

ALIMENTACIÓN SALUDABLE A TRAVÉS DEL USO DE LOS CUENTOS

Maestro/a en Educación Infantil

Proyecto de innovación

Alumna: Brenda Candelaria Miranda Delgado

Tutora: Elisa Trujillo González

Curso académico: 2021-2022

Convocatoria: Septiembre

RESUMEN

Este TFG es un proyecto de innovación dirigido al alumnado del segundo ciclo de Educación Infantil, concretamente a cuatro años. Se basa en la idea del recurso educativo del cuento como parte fundamental del aprendizaje para fomentar una alimentación saludable en los niños y niñas. Se pretende concienciar tanto a los infantes como a las familias la importancia de llevar a cabo una buena alimentación desde edades tempranas para un buen desarrollo y crecimiento, previniendo así muchas enfermedades. A lo largo del trabajo, se hablará de los beneficios del cuento, así como de la alimentación, su importancia y las repercusiones que tiene no seguir una buena alimentación.

Para ello, se han creado diferentes actividades tanto para las familias como para el alumnado con el fin de ayudar a fomentar una alimentación saludable y crear hábitos de alimentación para una correcta nutrición, con la ayuda de los cuentos.

Palabras clave: Cuentos, Alimentación saludable, Educación Infantil, familias.

ABSTRACT

This TFG is an innovation project aimed at pupils in the second cycle of infant education, specifically at the age of four years old. It is based on the idea of the educational resource of the story as a fundamental part of learning to promote healthy nutrition in children. The aim is to make both pupils and families aware of the importance of eating well from an early age for good development and growth, thus preventing many illnesses. Throughout the work, the benefits of storytelling will be discussed, as well as food, its importance and the repercussions of not following a good diet.

To this end, different activities have been created, both for families and pupils, to help promote healthy eating and create eating habits for proper nutrition, with the help of stories.

Keywords: Story, Healthy diet, Childhood Education, families.

ÍNDICE

1. Introducción.....	5
2. Datos de identificación.....	6
3. Justificación teórica.....	7
3.1. Los cuentos.....	7
3.2. La alimentación.....	10
4. Objetivos.....	15
5. Propuesta metodológica.....	16
6. Propuesta de evaluación.....	27
7. Presupuesto.....	29
8. Discusión y conclusiones.....	31
9. Referencias bibliográficas.....	33
10. Anexos.....	37

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Organización de las actividades del primer trimestre.....	26
Tabla 2. Diario individual de cada actividad.....	27
Tabla 3. Rúbrica de evaluación de las actividades.....	28
Tabla 4. Evaluación de las familias.....	29
Tabla 5. Evaluación final del proyecto.....	29
Tabla 6. Presupuesto estimado del proyecto de innovación.....	30

1. Introducción

Los cuentos son una herramienta fundamental en la enseñanza y el aprendizaje de los niños y niñas. Cada vez más se hace uso de este recurso para trabajar diferentes contenidos y aprender nuevos conceptos. Según el BOC (2008) del Segundo Ciclo de Educación Infantil, entre los objetivos generales de Educación Infantil, se menciona que el alumnado de dicha etapa se inicie en el descubrimiento de la lectura y escritura y desarrolle habilidades comunicativas orales.

Al ser un recurso tan beneficioso para el aprendizaje, con este proyecto se pretende fomentar la alimentación saludable a través su uso. Desde niños y niñas se debe ir incorporando hábitos de alimentación saludable con el fin de un adecuado crecimiento y un desarrollo integral. Según El País (2019) en el mundo existen 200 millones de niños y niñas con desnutrición y 40 millones con sobrepeso, además de una elevada cantidad de infantes que presentan una gran falta de minerales y vitaminas para un buen estado de salud.

Dada la preocupación de los datos y el abuso cada vez más de alimentos que no benefician al cuerpo, se pretende transmitir tanto al alumnado como a las familias, lo fundamental y necesario que es llevar una alimentación equilibrada y adecuada, con hábitos de vida saludables, y, proporcionarles así, diferentes recursos y herramientas para poder llevar a cabo un mejor estilo de vida.

A lo largo del trabajo se recoge información acerca del cuento como recurso educativo y los beneficios que aporta y la importancia de una alimentación saludable, así como las consecuencias de no llevar a cabo buenos hábitos de alimentación. Además, se plantea la propuesta del cambio para mejorar la alimentación a través de diferentes actividades con el uso del cuento, una discusión y conclusión final.

2. Datos de identificación

Este proyecto va dirigido al alumnado del segundo ciclo de Educación Infantil, concretamente al alumnado de cuatros años del C.E.I.P Las Mercedes. Este centro está situado en la zona norte de la isla de Tenerife, en las afueras de la ciudad de San Cristóbal de La Laguna. Es un colegio de carácter público y de línea dos, existiendo seis clases de Educación Infantil y doce de Educación Primaria.

Respecto a las infraestructuras, el centro cuenta con tres edificios. Un edificio destinado a las 2 clases de 3 años de Infantil y la clase destinada a la acogida temprana y permanencia y frente al mismo, se encuentran los dos parques de recreo destinados a infantil. A continuación, entre el primer edificio y el edificio central se puede encontrar el comedor. El edificio central abarca tres plantas entre las que se encuentran: la secretaría, las dos clases de ambos cursos de 4 y 5 años de Infantil, el salón de actos, la biblioteca, las aulas enclave, las aulas de informática, idiomas y música y todas las aulas pertenecientes a Primaria. Por último, el tercer edificio recoge el gimnasio del colegio en el que se realiza educación física para Educación Primaria.

Haciendo referencia al alumnado, existe un total de 380 alumnos/as. Hay una cantidad total de 23 aulas, de las cuales, 18 se encuentran ocupadas por los alumnos/as mientras que las restantes están dedicadas a informática, música, inglés y otras actividades. Respecto a la etapa de Infantil, hay entre 17 y 25 alumnos por clase, con una aproximación de 122 alumnos entre niños y niñas.

En cuanto al profesorado, hay un total de 29 docentes cuyo objetivo es ofrecer y facilitar al alumnado una educación de calidad. Contando con especialistas de francés, inglés, educación física, música, Apoyo a las NEAE, Logopedia y Orientación escolar.

3. Justificación teórica

3.1. Los cuentos

- *¿Qué se entiende por cuentos?*

Cada vez más, el cuento es utilizado por los maestros y maestras en las aulas como transmisor de conocimientos y de valores a través de sus historias y aprendizajes. Se han convertido en un elemento con muchos beneficios para la enseñanza y muy llamativo para el alumnado.

La palabra cuento proviene del latín “computum”. Al buscar la definición de la palabra “cuento” La RAE (s.f.) lo define como:

1. Corta narración ficticia.
2. Relato de un suceso.
3. Relación de un suceso que es falso o inventado.

Por su parte, Cubillas Valenzuela (2018), en su TFG, ofrece una visión más amplia definiéndolo como un relato generalmente corto que se caracteriza por ser sencillo, corto e intenso. Una herramienta que permite que se trabaje de manera interdisciplinaria, tratando diferentes áreas y contenidos simultáneamente, transmitiendo así, conocimientos y aptitudes de una manera fácil y atractiva para los infantes.

Según Martín (2006) el cuento es una herramienta muy interesante para el alumnado, capaz de convertir algo imaginario en algo real, dejando que fluya su imaginación y su creatividad, además de suavizar y solucionar problemas y conflictos.

Teniendo en cuenta a González López (2006) los cuentos son una de las formas más atractivas de presentar las diferentes unidades de trabajo, generando una amplia cantidad de actividades y convirtiéndose en un recurso para integrar los diferentes temas. De acuerdo con las definiciones anteriores, se puede decir que los cuentos son pequeños relatos con los que se pueden transmitir muchos conocimientos, conceptos y valores de una manera divertida y llamativa para los más pequeños y pequeñas.

- *El uso de los cuentos para el aprendizaje*

Los cuentos como recurso para el aprendizaje ayudan a trabajar diferentes contenidos de una manera llamativa, dinámica e innovadora. Según Méndez del Portal (s.f.) es un recurso que no solo involucra los aspectos cognitivos de los escolares, sino que también involucra los aspectos socio-afectivos, beneficiando así, el proceso de enseñanza y aprendizaje. Es un recurso con el que se puede trabajar cualquier área y temas transversales, permitiendo que el alumnado despierte su creatividad a través de la imaginación y la fantasía y además, haciendo que se creen vínculos entre docentes y estudiantes, generando motivación y una buena actitud hacia el aprendizaje.

