

**Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación**

Promoción de hábitos
alimenticios saludables en una
clase de segundo de primaria.

Trabajo fin de grado presentado por:

Dña. Marie-Anne Gay

Titulación:

Grado en Maestro en Educación Primaria

Línea de investigación:

Proyecto educativo

Director/a:

Dr. D. Vicente Nebot Paradells

Barbastro (Huesca)
24 de Junio de 2016
Firmado por: Marie-Anne Gay



RESUMEN

La finalidad de esta propuesta educativa es promover en el alumnado la adquisición de hábitos alimenticios saludables. Multitud de autores, según Nebot (2015), resaltan la importancia de crear ambientes saludables desde edades tempranas, por esto, la alimentación y una vida activa, deben constituir la base educativa esencial, para el pleno desarrollo del niño. No nos servirá de nada tener niños inteligentes, si son futuros enfermos.

Para conseguir dicha meta, se establecerán dinámicas durante el primer trimestre escolar, con actividades variadas dirigidas al alumnado de segundo de primaria. Además, se introducirá en paralelo un plan de trabajo conjunto familia-escuela, porque la familia (sobre todo los padres/madres y abuelos/as), son agentes sociales esenciales, que tienen un papel prioritario, en la educación para la salud. Por esto se pretende mediante esta propuesta, motivar la implicación de las familias, para en coordinación con las mismas, fomentar una mejora en los hábitos saludables de vida.

Palabras clave: Propuesta educativa, hábitos saludables, alimentación, niñez, escuela.

ÍNDICE:

1	INTRODUCCIÓN	5
1.1	JUSTIFICACIÓN DEL TEMA	5
2	OBJETIVOS DEL TRABAJO FIN DE GRADO (TFG)	7
2.1	OBJETIVOS GENERALES.....	7
2.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	7
3	MARCO TEÓRICO	8
3.1	LOS HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA.....	8
3.2	LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN DURANTE LA NIÑEZ	9
3.2.1	La dieta rica, variada y equilibrada	9
3.2.2	Las diferentes ingestas diarias	11
3.2.3	Nutrientes y balance energético	13
3.3	LOS CAMBIOS EN LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS NIÑOS DE HOY.....	14
3.3.1	La familia actual y su influencia en la educación nutricional.....	14
3.3.2	El sedentarismo: el consumo de tiempo de pantalla	15
3.3.3	El peligro del picoteo	16
4	PROPUESTA EDUCATIVA: “SOMOS LO QUE COMEMOS”	17
4.1	PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	18
4.1.1	Contextualización	18
4.1.2	Justificación de la propuesta de intervención	18
4.1.3	Temporalización	19
4.2	OBJETIVOS EDUCATIVOS COMPETENCIALES	20
4.2.1	Objetivos didácticos y competencias básicas.....	20
4.3	CONTENIDOS CURRICULARES	21
4.4	PRINCIPIOS METODOLÓGICOS	22
4.4.1	Metodología y agrupamientos.....	22
4.4.2	Atención a la diversidad	23
4.5	PROPUESTA DE ACTIVIDADES	23
4.5.1	Sesiones destinadas a los alumnos.....	23
4.5.2	Sesión destinada a las familias.....	31
4.6	RECURSOS.....	33
4.7	EVALUACIÓN DE APRENDIZAJE	33
4.7.1	Criterios de evaluación	33
4.7.2	Tipos y herramientas de evaluación.....	34
5	CONCLUSIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA DEL PROYECTO.....	34

6	REFLEXIONES PERSONALES Y CONSIDERACIONES FINALES.....	36
6.1	REFLEXIONES PERSONALES DEL GRADO DE PRIMARIA.....	36
6.2	CONSIDERACIONES FINALES DEL TRABAJO FIN DE GRADO (TFG)	38
7	BIBLIOGRAFÍA.....	38
7.1	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	38
7.2	BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA.....	40
8	ANEXOS	41

ÍNDICE DE FIGURAS:

<i>Figura 1: Pirámide de la Estrategia de Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS), sobre los estilos de vida saludables.....</i>	<i>10</i>
<i>Figura 2: Distribución de las necesidades nutritivas diarias.....</i>	<i>11</i>

ÍNDICE DE TABLAS:

<i>Tabla 1: Temporalización del Proyecto “Somos lo que comemos”.....</i>	<i>19</i>
<i>Tabla 2: Definición de los objetivos y competencias de la propuesta didáctica.....</i>	<i>20</i>
<i>Tabla 3: Contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales para padres y niños.....</i>	<i>21</i>
<i>Tabla 4: Sesión 1: ¿De qué está compuesto un desayuno saludable?.....</i>	<i>23</i>
<i>Tabla 5: Sesión 2: ¿Por qué es importante desayunar?.....</i>	<i>25</i>
<i>Tabla 6: Sesión 3: Aprendemos a almorzar.....</i>	<i>26</i>
<i>Tabla 7: Sesión 4: ¡Hoy, almorzamos fruta!.....</i>	<i>27</i>
<i>Tabla 8: Sesión 5: Mi retrato de Arcimboldo.....</i>	<i>29</i>
<i>Tabla 9: Sesión 6: Mi merienda y el bingo de las frutas y verduras.....</i>	<i>30</i>
<i>Tabla 10: Sesión 1: Ceder o educar: ¿Cómo conseguir que tus hijos coman bien?.....</i>	<i>31</i>
<i>Tabla 11: Criterios de evaluación.....</i>	<i>33</i>

1 INTRODUCCIÓN

La salud es, ha sido y será, un tema recurrente en todas las sociedades. En esta línea, los hábitos de alimentación durante la infancia resultan una base educativa de vital importancia para provocar que el niño crezca y se desarrolle de una forma integral y saludable.

Según Cabezuelo y Frontera, los hábitos alimenticios se pueden definir como: “Manifestaciones recurrentes de comportamientos relacionados con la alimentación, es decir, las tendencias de individuos o de grupos que se van a seleccionar y consumir determinados alimentos por motivos sociales y culturales” (Cabezuelo y Frontera, 2007, p. 23).

La alimentación, además de ser un acto sociocultural, es una acción cotidiana que realiza el hombre con el fin de obtener las necesidades nutritivas requeridas para que su cuerpo funcione apropiadamente.

Alimentarse no es lo mismo que nutrirse, puesto que la alimentación es un acto voluntario, y por lo tanto es educable y modificable, mientras que la nutrición es un proceso involuntario y natural del cuerpo, de asimilación de nutrientes. En esta línea, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), afirma que: “Hay muchas formas de alimentarse, aunque una sola forma de nutrirse” (AESAN, 2010, p. 3).

La alimentación es uno de los pilares de la salud. El hombre es en gran medida resultado de lo que come, es decir que conociendo cómo se alimenta se puede saber si tiene un estilo de vida saludable o no. La salud, de acuerdo a lo descrito en el preámbulo de la constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS), es: “Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 2006, p. 1).

A continuación, vamos a justificar la elección y la importancia de la alimentación correcta en el quehacer tanto familiar como docente.

1.1 JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

La mala alimentación y el sedentarismo son dos de los principales factores responsables de la aparición de enfermedades crónicas en la población actual (AESAN, 2005). En la línea de la anterior afirmación, la obesidad se ha convertido en una enfermedad multifactorial, de elevada prevalencia y difícil tratamiento, cuya instauración depende en gran medida de los hábitos de vida adquiridos en edades tempranas (Nebot, 2015). Por esto, la obesidad infantil es un problema de salud cada vez más alarmante en nuestro país, pues utilizando los puntos de corte y estándares de

la Organización Mundial de la Salud (2007), en España se reporta un 43 % de exceso de peso en escolares de entre siete y ocho años (ALADINO, 2013), y según Sánchez-Cruz y col (2013), en niños entre 8 y 13 años, incluso superaríamos el 45% de prevalencia de exceso de peso.