Afirmando lo anterior, Rabal Alonso, et al. (2020, p.5) aseguran que para los docentes, los cuentos en las aulas son un gran material ya que despiertan un gran interés en el alumnado, generando así, que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea adecuado y efectivo.

Es necesario utilizar cuentos motivadores que estén ajustados a la edad y a los intereses de los niños y niñas para así, lograr acercar al alumnado a la lectura. Se debe presentar el cuento como un objeto divertido, con el que pueden descubrir, conocer y explorar, despertando así sus inquietudes hacia la lectura, para que se convierta en una vía de acceso al descubrimiento (Muñoz Cordero, 2011). Sin embargo, no siempre el alumnado está motivado para hacer uso de los cuentos, en muchas ocasiones, se pueden producir diferentes factores que influyan negativamente hacia los cuentos haciendo que los niños y niñas no los vean atractivos o llamativos para su aprendizaje, por lo que puede ocasionar que pierdan el interés hacia ellos.

Para que se consiga que los infantes se beneficien y no pierda el interés por la lectura y los cuentos es fundamental hacer una correcta selección de cuentos, tener en cuenta el nivel del alumnado, partir de los intereses y utilizar diferentes estrategias para mantener la motivación, para así, poder aprovechar este recurso al máximo, ya que como comenta Rabal Alonso, et al. (2020) es importante introducir diferentes recursos en el aprendizaje de los infantes, puesto que así se conseguirá generar interés hacia nuevos temas y aprendizajes.

Gutiérrez (s.f., p.66) ofrece una variedad de aspectos a tener en cuenta a la hora de contar cuentos para poder acercar al alumnado a estos como: existir claridad en el habla; el lenguaje ha de ser variado y rico; se debe tener un tono de voz adecuado, hablando de manera clara y agradable; tener el cuento preparado para mostrar seguridad al contarlo; leer despacio sin precipitarse; tener capacidad de improvisación; realizar una buena entonación; hacer uso de gestos utilizando diferentes partes del cuerpo, entre otras.

- ***Beneficios del uso de los cuentos***

A la hora de escuchar y leer cuentos, éstos nos proporcionan una gran cantidad de beneficios pudiendo alcanzar una gran cantidad de objetivos y trabajar de manera significativa en el aula. Bruder (2000) en su libro, señala que gracias a los cuentos se desarrolla la creatividad, las diferentes emociones, la inteligencia, ayuda a separar lo que es fantástico a lo que es real, a enfrentarse a múltiples conflictos que se puedan tener y ayudan a estimular el lenguaje y a desarrollar una identidad, entre otros aspectos.

Siguiendo con Moreno Guerrero (2010, p.4) y su aportación sobre los beneficios de los cuentos, hace referencia a que favorecen al desarrollo de las capacidades físicas, sociales, afectivas e intelectuales; desarrollan el lenguaje haciendo que el vocabulario sea más amplio y enriquecedor; estimulan la imaginación y la creatividad; fomentan la confianza y la seguridad en uno mismo/a; despiertan el interés por los textos y la lectura; potencian las actitudes de escucha y diálogo; mejoran la escucha y el diálogo; canalizan las emociones; transmiten valores; generan placer; resuelven conflictos y motivan para iniciar aprendizajes escolares de manera globalizadora, entre otras.

- ***Acercamiento a la lectura***

Para acercar a los más pequeños y pequeñas a los libros, es necesario que haya un acercamiento por parte de las familias y un acercamiento por parte del profesorado. Según Álvarez (s.f., pp.1-3) es en el entorno familiar donde se crean los gustos y las aficiones de los niños y niñas, por lo que sin el papel de las familias, es muy complicado que se desarrolle un acercamiento hacia la lectura. Aparte del papel fundamental de las familias, también es importante el papel de los docentes, haciendo un trabajo coordinado entre ambos, creando actividades y estrategias de lectura en la programación.

Por parte de las familias, son muchas las actuaciones que se pueden llevar a cabo, como comenta Álvarez (s.f.):

- Ser un referente para los niños y niñas.
- Acercar a los más pequeños y pequeñas a la lengua escrita ocasionando una relación positiva hacia los textos.
- Dedicar un tiempo diario a leer y a hacer actividades que estén acompañadas a la lectura, creando momentos divertidos.
- Disponer de libros adecuados y adaptados a las capacidades del infante.

- Administrar el tiempo de la TV, ya que compite en gran medida con la lectura.
- Colaborar con los maestros y maestras involucrándose en las actividades en las que las familias puedan participar para el fomento de la lectura.

Por parte de los docentes, según Álvarez (s.f.) es imprescindible que:

- Dispongan de libros adaptados al alumnado.
- Impulsen el uso de la biblioteca escolar, acercando a los niños y niñas tanto a las bibliotecas de centro, como a las bibliotecas de aula para un mayor acercamiento a la lectura y una mayor motivación.
- Sean animadores/as de la lectura donde su papel sea dar libros, leer a los alumnos/as, utilizar técnicas lúdicas y conocer los hábitos y los gustos lectores, entre otras.

Como se ha ido comentando, gracias a los cuentos se pueden trabajar una gran cantidad de contenidos y son una gran motivación para los niños y niñas, es por ello, que, en esta ocasión, a través de los cuentos, se va trabajar el mundo de la alimentación para fomentar una alimentación saludable donde los infantes conozcan los diferentes tipos de comida, sus propiedades y los beneficios de una buena alimentación desde una manera lúdica, entretenida y divertida, consiguiendo así llamar su atención.

3.2. La alimentación

- *Alimentación saludable*

Cada vez más, existe una gran preocupación por la salud de las personas. Actualmente existe una sociedad en la que se predomina la comida rápida y ultraprocesada, existiendo así, una disminución de ingesta de alimentos saludables como frutas y verduras, haciendo que el ritmo de vida y el bienestar no sea el adecuado. Para que se pueda llevar a cabo una forma de vida saludable, es necesario llevar una alimentación sana, pero ¿Qué se entiende por una alimentación saludable?, ¿Cómo se consigue?

Según Salvador Castell, et al. (2020) una alimentación saludable es aquella alimentación que está adaptada a la persona, siendo esta suficiente, completa y equilibrada para sus necesidades.

Siguiendo por esta línea, Basulto et al. (2013) hacen mención a que una alimentación sana es la que permite que el organismo alcance un funcionamiento pleno, beneficiando a la salud y

disminuyendo el riesgo de obtener enfermedades provocando un desarrollo y un crecimiento adecuado.

Ambas definiciones tienen en común que es una alimentación adaptada a lo que necesita el cuerpo humano para mantenerse de manera adecuada. Es decir, una alimentación ajustada a las necesidades del cuerpo para su desarrollo y estabilidad.

Para que una alimentación sea saludable y por lo tanto, sea conveniente, la alimentación debe tener ciertas características. Calañas Contente y Bellido (2006, p.3) establecen que dicha alimentación debe ser:

- Una alimentación variada: Se debe aportar al cuerpo alimentos variados de todos los grupos de alimentos, ya que no hay alimentos que tengan todos los nutrientes necesarios, siendo estos ingeridos en las cantidades adecuadas para cubrir las necesidades del cuerpo.
- Una alimentación equilibrada y adecuada: Las medidas de los alimentos deben estar adaptados a cada persona teniendo en cuenta las características de cada uno/a para poder responder las necesidades nutricionales particulares.
- Una alimentación sana: Teniendo en cuenta los aspectos de variedad, equilibrio y adecuación a la vez que un estilo de vida saludable.

Por otra parte, Basulto et al. (2013, p.1) establece que dicha alimentación debe caracterizarse por ser:

- Agradable y placentera.
- Suficiente para cubrir las necesidades según las diferentes etapas.
- Completa conteniendo las cantidades y los alimentos necesarios para el organismo.
- Factible para la persona.
- Segura sin sustancias que puedan alterar al cuerpo.
- Adaptada tanto las características individuales como las sociales y culturales.
- Equilibrada comiendo de todo pero siempre con mayor cantidad los alimentos frescos y vegetales.
- Sostenible procurando no contribuir al cambio climático y priorizando los productos autóctonos.