Para frenar esa situación, la familia y la escuela, como ámbitos educativos por excelencia del niño, deben trabajar conjuntamente para fomentar una educación basada en la salud.

Así, los padres o tutores legales son los primeros agentes responsables de la educación de los niños, siendo la familia el núcleo afectuoso en el que el infante descubre el mundo que le rodea y aprende de manera informal y espontánea las primeras normas y pautas de conductas necesarias para su buen desarrollo. Ser padre es una responsabilidad difícil, que requiere paciencia, aprendizaje y formación permanente, además de una reflexión constante para erradicar las actitudes inadecuadas. El niño imita las conductas de sus progenitores ya que para este son el modelo a seguir. Por ello, se deben inculcar desde la infancia hábitos alimenticios saludables.

A través del Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio contra la Obesidad (PERSEO), se pudo comprobar que los niños cuyas familias tienen una alimentación variada en su seno familiar, habían sido más estimulados alimentariamente, estando acostumbrados a diferentes sabores, texturas y colores en los alimentos, propiciando esos factores, que los niños sean más capaces de cuidar su propia alimentación en su vida adulta (PERSEO, 2007).

La escuela es otro ámbito educativo sustancial para el niño. A diferencia del entorno familiar, en ella se imparte una enseñanza estructurada, intencionada, formal y regulada por una ley educativa. En la escuela, el niño debe ser motivado adecuadamente para que se produzca en él un aprendizaje significativo y permanente. La finalidad de la escuela debe ser promover la educación integral del niño, siendo uno de los aspectos fundamentales para conseguir dicha meta, una correcta educación nutricional.

Por todo lo descrito anteriormente, la escuela tiene la responsabilidad de promover estilos de vida saludables, y acorde al Real Decreto 126/2014, del 28 de febrero, que establece las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, uno de los objetivos es: “Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social” (Real Decreto 126/2014, artículo 7).

A pesar del anterior marco legislativo, de acuerdo con Nebot (2015), el currículo educativo español no ofrece una asignatura obligatoria y específica para tratar los contenidos relacionados con la salud, sino que es un tema que se imparte de manera transversal, dependiendo del propio centro educativo, el priorizar o no la promoción y aprendizaje sobre la salud del niño.

Por todo lo argumentado, en este proyecto se pretende la promoción de los hábitos alimentarios del niño, centrando la atención en los principales agentes involucrados en la alimentación y la salud de los infantes (la familia y la escuela), para fomentar unos buenos hábitos, que les permitan un empoderamiento en cuanto a la alimentación saludable.

2 OBJETIVOS DEL TRABAJO FIN DE GRADO (TFG)

Dentro de este apartado se definen los objetivos generales (OG), que se pretenden abarcar con el presente trabajo. Y en base a los mismos, se establecen diferentes objetivos específicos (OE).

2.1 OBJETIVOS GENERALES

Los OG planteados son:

- OG1: Fundamentar la importancia de la creación de ambientes saludables, tanto dentro del contexto escolar como dentro del familiar.
- OG2: Diseñar e implementar un proyecto de promoción de los hábitos de alimentación saludable.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

En relación al OG1, se establecen los siguientes objetivos específicos:

- OE1: Justificar la importancia de la creación de hábitos saludables desde edades tempranas.
- OE2: Ilustrar la importancia de la implicación de la familia y la escuela en el fomento de hábitos saludables de vida.

En relación al OG2, se establecen los siguientes objetivos específicos:

- OE3: Motivar la participación de los padres en el proyecto: “Somos lo que comemos”.
- OE4: Crear un ambiente participativo entre el alumno, la familia y el centro educativos, dentro del proyecto.
- OE5: Evaluar los aspectos de mejora del proyecto.

3 MARCO TEÓRICO

En ese apartado del documento, se establecen las bases conceptuales, conocimientos teóricos y empíricos, que sustentan la intervención desde la escuela, para el fomento de los hábitos de alimentación saludable y por consiguiente, empoderamiento de los niños sobre su salud futura.

Organizado en tres grandes bloques, dentro del marco teórico, se avanza desde los hábitos saludables, a los hábitos de alimentación y fomento de nuevos estilos de vida más saludables, para finalizar abogando por la necesaria implicación de la familia y la escuela, debido a los nuevos estilos de vida, en la necesaria educación alimentaria para el manejo de la salud del escolar.

3.1 LOS HáBITOS SALUDABLES DE VIDA

Una de las diferencias que existe entre el ser humano y los animales es que el hombre al nacer y durante sus primeros años de vida depende y necesita de sus progenitores para sobrevivir. El bebé con la ayuda y el cuidado de sus padres descubre y se sociabiliza con su entorno próximo. De acuerdo con Enrique Martín, la socialización es: “Un proceso a través del cual los nacidos en una sociedad se convierten en miembros efectivos de la misma, desarrollando sus potencialidades como seres sociales, e incorporándose las formas y los contenidos propios de un sistema cultural” (Martín, 2000, p. 168).

La socialización, según Carmen Caro (2016), se divide en dos etapas bien diferenciadas: la socialización primaria y la secundaria. La primera de ellas tiene lugar en el ámbito familiar mientras que la segunda empieza cuando el niño se relaciona fuera del hogar y su duración se extenderá toda la vida, ya que el aprendizaje es un proceso constante.

Durante la primera socialización, se inculcan los primeros hábitos de higiene y de habilidades sociales (Caro, 2016). Esta etapa es imprescindible puesto que en ella se asientan las bases formativas para que el niño pueda seguir creciendo y aprendiendo adecuadamente en otros contextos sociales y educativos. Los padres tienen el rol y la responsabilidad de inculcar las primeras normas de actuación a sus tutelados con el fin de establecer unos hábitos de vida elementales. En esta línea, Estivill y Domènech (2014), señalan que el proceso de enseñanza-aprendizaje de estos hábitos se fundamenta en la repetición continua de determinadas conductas. Gran parte de los hábitos de vida empiezan siendo, por el educando, una distracción en la que tiene que imitar a sus mayores (Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de alumnos, 2014).

Comer es una de las necesidades básicas que debe realizar el ser humano para sobrevivir. Sin embargo, comer adecuada y saludablemente no es una facultad innata e inherente al ser humano, sino que es un hábito y como todo hábito se establece en base a una educación previa

(Estivil y Domenèch, 2014). A pesar de lo descrito y aunque en este documento se centra la atención sobre la alimentación, no hay que olvidar la importancia en general del fomento de los hábitos saludables, y que también engloba por ejemplo: la higiene personal, la práctica de actividad física, o el descanso, entre otros.

Para construir un hábito de vida sólido hacen falta dos requisitos, el primero corresponde a elementos materiales que van relacionados con las conductas a aprender, y el segundo está vinculado con la actitud que deben adoptar los padres (Estivil y Domènech, 2014). Los progenitores tienen que establecer unas rutinas diarias precisas con unas reglas prefijadas que no sufran alteraciones notables a lo largo de su aplicación, como por ejemplo: horarios determinados, lugar concreto, tiempo necesario, etc.

La adquisición de un hábito es un proceso lento que requiere de paciencia, concisión y determinación por parte de los padres, pero una vez asimilado y aceptado por el niño se queda arraigado en su rutina diaria. De acuerdo con Amigo y Errasti (2006), los hábitos alimenticios adquiridos durante la niñez afectarán en el modo de alimentarse de las etapas vitales posteriores. A continuación, en este documento se trata detalladamente esta cuestión.

3.2 LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN DURANTE LA NIÑEZ

En este segundo apartado del marco teórico, se especifican los puntos necesarios para que los infantes construyan correctos hábitos de alimentación durante su niñez. Diferenciados en tres subapartados, se parte de la importancia de construir una dieta rica, variada y equilibrada, para luego ir describiendo las diferentes ingestas diarias y finalmente se acaba comentando la necesidad de mantener un balance energético equilibrado.