- *Alimentación infantil y su importancia para llevarla a cabo desde edades tempranas*

La infancia es la etapa en la que el ser humano crece y se desarrolla de manera rápida, tanto físicamente como intelectualmente, por lo que el organismo ha de recibir todos los elementos que necesita (Navarro Bernar, et al. 1999). Es en esta etapa donde se consolidan los hábitos alimenticios, por lo que es de gran importancia el acercamiento a una adecuada alimentación. En la actualidad, existen muchas alteraciones en cuanto a la alimentación debido a los cambios sociales y culturales que se han producido como menor disponibilidad de tiempo, la aparición de alimentos precocinados, etc. (Warncke, 2018)

El Ministerio de Sanidad y Consumo, afirma que en la edad escolar el desayuno no se realiza de manera correcta. Existiendo así, un escaso porcentaje de infantes de nuestro país que lleva a cabo un desayuno adaptado a sus necesidades, variado y completo. Además, más de la mitad de infantes y jóvenes hacen un desayuno escaso, abusando de alimentos que aportan grasas (Alfárez Corral, et al. 2016)

A su vez, Dalmau Serra y Moráis López (2015) afirman que en España, la ingesta de hidratos de carbono es cada vez más escasa, mientras que el consumo de grasas y proteínas es excesivo. Además, el consumo de alimentos como vegetales y pescado, son cada vez menores tanto en la etapa infantil como en la adulta.

Martín Muñoz, et al. (2013, p.2) aseguran que para poder obtener una alimentación adecuada, es importante impulsar la dieta mediterránea por su beneficio al organismo, proporcionar alimentos que sean gratos para la vista, consumir menos azúcar, sal y alimentos hipercalóricos, reducir la ingesta de carne, tomar frutas y verduras a diario y realizar cinco comidas al día, teniendo en cuenta la importancia del desayuno.

Según de Andalucía (2011, p.4) existen factores que influyen de manera elevada en la adquisición de buenos hábitos de alimentación, siendo estas, tanto las familias como los profesores y profesoras. La familia está relacionada directamente con el proceso de alimentación del infante, siendo las encargadas de la preparación de las comidas diarias, de proporcionar las cantidades adecuadas a las necesidades del niño/a y tener actitudes de coherencia hacia la alimentación. Por parte, los profesores y profesoras, son los responsables de abordar dichos contenidos en sus aulas, encargándose de orientar al alumnado a crear hábitos de buena alimentación, concienciarnos de la necesidad de restringir ciertos alimentos e inculcarles actitudes positivas hacia la alimentación.

- *Causas de una incorrecta alimentación*

Si no se consigue llevar una alimentación adecuada y saludable, puede llegar a ocasionar muchos problemas de salud. Cada vez más, se opta por ingerir alimentos malos para la salud, dejando de lado la comida real, y por lo tanto, haciendo que se incrementen las enfermedades ocasionadas por una incorrecta alimentación. López Nomdedeu et al. (s.f. pp.34-38) destacan algunas de las enfermedades provocadas por una inadecuada alimentación como:

- Enfermedades cardiovasculares: Causando una gran cantidad de muerte en los países europeos.
- Neoplasias: Causando el 25% de las muertes en los países industrializados.
- Diabetes tipo 2: Oscilando entre el 3 y el 5% del entorno.
- Obesidad: Afectando entre el 10 y el 40% de los adultos en Europa.
- Trastornos del comportamiento alimentario: Como la anorexia nerviosa.
- Enfermedades esqueléticas: Afectando especialmente a las mujeres adultas.
- Enfermedad oral (caries): Afectando a un 80% de los escolares.

En la actualidad, una de las enfermedades más relevante ocasionada por la incorrecta alimentación, es la obesidad. La obesidad ha sido definida según la OMS como la epidemia mundial del siglo XXI en la 57ª Asamblea Mundial de la Salud que tuvo lugar en el año 2004. Autores como Veiga y Martínez (2008, p.21) aseguran que la obesidad infantil incrementa cada vez más rápido en muchos países. Según el estudio enKid existen 400.000 infantes obesos anualmente en Europa, 4 de cada 10 alumnos entre 6 y 10 años con sobrepeso en España, de los que 1 es obeso, y existiendo por parte de los adolescentes, 1 de cada 3 con sobrepeso y 1 de cada 20, con obesidad.

Se estima que la obesidad infantil crecerá año tras año, situando a España entre los países con mayor número de personas obesas, generando así un mayor número de personas adultas con dicha enfermedad en el futuro, y por lo tanto, un mayor incremento de enfermedades vinculadas a la obesidad (Veiga y Martínez, 2008).

Como se ha podido ver, durante la infancia se debe tener un mayor control de la alimentación y un acercamiento a una alimentación saludable. El incremento de enfermedades asociadas a

una incorrecta alimentación es cada vez mayor, existiendo un gran número de niños y adultos con dichas enfermedades. Es por ello, por lo que se han creado diferentes estrategias y programas dirigidos al fomento de una adecuada alimentación.

- *Estrategia NAOS, Programa PERSEO, Programa PIPO y Programa de Comedores escolares de Canarias*

La preocupación del aumento de enfermedades provocadas por una incorrecta alimentación y con el objetivo de dar visibilidad a la importancia de llevar a cabo una alimentación adecuada desde edades tempranas, se han creado diferentes programas y estrategias para poder lograr un mayor número de población con una vida más sana.

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN), ha creado la Estrategia NAOS y el Programa PERSEO para combatir con la situación, a nivel nacional. Según Arribas Ballesteros, et al. (2007), La Estrategia NAOS se ha creado con el objetivo de dar visibilidad a las consecuencias que trae la obesidad para la salud impulsando iniciativas para una mejora de hábitos saludables en la sociedad, a través del ejercicio físico y una alimentación adecuada. Desde su iniciación, ha querido unir la alimentación saludable con la actividad física, adaptando así, la pirámide alimentaria asociando las recomendaciones alimentarias con el deporte. Por su parte, PERSEO se ha implementado en los centros escolares con el propósito de fomentar un estilo de vida saludable tanto al alumnado, como a las familias y a los centros. Además, colaborando en los menús escolares, aportando las opciones más saludables e incentivando la práctica del deporte.

En Canarias, tras las alarmantes cifras de los diferentes estudios realizados sobre obesidad y malos hábitos, la Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud, ha concebido un programa de intervención para la prevención de la obesidad infantil (Programa PIPO) llenando de conocimientos a médicos, familias y estudiantes y, además, a profesores y profesoras con la finalidad de crear hábitos saludables, fomentar una alimentación saludable, reducir el número de personas con obesidad y promover la actividad física de los infantes y jóvenes Canarios. Además, para promover la salud en la escuela, se inició el programa de Comedores escolares de Canarias, para promover la alimentación saludable en los comedores de los centros y analizar y hacer un seguimiento de la alimentación proporcionada por los centros (Suárez López de Vengara y Díaz-Flores Estévez, 2015)

4. Objetivos

El objetivo general del proyecto de innovación es:

- Promover a través del uso de los cuentos una alimentación saludable en la etapa de Educación Infantil.

Con respecto a los objetivos específicos que se pretenden alcanzar en este proyecto son:

- Impulsar el hábito de la lectura a través de los cuentos.
- Conocer en qué consiste una buena alimentación y su importancia.
- Realizar actividades para fomentar y adquirir una alimentación saludable.
- Comprender cómo puede afectar seguir o no seguir una alimentación adecuada.
- Concienciar a las familias de la importancia de una adecuada alimentación desde edades tempranas y el valor de los cuentos.

5. Propuesta metodológica

Para llevar a cabo la propuesta de innovación, se ha planteado un proyecto con una serie de actividades para acercar tanto a los más pequeños y pequeñas como a las familias a una correcta alimentación y a la lectura.

Con este proyecto se propone que los infantes sean los protagonistas de sus propios conocimientos por medio de sus experiencias, exploración y comunicación. Se empleará una metodología activa, participativa y lúdica, donde se hará participe en todo momento al alumnado, partiendo de los conocimientos previos e impulsando el aprendizaje a través del juego. En todo momento se tendrán en cuenta las necesidades y nivel de los infantes, aportándoles la ayuda necesaria.

Se creará un ambiente de seguridad y de confianza donde el alumnado se sienta seguro para expresar sus ideas, conocimientos e inquietudes. Se intentará motivar al alumnado haciéndoles preguntas y creando curiosidad hacia el tema para llegar a conseguir los objetivos planteados del proyecto, a través de los diferentes cuentos y de las actividades.

Para una mayor motivación, se usarán diferentes espacios como el comedor del colegio, el huerto del colegio, el aula y el rincón de la biblioteca de la clase para potenciar el placer de la lectura, en un espacio luminoso, agradable y tranquilo.

En cuanto a los agrupamientos en el desarrollo de las actividades que se han propuesto, habrá agrupamientos individuales, cuyo objetivo es trabajar la autonomía del alumnado y agrupamientos en pequeño o gran grupo, fomentando el trabajo en equipo y la integración.