3.2.1 La dieta rica, variada y equilibrada

Antes de adentrarse en las características esenciales que definen la correcta dieta, resulta necesario especificar y aclarar algunos términos relacionados con esta cuestión.

En primer lugar, es conveniente clarificar el significado de la palabra dieta. En esta línea, Nebot (2015), pone de relieve que hoy en día se suele asociar dicho concepto con los famosos regímenes alimenticios que consisten en reducir los aportes calóricos diarios para bajar de peso. Sin embargo, dicho autor subraya que esta idea es errónea ya que este término está vinculado con el régimen de vida cotidiano y en consecuencia conectado con el proceso de alimentación.

En la introducción de este documento, se han comentado las principales diferencias entre la alimentación y nutrición. Como se ha reseñado, los educadores pueden actuar sobre el proceso de alimentación ya que es educable y modificable, mientras que la nutrición es involuntaria, un proceso biológico personal e individual, que responde a procesos bioquímicos y fisiológicos.

Por lo argumentado anteriormente, es imprescindible enseñar a los escolares a seleccionar y elegir adecuadamente los alimentos requeridos en sus diferentes ingestas diarias, para que puedan conseguir el aporte nutritivo recomendado. De acuerdo con Cabezuelo y Frontera, el alimento es: “Todo sólido o líquido que contiene sustancias nutritivas, sirviendo los nutrientes para obtener energía, construir y reparar el cuerpo humano o para regular funciones vitales” (Cabezuelo y Frontera, 2007, p. 21). En definitiva, los alimentos son la fuente de los nutrientes, sustancias necesarias para el buen funcionamiento del organismo.

No existe ningún alimento que posea todos los nutrientes requeridos por el individuo para mantener un correcto desarrollo y salud (Nebot, 2015). Un alimento no contiene un único nutriente sino diversos (Fundación MAPFRE, 2012). Por ello, la dieta debe ser rica en todos los nutrientes, variada en cuanto a la fuente alimentaria que propicia la absorción de esos nutrientes, y equilibrada en cuanto al aporte de macronutrientes, micronutrientes, minerales y vitaminas. En esta línea, el Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio contra la Obesidad (PERSEO), señala que una dieta es considerada como equilibrada y saludable cuando los alimentos seleccionados en las diferentes ingestas conservan las proporciones correctas tanto al nivel de cantidad como de variedad (PERSEO, 2007).

La Estrategia para la Nutrición Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS), facilita unos consejos para alimentarse bien a través de la siguiente representación piramidal.



Figura 1: Pirámide de la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS), sobre los estilos de vida saludables. Recuperado de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), (2010).

En esta pirámide se dividen los alimentos en función del grupo al que pertenecen y se agrupan según su frecuencia de consumo. En su base se encuentran los alimentos de consumo regular, mientras que conforme nos alejamos de la misma, la frecuencia de ingesta de los alimentos es menor. Así, los que se encuentran en la cúspide, son aquellos que por sus características nutricionales, requieren una ingesta esporádica. Al ser otro de los pilares de la salud, la actividad física está presente de igual manera en este esquema, agrupada según su intensidad y frecuencia.

La regla para conseguir un equilibrio alimenticio adecuado reside en que se pueda combinar los alimentos de un mismo grupo entre ellos, pero no se puede sustituir un alimento de un determinado grupo por uno de un grupo diferente (Cabezuelo y Frontera, 2007). Conforme adquiere autonomía sobre su alimentación, el niño, en función de los alimentos consumidos en las diferentes ingestas a largo del día, debe aprender a escoger y combinar correctamente los alimentos de los diferentes grupos de esa pirámide, de este modo, se asegura crecer con una nutrición óptima.

3.2.2 Las diferentes ingestas diarias

Según la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), el niño debe realizar entre cuatro o cinco comidas al día, cada una de ellas con una determinada importancia sobre el aporte nutritivo diario (AESAN, 2010).



Figura 2: Distribución de las necesidades nutritivas diarias. Recuperado de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), (2010).

Partiendo de este reparto de ingestas a lo largo del día, a continuación se definen las características que deben poseer cada una de ellas.

- El desayuno y la media mañana:

El desayuno es fundamental ya que al ser la primera ingesta del día tiene que cubrir un aporte nutritivo alto de 25% (AESAN, 2010). A pesar de su importancia y necesidad para empezar con fuerza el día, en nuestro país entre un 10 y un 15% de los escolares van al colegio sin desayunar y de un 20 a un 30% desayunan inadecuadamente (AESAN, 2010).

Una de las principales causas por la que los niños se saltan el desayuno es la falta de tiempo. Las mañanas, en la mayoría de los hogares, se definen por las prisas y la falta de apetito tanto de

los padres como de los niños, lo que da lugar a un desayuno insuficiente, poco equilibrado e incluso a veces ausente (Amigo y Errasti, 2006).

Para realizar un desayuno saludable y correcto, de acuerdo con la Consejería de Salud y el Gobierno de la Rioja, hay que: “Consumir lácteos, cereales y fruta o zumo de fruta natural. Reducir o eliminar la bollería industrial” (Consejería de Salud y el Gobierno de la Rioja, 2014, p. 5). Además de lo anterior comentado, para que el desayuno sea óptimo es necesario que el niño lo realice acompañado de uno de sus parientes y le dedique entre diez y veinte minutos de su tiempo (Fundación MAPFRE, 2012).

Por su parte, el almuerzo de media mañana debe consistir en una pequeña ingesta que permita reforzar el desayuno y ayudar a los niños a tener la energía suficiente hasta la hora de comer. Las familias deben cuidar la preparación y elección de estos almuerzos ya que tienen que ser tanto saludables como equilibrados.

- La comida:

Esta ingesta representa el mayor aporte calórico diario del escolar, puesto que su porcentaje es igual al 35% de la energía ingerida total (AESAN, 2010). Debido a los horarios escolares del alumnado, muchas de las familias, por razones personales y profesionales, tienen que dejar a sus niños en el comedor escolar. En la línea de la anterior afirmación, la ley 17/2011 de seguridad alimentaria y nutrición propugna que las familias tienen la obligación de conocer los menús que van a consumir sus hijos en el comedor escolar y, de esta manera, poder adaptar y completar las cenas con los aportes nutritivos diarios necesarios (Ley 17/2011, artículo 40).

De acuerdo con la Pirámide de la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS), reseñada en el apartado anterior (Figura 1), el escolar para poder adquirir los nutrientes diarios requeridos debe consumir un determinado número de raciones de cada uno de los diferentes grupos de alimentos de esa pirámide. La buena colaboración entre la familia y la escuela permite promover en el niño la adecuada selección, distribución e ingesta de dichos nutrientes a lo largo del día.

- La merienda:

La merienda posee un aporte nutritivo bajo de 10% (AESAN, 2010). Sus funciones son similares a la del almuerzo, debe mantener la energía corporal necesaria y completar la dieta del escolar. Según Nebot (2015), los agentes educativos del niño tienen que dedicar una especial atención a esta ingesta puesto que los niños la usan para consumir productos grasos y calóricos.

- La cena:

La cena es la última comida del día. No por ser la última es menos importante ya que representa un 30% del aporte calórico diario. La planificación y preparación de la cena depende de

los alimentos ingeridos durante las anteriores ingestas. En esta línea, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), afirma que: “Como platos propios de la cena se sugieren purés, sopa o ensaladas, y, como complemento, carnes, huevos y pescados dependiendo de lo que se haya tomado en la comida del mediodía. Como postre: fruta y lácteos” (AESAN, 2010, p. 11).

Es preciso, a la hora de inculcar hábitos alimenticios adecuados al niño, fomentar una alimentación saludable que proporcione un equilibrio energético equilibrado.