Respecto a las actividades, habrán actividades programadas para que se realicen desde que comience el proyecto hasta el final del curso escolar (actividad 1 y 2) para conseguir llevar una vida más sana, actividades para realizarlas en el primer trimestre (actividad 3, 4, 5, y 6) para tener un mayor conocimiento sobre el tema y actividades programadas para que se hagan a lo largo del curso escolar (actividad 7, 8, 9 y 10) para seguir trabajando y fomentando una alimentación saludable como se ha ido explicando a lo largo del TFG.

Las actividades destinadas al primer trimestre están separadas por sesión 1 y sesión 2. Las de la sesión 1 se trabajan a partir de diferentes cuentos sobre alimentación y las actividades de la sesión 2 serán actividades concretas sobre alimentación, trabajando así la primera semana los grupos de alimentos; la segunda semana las frutas y las verduras; la tercera semana los

alimentos que son saludables y los que no son saludables; y, por último, la cuarta semana, la importancia de una buena alimentación.

Con el objetivo de que acuda el mayor número de familias, se avisará con bastante tiempo de antelación las fechas en las que es conveniente que acudan al centro para realizar las actividades que necesitan de su presencia o de su ayuda.

- **Actividades**

- ❖ **Actividades programadas para llevarse a cabo desde que comience el proyecto hasta el final del curso escolar.**

Actividad 1

Título: Desayuno saludable.

Descripción: Antes de comenzar con el proyecto, se avisará a las familias comentándoles el nuevo proyecto y la importancia de su participación en este. Se les explicará que todos los viernes será el día de los desayunos saludables por lo que deben mandar al alumnado un desayuno con dichas características.

Objetivo: Realizar actividades para fomentar y adquirir una alimentación saludable.

Duración: Todos los lunes a lo largo del curso escolar, empezando la semana del comienzo del proyecto.

Espacio: Aula.

Agrupamiento: Individual.

Materiales: Alimentos saludables.

Actividad 2

Título: ¿Cumplimos?

Descripción: Para esta actividad se colocará en el aula una cartulina con la foto de todo el alumnado del aula. Cada día, después del desayuno, tendrán que pegar una pegatina

en ella según la comida que hayan desayunado (rojo: no saludable, amarilla; medianamente saludable y verde: totalmente saludable). Al finalizar la semana, los viernes en la asamblea final se dedicará un tiempo para comentar los desayunos de la semana. Así, se conseguirá motivar al alumnado a comer de manera saludable cada vez más.

Objetivo: Realizar actividades para fomentar y adquirir una alimentación saludable.

Duración: 10 minutos.

Espacio: Aula.

Agrupamiento: Individual y gran grupo.

Materiales: Cartulina, fotos del alumnado y pegatinas (rojas, amarillas y verdes).

❖ **Actividades programadas para llevarse a cabo en el primer trimestre del curso.**

Actividad 3.

Título: ¿Qué grupos de alimentos existen?

Descripción: **Sesión 1**: Para esta actividad el alumnado se dirigirá al rincón de la biblioteca y se sentará en la alfombra. El maestro o la maestra sacará el cuento “Noa quinoa y el cole de los alimentos” (ver anexo 1) con el que se dará la introducción al tema. A continuación, se les mostrará la portada del cuento y se les formularán preguntas sobre ella: ¿Qué ven en la portada?, ¿Por qué se llamará el cuento así?, ¿Qué aparece? Después de hablar de la portada, se les leerá el cuento y una vez terminado, se harán diferentes preguntas y se hablará de él. ¿Qué le pasaba a Noa?, ¿Qué grupos aparecían?... Para finalizar, se les preguntará sobre los grupos de alimentos para saber qué conocimientos tienen sobre ellos y se les explicará haciendo referencia al cuento.

Sesión 2: Una vez repasado los diferentes grupos de alimentos, se les enseñará una pirámide alimenticia. Se les explicará la pirámide haciéndoles ver los diferentes alimentos que aparecen y explicándoles los colores que aparecen en ella en función de la cantidad que se debe consumir para tener una alimentación adecuada. Una vez explicada la pirámide, realizarán su propia pirámide alimenticia. La maestra o el maestro del aula llevará en un papel Kraft una pirámide alimenticia dibujada en grande y la pegará en el aula. Pintarán entre

todos la pirámide y una vez acabada, se distribuirá la clase en cinco grupos, un grupo para cada parte de la pirámide. Cada grupo se encargará de dibujar los alimentos que correspondan a su parte de la pirámide, lo recortará y lo pegará en la pirámide. Para finalizar, cuando ya todos los grupos hayan pegado sus alimentos, les comentarán a sus compañeros qué alimentos son y la cantidad que se deben consumir.

Objetivos: Impulsar el hábito de la lectura a través de los cuentos, conocer en qué consiste una buena alimentación y su importancia y realizar actividades para fomentar y adquirir una alimentación saludable.

Duración: La sesión uno tendrá una duración de 30 minutos aproximadamente y la sesión dos 50 minutos aproximadamente.

Espacio: La sesión uno será en el aula, concretamente en el rincón de la biblioteca y la sesión dos en el aula.

Agrupamiento: Gran grupo y pequeños grupos.

Materiales: Cuento: Noa quinoa y el cole de los alimentos, dibujo de la pirámide alimenticia en papel Kraft, folios, lápices, colores, tijeras y pegamentos.

Actividad 4

Título: ¿Frutas o verduras?

Descripción: **Sesión 1:** Para esta actividad el alumnado se dirigirá al rincón de la biblioteca y se sentará en la alfombra. El maestro o la maestra sacará el cuento “El viaje de brócoli” (ver anexo 2). Se les enseñará la portada y se les hará diferentes preguntas sobre ella: ¿Qué aparece?, ¿Qué es un brócoli?, ¿Es una fruta o una verdura? Una vez terminado el cuento, se hablará sobre él haciéndole diferentes preguntas para comprobar si han entendido el cuento: ¿Qué les pasaba a los pulluelos?, ¿Qué les cuenta mamá gallina a sus pulluelos?, ¿Cómo llega el brócoli hasta el plato?... Para finalizar, se hablará sobre las frutas y verduras que existen y conocen y se hará un pequeño debate sobre la importancia de comerlas y todos los beneficios que nos aportan cada una de ellas. Además, se les preguntará con qué frecuencia las comen y de qué manera se las comen (puré, batidos, troceadas, etc.).

Sesión 2: En esta actividad haremos una simulación de un mercadillo. El aula se dividirá en 4 zonas: zona de fruta y verdura; zona de panadería y legumbres; zona de pescadería y carnicería y zona de dulces. Cada uno estará diferenciado con el nombre de las diferentes zonas y tendrán un dibujo para ayudarles a identificarlas. En cada zona habrá dos niños encargados de actuar como dependientes, de tal forma que puedan ayudarse entre ellos y el resto del alumnado como clientes. Se les repartirá una lista de la compra a cada cliente (ver anexo 3) con los alimentos que deben conseguir. Los clientes deberán preguntar por el alimento que tienen en la lista y el vendedor debe responder si lo tiene o no, buscar el alimento y dárselo para que lo meta en su cesta. En el caso de equivocarse de puesto, debe ir al puesto correcto para encontrarlo. Una vez todos los clientes hayan terminado su lista, se sentarán en la asamblea e irán sacando alimento por alimento para comprobar que han hecho bien la compra. Una vez comprobada la lista, tendrán que decir qué alimentos son frutas y qué alimentos son verdura.

Objetivos: Impulsar el hábito de la lectura a través de los cuentos, conocer en qué consiste una buena alimentación y su importancia y realizar actividades para fomentar y adquirir una alimentación saludable.

Duración: La sesión uno tendrá una duración de 30 minutos aproximadamente y la sesión dos 50 minutos aproximadamente.

Espacio: La sesión uno será en el aula, concretamente en el rincón de la biblioteca y la sesión dos en el aula.

Agrupamiento: Gran grupo e individual.

Materiales: Cuento: El viaje de brócoli, listas de la compra, decoración de las ventas y alimentos de plástico.

Actividad 5

Título: ¿Saludables o no saludables?

Descripción: **Sesión 1:** Para esta actividad el alumnado se dirigirá al rincón de la biblioteca y se sentará en la alfombra. El maestro o la maestra sacará el cuento “La pequeña oruga glotona” (ver anexo 4). Se les enseñará la portada y se les harán preguntas sobre ella:

¿Qué aparece en la portada?, ¿Qué pasará en la historia?, ¿Por qué tendrá ese nombre?... Después de leer el cuento, se le hará preguntas al alumnado sobre él y se hablará sobre los alimentos saludables y no saludables ¿Qué le pasaba a la oruga?, ¿Qué alimentos aparecían en el cuento?, ¿Eran todos saludables?, ¿Cuáles eran saludables?, ¿Qué alimentos no saludables aparecieron?, ¿Por qué son saludables?, ¿Los alimentos saludables se pueden comer todos los días?, ¿Y los que no saludables?...

Sesión 2: En esta actividad, habrá en el aula una caja con tantos alimentos como el alumnado haya en el aula. Dentro de la caja, habrá alimentos de plástico saludables (frutas y verduras) y alimentos no saludables (chocolate, cereales, galletas, etc.). Al comenzar, se hablará de la sesión anterior, qué se vio, qué pasó en el cuento, qué alimentos aparecieron, etc. Una vez hecho un pequeño recordatorio, se ubicará la caja en el medio de la asamblea. El alumnado se acercará y con los ojos cerrados cogerán uno de los alimentos del interior de la caja. Cuando cada uno haya cogido un alimento, comenzarán un pequeño debate en el que deberán decir si creen que el alimento que les ha tocado es saludable o no y el motivo, así se comprobará si los conocimientos se han integrado adecuadamente.

Objetivos: Impulsar el hábito de la lectura a través de los cuentos, conocer en qué consiste una buena alimentación y su importancia, realizar actividades para fomentar y adquirir una alimentación saludable y comprender cómo puede afectar seguir o no seguir una alimentación adecuada.

Duración: La sesión uno tendrá una duración de 30 minutos aproximadamente y la sesión dos 45 minutos aproximadamente.

Espacio: La sesión uno será en el aula, concretamente en el rincón de la biblioteca y la sesión dos en el aula.

Agrupamiento: Gran grupo e individual.

Materiales: Cuento: La pequeña oruga glotona, una caja y alimentos de plástico.

Actividad 6

Título: La importancia de la alimentación.

Descripción: **Sesión 1:** Para esta actividad el alumnado se dirigirá al rincón de la biblioteca y se sentará en la alfombra. El maestro o la maestra sacará el cuento “Lolo y la aventura del comer” (ver anexo 5). Se les enseñará la portada y se les harán preguntas sobre ella: ¿Qué aparece en la portada?, ¿Qué alimentos aparecen?, ¿Por qué llevará el conejo una zanahoria en la mano?... Después de leer el cuento, se les hará preguntas al alumnado sobre él para saber si se ha comprendido el cuento y si han comprendido el mensaje de la importancia de comer todos los alimentos y la gran cantidad de beneficios que aportan: ¿Para qué se comía lolo la zanahoria?, ¿Por qué se comía el elefante los cacahuetes?, ¿Y la mona?, ¿Qué descubrieron al final?

Sesión 2: En esta actividad van a crear un plato nutritivo y saludable. Para ello, se les repartirá una ficha con un dibujo de un plato (ver anexo 6) y dibujarán y pintarán una comida que ellos y ellas consideren saludable. Una vez tengan el dibujo, en la asamblea, explicarán lo que han dibujado.

Objetivos: Impulsar el hábito de la lectura a través de los cuentos, conocer en qué consiste una buena alimentación y su importancia, realizar actividades para fomentar y adquirir una alimentación saludable y comprender cómo puede afectar seguir o no seguir una alimentación adecuada.

Duración: La sesión uno tendrá una duración de 30 minutos aproximadamente y la sesión dos 45 minutos aproximadamente.

Espacio: La sesión uno será en el aula, concretamente en el rincón de la biblioteca y la sesión dos en el aula.

Agrupamiento: Gran grupo e individual.

Materiales: Cuento: Lolo y la aventura del comer, fichas y colores.

❖ **Actividades programadas para llevarse a cabo a lo largo del curso escolar.**

Actividad 7

Título: ¡Somos chefs!

Descripción: Con el propósito de fomentar la alimentación saludable y hacer ver tanto a las familias como al alumnado que comer saludable no es aburrido, se dirigirán al comedor del colegio para hacer una receta saludable con la ayuda de las familias. Una vez acabada la receta, disfrutarán de la comida comiéndosela todos y todas juntos/as.

Objetivo: Realizar actividades para fomentar y adquirir una alimentación saludable.

Duración: 2 horas aproximadamente.

Espacio: Comedor del colegio.

Agrupamiento: Gran grupo.

Materiales: Utensilios de cocina e ingredientes.

Actividad 8

Título: Recetario viajero.

Descripción: Esta actividad consistirá en crear un libro de recetas saludables. Para ello, cada semana se lo llevará un niño o una niña diferente de la clase a su casa y con ayuda de su familia lo rellenará con la receta saludable que hayan elegido poniendo el título de la receta, los ingredientes necesarios y la elaboración (ver anexo 7). Cada vez que el libro vuelva a la clase, se compartirá con todos/as la receta que han hecho.

Objetivo: Realizar actividades para fomentar y adquirir una alimentación saludable.

Duración: Las semanas necesarias hasta que el libro pase por todo el alumnado del aula.

Espacio: El libro se hará en los domicilios y la explicación en el aula.

Agrupamiento: Individual y gran grupo.

Materiales: Libro viajero.

Actividad 9

Título: ¡Nuestro huerto!

Descripción: En esta actividad, irán al huerto del colegio para plantar diferentes frutas y verduras. Una vez en el huerto, se preparará la tierra y por turnos, irán poniendo las semillas e irán regando. Se les explicará que una vez por semana se tendrá que regar el huerto para que puedan crecer las frutas y verduras.

Objetivo: Realizar actividades para fomentar y adquirir una alimentación saludable.

Duración: 45 minutos aproximadamente.

Espacio: Huerto del colegio.

Agrupamiento: Gran grupo.

Materiales: Regaderas, semillas, agua y palas.

Actividad 10

Título: Charla informativa.

Descripción: Para fomentar la alimentación saludable en los infantes y conseguir que este proyecto sea efectivo y se consiga fomentar una alimentación saludable y se den cuenta de la importancia de los cuentos en estas edades, las familias tienen un papel muy importante. Por ello, se les pedirá la colaboración para que asistan a una charla sobre la alimentación y los cuentos. Se contratará con un/a nutricionista y un/a autor/a de cuentos infantiles. Tendrán un tiempo de preguntas en el que podrán exponer lo que deseen, hacer preguntas, etc.

Objetivos: Realizar actividades para fomentar y adquirir una alimentación saludable y concienciar a las familias de la importancia de una adecuada alimentación desde edades tempranas y el valor de los cuentos.

Duración: Una duración total de 1 hora y media.

Espacio: Salón de actos del colegio.

Agrupamiento: Gran grupo.

Materiales: Ordenador, pizarra digital y altavoces.

- **Agentes intervinientes**

Para el desarrollo de este proyecto tanto la tutora o el tutor del aula como las familias del alumnado tienen un papel fundamental para su desarrollo. En este proyecto intervendrán los maestros/as del aula; siendo los/las guías y las responsables para poder realizar todas las actividades y fomentar la alimentación saludable a través de los cuentos, las familias; involucrándose en el proyecto apoyando y llevando a cabo una alimentación más sana al alumnado y asistiendo a las actividades que se necesitan de su colaboración y a las actividades programadas para las familias, y por último, para tener un mayor conocimiento del tema, se contará con dos especialistas un/a nutricionista y un/a autor/a de cuentos infantiles para la charla destinada a las familias.

- **Recursos**

Para poder realizar todas las actividades propuestas para el proyecto de innovación, se necesita una serie de recursos, estos recursos están diferenciados por: recursos materiales, recursos didácticos/educativos y recursos humanos.

- ❖ Recursos materiales: Utensilios de cocina, ingredientes, fotos de los alumnos y alumnas, palas, regaderas, semillas, decoración de las ventas, dibujo de la pirámide alimenticia en papel Kraft, alimentos de plástico, cartulina, pegatinas (rojas, amarillas y verdes), ordenador, pizarra digital, altavoces, mesas, sillas, folios, lápices, colores, tijeras, pegamentos, y una caja.
- ❖ Recursos didácticos/educativos: Diferentes cuentos; Noa quinoa y el cole de los alimentos, La pequeña oruga glotona, El viaje de brócoli, y Lolo y la aventura del comer. Además, de listas de la compra, dibujos de platos y el libro viajero, estos últimos creados por la aplicación “canva”.
- ❖ Recursos humanos: Maestro o maestra, familias, nutricionista y autor/a de cuentos infantiles.

- **Temporalización**

Este proyecto se llevará a cabo en los tres trimestres del curso escolar. Como se ha mencionado anteriormente, habrá actividades programadas para que se realicen desde que comience el proyecto hasta el final del curso escolar (actividad 1 y 2), actividades programadas para que se realicen durante el primer trimestre (actividad 3, 4, 5, y 6), y actividades programadas para que se hagan a lo largo del curso escolar cuando mejor les convengan (actividad 7, 8, 9 y 10).

Como se puede contemplar en la siguiente tabla (ver tabla 1), las actividades programadas para trabajarlas durante el primer trimestre tendrán una duración de cuatro semanas, trabajando estas los lunes y los miércoles. Los lunes estarán destinados para trabajar las sesiones 1 y los miércoles para las sesiones 2.

Tabla 1

Organización de las actividades del primer trimestre

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Semana 1	Actividad 7 Sesión nº 1		Actividad 7 Sesión nº 2		
Semana 2	Actividad 8 Sesión nº 1		Actividad 8 Sesión nº 2		
Semana 3	Actividad 9 Sesión nº 1		Actividad 9 Sesión nº 2		
Semana 4	Actividad 10 Sesión nº 1		Actividad 10 Sesión nº 2		

- Seguimiento de las actuaciones:

Para realizar un seguimiento de las diferentes actividades planteadas para este proyecto de innovación el maestro o maestra del aula hará una observación directa y continua durante las diferentes actividades, recogiendo así información sobre cada alumno y alumna para comprobar si se han llegado a cumplir los objetivos planteados en este trabajo.

6. Propuesta de evaluación del proyecto

El maestro o la maestra que esté en las aulas será el encargado o la encargada de evaluar el proyecto, pues será quien esté en todo el proceso del proyecto y quien llevará a cabo la observación durante todas las actividades, y, por lo tanto, él/ella son quien saben los avances y las dificultades que hayan podido surgir.

Respecto a la valoración del proyecto, se hará una evaluación continua con el objetivo de ir valorando si se están cumpliendo los objetivos propuestos, conociendo así las dificultades y los avances del alumnado. Se irá recogiendo información en cada una de las actividades expuestas a través de un diario individual (ver tabla 2) en el que se desarrollará las dificultades que se han presentado en las actividades, los avances de cada uno de los alumnos y alumnas, y si se han conseguido los objetivos de cada una de las actividades, con el fin de tener un seguimiento de las actividades y conseguir así, una evaluación final más íntegra.

Tabla 2

Diario individual de cada actividad

Actividad:	
Nombre del alumno/a:	
Dificultades presentadas:	
Avances:	
Objetivos conseguidos:	
Observaciones:	

Nota. *Elaboración propia*

Para la evaluación final, se hará uso de un instrumento de evaluación, concretamente una rúbrica (ver tabla 3) en la que se observará si se han conseguido todos los objetivos del proyecto. Dichos criterios serán puntuados a través de la siguiente escala Likert de cuatro niveles: poco adecuado (rojo), adecuado (naranja), muy adecuado (amarillo), excelente (verde).

Tabla 3*Rúbrica de evaluación de las actividades*

Criterio	Poco adecuado	Adecuado	Muy adecuado	Excelente
Muestra interés por llevar a cabo una alimentación adecuada.	No muestra interés por llevar a cabo una alimentación adecuada.	Muestra algo de interés por llevar a cabo una alimentación adecuada.	Muestra bastante interés por llevar a cabo una alimentación adecuada.	Muestra interés por llevar a cabo una alimentación adecuada.
Distingue los diferentes grupos de alimentos.	No distingue los diferentes grupos de alimentos.	Distingue algunos de los diferentes grupos de alimentos.	Distingue bastante los diferentes grupos de alimentos.	Distingue los diferentes grupos de alimentos.
Diferencia las frutas y las verduras.	No diferencia las frutas y las verduras.	Diferencia algunas frutas y verduras.	Diferencia bastante las frutas y las verduras.	Diferencia las frutas y las verduras.
Conoce los alimentos que son saludables y los que no son saludables.	No conoce los alimentos que son saludables y los que no son saludables.	Conoce algunos alimentos que son saludables y los que no son saludables.	Conoce bastantes alimentos que son saludables y que no son saludables.	Conoce los alimentos que son saludables y los que no son saludables.
Mantiene una actitud de escucha hacia los cuentos.	No mantiene una actitud de escucha hacia los cuentos.	Mantiene algo de actitud de escucha hacia los cuentos.	Mantiene bastante una actitud de escucha hacia los cuentos.	Mantiene una actitud de escucha hacia los cuentos.
Muestra atracción por los cuentos.	No muestra atracción por los cuentos.	Muestra algo de atracción por los cuentos.	Muestra bastante atracción por los cuentos.	Muestra atracción por los cuentos.
Conoce la importancia de comer de manera saludable.	No conoce la importancia de comer de manera saludable.	Conoce algo la importancia de comer de manera saludable.	Conoce bastante la importancia de comer de manera saludable.	Conoce la importancia de comer de manera saludable.

Nota. Elaboración propia

En cuanto a las familias, para valorar si se han implicado en el proyecto y han ayudado a que se consiga por su parte llevar una correcta alimentación a sus hijos e hijas, se hará una evaluación (ver tabla 4) con varios aspectos a valorar. Se evaluará a través de la siguiente escala Likert de cuatro niveles: “nunca” (1), “a veces” (2), “con frecuencia” (3) y “siempre” (4).

Tabla 4*Evaluación de las familias*

Criterios a evaluar	1	2	3	4
Se implica en el proyecto				
Muestra interés en llevar a cabo una alimentación saludable a sus hijos/as				
Acude a las actividades				
Se interesa por los cuentos y la alimentación				

Nota. *Elaboración propia*

Por último, el maestro o la maestra completará una vez acabado el proyecto una tabla (ver tabla 5) para evaluar el proyecto en general y comprobar si se ha cumplido con lo planteado. Se evaluará a través de la siguiente escala likert de cuatro niveles: “nunca” (1), “a veces” (2), “con frecuencia” (3) y “siempre” (4).

Tabla 5*Evaluación final del proyecto*

Criterios a evaluar	1	2	3	4
Las actividades planteadas fueron las adecuadas.				
Los recursos usados fueron los apropiados.				
La organización fue la correcta.				
Se han alcanzado los objetivos planteados				
Se ha conseguido mantener al alumnado y a las familias motivadas y con interés.				
La temporalización ha sido la adecuada.				

Nota. *Elaboración propia*

7. Presupuesto

Teniendo en cuenta todos los recursos necesarios para poder desarrollar el proyecto, en la siguiente tabla se señalan todos los materiales necesarios (recursos), dónde encontrarlos (disponibilidad), su precio aproximado (precio) y la cantidad aproximada de todo el proyecto (total). En muchos casos se ha puesto la cantidad cero, ya que es material fungible que se encuentra en el centro escolar, material reciclado o de elaboración propia, y, por lo tanto, no es necesario comprarlo.

Tabla 6

Presupuesto estimado del proyecto de innovación

Recursos	Disponibilidad	Precio
Folios	Colegio	0€
Lápices y colores	Colegio	0€
Tijeras y pegamentos	Colegio	0€
Cartulinas	Colegio	0€
Pegatinas	Colegio	0€
Listas de la compra	Elaboración propia (canva)	0€
Decoración ventas	Colegio/casa	0€
Dibujo plato	Elaboración propia (canva)	0€
Dibujo de la pirámide alimenticia en papel Kraft	Elaboración propia	0€
Ordenador	Colegio	0€
Pizarra digital	Colegio	0€
Altavoces	Colegio	0€
Caja	Colegio/casa	0€
Alimentos de plástico	Colegio/casa	0€
Ingredientes	Supermercado	100€
Semillas	Tienda agrícola	30€
Palas y regaderas	Colegio	0€
Utensilios de cocina	Comedor del colegio	0€
Cuento: Lolo y la aventura del comer	Amazon	13,25€
Cuento: Noa quinoa y el cole de los alimentos.	Amazon	12,77€
Cuento: El viaje de brócoli.	Amazon	14,15€
Cuento: La pequeña oruga glotona.	Amazon	12.82€
Libro viajero.		
Nutricionista	Elaboración propia	0€
Autor/a libros infantiles		75€
		75€
		Total: 332,9€

Nota. *Elaboración propia*

Tras realizar la tabla con los recursos necesarios y sus cantidades aproximadas, podemos ver que el presupuesto de este proyecto de innovación es de 332,9€ aproximadamente.

8. Discusión y conclusiones

A lo largo del trabajo se ha podido ver la necesidad que existe de trabajar desde temprana edad la alimentación. Dicho tema, tal y como menciona Warncke (2018), ha sufrido muchos cambios debido al ritmo actual de vida y el aumento de consumo de alimentos perjudiciales para la salud, por lo que considero fundamental dar visibilidad a dicho tema para crear conciencia desde la primera infancia, pues los problemas de salud son cada vez más comunes y el aumento de la obesidad infantil ha incrementado notablemente (Veiga y Martínez, 2008).

Es en la infancia la etapa en la que se empiezan a desarrollar los hábitos y las costumbres alimentarias para lo largo de la vida, por ello, es conveniente que desde niños y niñas vean hábitos sanos en su entorno y una buena alimentación. Es fundamental que tanto las familias como los centros escolares, se percaten de la gran importancia de abordar este tema y, por lo tanto, que se involucren a intentar llevar a cabo una vida lo más saludable posible. Por este motivo, se ha considerado que incluir a las familias en el proyecto y que obtengan conocimientos del tema es muy necesario, pues como afirma de Andalucía (2011), las familias y la escuela tienen un papel primordial y múltiples implicaciones fundamentales para que los infantes tengan una correcta alimentación. Las familias son las encargadas de proporcionar la cantidad adecuada de alimentos en cada plato y de que ingieran productos de calidad durante la infancia, mientras que las escuelas son las encargadas de fomentar los hábitos saludables a través de la educación para la salud en las aulas (Reyes Santacruz y Uribe Veintimilla, 2017).

A su vez, para trabajar los diferentes contenidos por parte del alumnado, es importante tener en cuenta la edad, pues se debe dar una enseñanza adecuada y adaptada a sus capacidades. Por ello, se ha utilizado el recurso del cuento debido al enriquecimiento que aporta al aprendizaje y a su vez, por los múltiples beneficios que presentan, como el desarrollo de la creatividad, el aumento de vocabulario, la capacidad de resolución de conflicto, entre otras (Bruder, 2000).

Al llevar a la práctica este proyecto, tanto las familias como los profesores y profesoras tendrán un mayor conocimiento del tema y serán más conscientes de la importancia que conlleva realizar una correcta alimentación, así como diferentes ideas y herramientas para trabajar y llevar a cabo con los niños y niñas una alimentación adaptada y adecuada a sus necesidades. Además, al optar por el recurso de los cuentos como parte de la enseñanza, hará

que se logre un acercamiento a la lectura, consiguiendo así, que el alumnado se beneficie de todo lo que aportan los cuentos y que se alimenten de una manera adecuada favoreciendo su desarrollo y crecimiento.

Desde mi punto de vista, considero que se debe dar más visibilidad a este tema, proporcionando conocimientos y herramientas a los docentes para intentar mejorar los hábitos de alimentación, así como charlas y talleres a las familias y alumnos/as a lo largo del curso escolar. Gracias a este trabajo he podido darme cuenta de la poca conciencia que se tiene del consumo de comidas perjudiciales para la salud y la gran cantidad de personas que padecen enfermedades ocasionadas por no llevar hábitos saludables.

Personalmente, me ha servido para darme cuenta como futura docente de la importancia de transmitir a mis futuros alumnos y alumnas la necesidad de comer de manera saludable y de abarcar el tema al mayor número de familias posibles. Además, me he enriquecido de muchos cuentos, pues existen una gran cantidad relacionados a este tema que desconocía y además, múltiples maneras para poder abarcar y trabajar el fomento de buenos hábitos.

En conclusión, ha sido un trabajo con el que me he llenado de nuevos conocimientos y muy enriquecedor, pues es un tema fundamental y necesario del que se debe tener conocimiento y que se debe tratar desde las primeras edades. Al llevarlo a la práctica, conseguiríamos concienciar a muchas personas y disminuir la ingesta de alimentos malos para la salud, así como una sociedad más sana.

9. Referencias bibliográficas

- Alfárez Corral, M., Trujillo Ruiz, P., Garzón Fernández, A. (2016). ¿Son adecuados los desayunos que se realizan en los centros escolares? <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/41471/5-2-9.pdf?sequence=6&isAllowed=y>
- Arribas Ballesteros, J., Dal-Re Saavedra, M., Pérez Farinós, N., Villar Villalba, C. (2007). La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (estrategia naos), 81 (5), 443-449. <https://www.scielo.org/article/resp/2007.v81n5/443-449/>
- Basulto, J., Manera, M., Baladía, E., Miserachs, M., Pérez, R., Ferrando, C., Amigó, P., Rodríguez, V., Babio, N., Mielgo, J., Roca, A., San Mauro, I., Martínez R., Sotos, M., Blanquer, M. y Revenga, J. (2013). *Definición y características de una alimentación saludable*. https://www.researchgate.net/profile/Rodrigo-Martinez-Rodriguez-2/publication/235929336_Postura_del_GREP-AEDN_Definicion_y_caracteristicas_de_una_alimentacion_saludable/links/02bfe5145d20f157ee000000/Postura-del-GREP-AEDN-Definicion-y-caracteristicas-de-una-alimentacion-saludable.pdf
- Bruder, M. (2000). *El cuento y los afectos*. Galerna.
- Calañas Continente, A. J. y Bellido, D. (2006). Bases científicas de una alimentación saludable. *Revista de Medicina de la Universidad de Navarra*, 7-14 <https://revistas.unav.edu/index.php/revista-de-medicina/article/view/7612>
- Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deporte. (2008). Decreto 183/2008. Por el que se establece la ordenación y el currículo del 2º ciclo de la Educación Infantil de la Comunidad Autónoma de Canarias. Boletín Oficial de Canarias nº 163. <http://www.gobiernodecanarias.org/boc/2008/163/boc-2008-163-002.pdf>
- Cubillas Valenzuela, A. (2018). El valor del cuento [Trabajo Fin de grado, Universidad de Jaén]. Repositorio de Trabajos Académicos de la Universidad de Jaén. <https://tauja.ujaen.es/handle/10953.1/10034>
- De Andalucía, F. D. E. (2011) La importancia de la alimentación en los niños de infantil. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, Volumen (12). <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7889.pdf>

Diccionario de la lengua española (RAE). Definición de cuento. <https://dle.rae.es/cuento>

González Álvarez, C. (s.f.). Estrategias y procedimientos para fomentar la lectura en la familia y en la escuela. https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/8101/LYT_15_2000_art_7.pdf?sequence=1&isAllowed=y

González López, I. (2006). El valor de los cuentos infantiles como recurso para trabajar la transversalidad en las aulas. *Campo abierto*. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/28147/00920073000028.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Gutiérrez, S. (s.f.). Los cuentos en Educación Infantil. Los cuentacuentos. <https://elibro-net.accedys2.bbt.ull.es/es/ereader/bull/106168>

López Nomdedeu, C., García Cuadra, A., Migallón Lopezosa, P., Pérez Coello, A., Ruiz Jarillo, C., Vázquez Martínez, C. (s.f.). Nutrición saludable y prevención de los trastornos alimentarios. http://www.aeesme.org/wp-content/uploads/docs/guia_nutricion_saludable.pdf

Marín Díaz, V. y Sánchez Cuenca, C. (2015). Formación en valores y cuentos tradicionales en la etapa de educación infantil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 13(2), 1093-1106. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-715X2015000200039

Martín Muñoz, V., Cuesta del Amo, M., y Rodríguez Soriano, S. D. C., (2013). Nutrición y alimentación en centros educativos. *Metas de enfermería*, 166(4), 73-76. <https://amece.es/images/8.nutricion.pdf>

Méndez del Portal, R. (s.f.). El valor del cuento como recurso didáctico. *Educación*, (23), 41-44. <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/educacion/article/view/1167/1112>

Moreno Guerrero, A, (2010). El cuento como recurso. https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_26/AMALIA_MORENO_1.pdf

Muñoz Cordero, V. (2011). *La animación a la lectura* [Archivo PDF]. https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_38/Veronica%20Munoz_1.pdf

- Navarro Bernar, M., Yague Maguregui, M., Galey Dominguez, M., González Gómez, A. (1999). La alimentación en edad escolar. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/131564/9.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Peiro, P. (2019). Un tercio de los niños come mal en el mundo: el mapa de la malnutrición. *El País*. https://elpais.com/elpais/2019/10/08/planeta_futuro/1570549553_150838.html
- Rabal Alonso, J. M., Ganga Cano, A., Bermejo Zárata, M., y González Romero, M. (2020). Didáctica a través de los cuentos en educación infantil: ¿por qué es importante el uso del cuento? Validación cupedosoc. *Brazilian Journal of Development*, 6(12), 102285-102307. <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/22215/17737>
- Reyes Santacruz, M. F. y Uribe Veintimilla, A. M. (2017). Cultura alimentaria en centros infantiles del Buen Vivir-provincia de Santa Elena, Ecuador. *Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación*. (8) 2 <https://incyt.upse.edu.ec/pedagogia/revistas/index.php/rcpi/article/view/372/45>
- Rivero, M., Moreno, L., Dalmau, J., Moreno, J., Aliaga, A., García, A., Varela, G., y ávila, J. (2015). *Libro blanco de la nutrición infantil en España*. https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/libro_blanco_de_la_nutricion_infantil.pdf
- Salvador Castell, G., Blanquer Genovart, M. y Manera Bassols, M. (2020). La alimentación saludable en la etapa escolar. Guia para familias y escuelas. https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacion_etapa_escolar.pdf
- Suárez López de Vengara, R. y Díaz-Flores Estévez, J. (2015). Obesidad infantil en Canarias. *Canarias pediátrica*. Vol.39 (2). Dialnet-ObesidadInfantilEnCanarias-5262131
- Veiga Núñez, Ó. L. y Martínez Gómez, D.(2008). *Guía para una escuela activa y saludable. Orientaciones para los centros de educación primaria*. Ministerio de Educación. https://sede.educacion.gob.es/publiventa/descarga.action?f_codigo_agc=15131_19

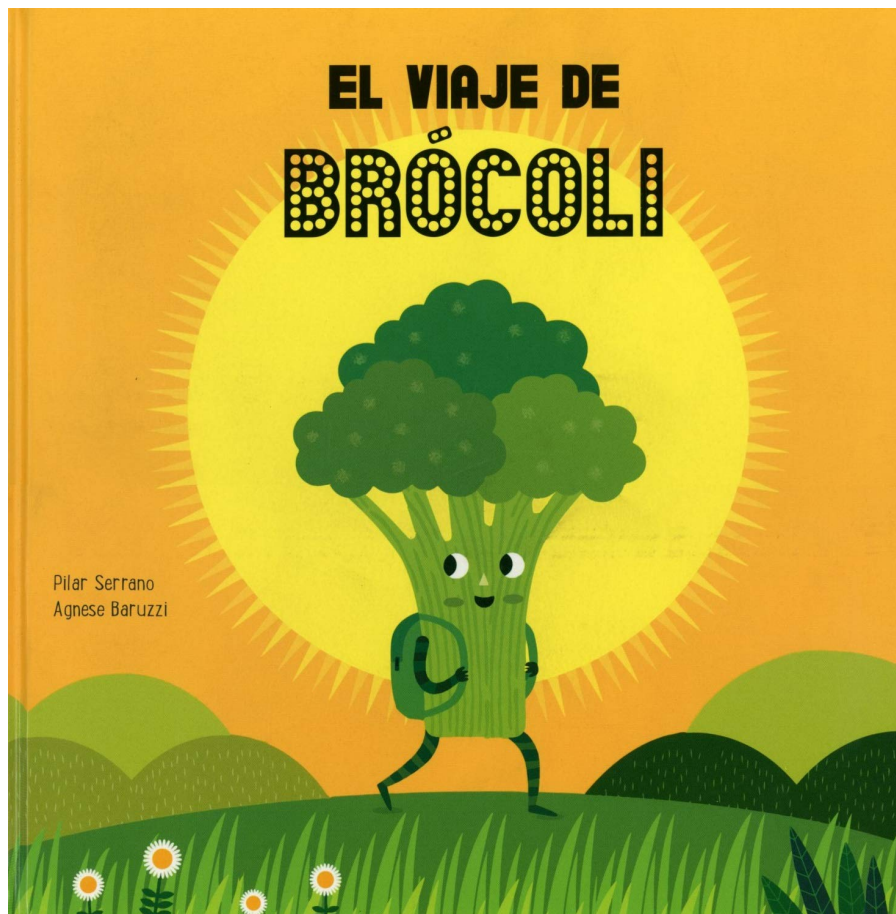
Warncke Monsalve, N. (2018). Alimentación y hábitos de vida saludable en educación infantil. [Trabajo Fin de grado, Universidad de Valladolid].
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/32312/TFG-G3102.pdf;sequence=1>

10. Anexos

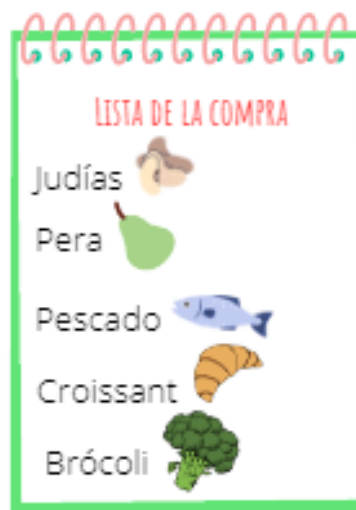
Anexo 1. Cubierta del cuento: Noa Quinoa y el cole de los alimentos



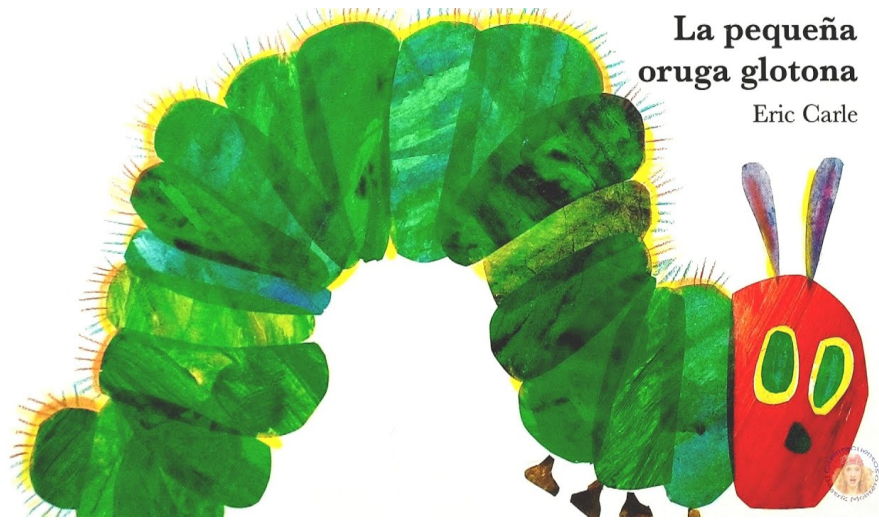
Anexo 2. Cubierta del cuento: El viaje de Brócoli



Anexo 3. Listas de la compra



Anexo 4. Cubierta del cuento: La pequeña oruga glotona



Anexo 5. Cubierta del cuento: Lolo y la aventura del comer

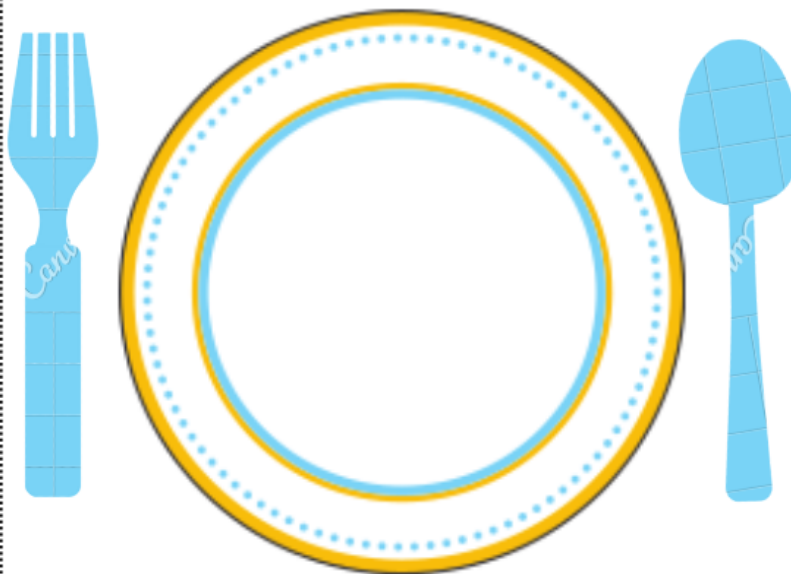


Anexo 6. Ficha



¿Qué comemos hoy?

- Dibuja una comida saludable



Anexo 7. Libro viajero