3.2.3 Nutrientes y balance energético

Los nutrientes, de acuerdo con lo previamente especificado, son las sustancias que poseen los alimentos y que el individuo debe ingerir para que su cuerpo funcione. Los nutrientes se dividen en dos categorías: los macronutrientes y los micronutrientes. Los macronutrientes se deben consumir en gran cantidad puesto que proporcionan la energía al organismo mientras que los micronutrientes tienen que ingerirse en menos cantidad, no aportan energía pero son necesarios para que se desarrollen correctamente las funciones del cuerpo (Fundación MAPFRE, 2012).

La energía que el hombre precisa se asemeja a la gasolina que necesita un coche para funcionar, si no es suficiente se quedará inmóvil. El adecuado reparto de macronutrientes es: 55% de hidratos de carbono, 15% de proteínas y 30% de grasas (Cabezuelo y Frontera, 2007), aunque dependiendo de la edad del infante, y de sus características personales, como sexo, o cantidad y tipo de práctica deportiva, estos porcentajes pueden experimentar pequeñas variaciones.

Según la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), los aportes energéticos sirven para satisfacer: el gasto energético del cuerpo, el gasto energético de crecimiento y el gasto energético en actividades físicas (AESAN, 2010). La suma del conjunto de estos gastos define el consumo total de energía y es necesario para calcular y conocer el balance energético. El balance energético se obtiene a través de la diferencia entre la cantidad de energía consumida y la cantidad de energía gastada. Este balance puede presentar tres posibles resultados: equilibrado, positivo y negativo (Cabezuelo y Frontera, 2007).

Para vivir en salud y adecuadamente, el niño tiene que alcanzar un balance energético equilibrado, es decir que la ingesta y el gasto de energía se deben complementar. Según el Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio contra la Obesidad (PERSEO), debido a la inactividad física y la excesiva ingesta de productos altamente calóricos de la población actual, existe un desequilibrio del balance energético, responsable de enfermedades crónicas (PERSEO, 2007), debido al exceso de peso. En este sentido, Antolín indica que: “La falta o escasez de la actividad física tiene como consecuencia un gasto energético reducido, produciendo un desequilibrio en el balance entre ingesta y gasto diario, con el consecuente exceso de energía que se

acumula en forma de grasa” (Antolín, 2012, p. 37). Como ya se ha reseñado, la alimentación y la actividad física son los dos pilares esenciales de la salud.

3.3 LOS CAMBIOS EN LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS NIÑOS DE HOY

En este último apartado del marco teórico, se resaltan los principales cambios en los estilos de vida de la sociedad actual que están directamente relacionados con la adquisición por parte de los niños de malos hábitos de vida. Ante esta inquietante realidad, se aboga por la indispensable implicación y atención de los educadores en la necesaria educación alimentaria de los niños.

3.3.1 La familia actual y su influencia en la educación nutricional

Antes de profundizar en este aspecto, es necesario comentar que la educación nutricional es uno de los eslabones de la educación integral del niño, en la que participa tanto la familia como la escuela (PERSEO, 2006). Este apartado se centra exclusivamente en el papel de la familia.

La familia, de acuerdo con lo descrito en el primer apartado de este marco teórico, es el principal agente educativo del niño, donde se desarrolla la primera socialización (Caro, 2016). En ese entorno se inculcan las bases vitales que sustentan la vida de cualquier individuo. Es el núcleo por excelencia para iniciar la educación nutricional del niño (PERSEO, 2006). Como cualquier labor educativa se requiere por parte de los padres paciencia, perseverancia, entrega y firmeza (AESAN, 2010). En este sentido, Cabezuelo y Frontera especifican que el objetivo principal de una adecuada educación nutricional es: “Conocer los hábitos alimentarios saludables y su fundamento nutricional, para que tanto el infante como el adulto sepan diferenciar las dietas correctas de las incorrectas y el porqué de esta diferencia” (Cabezuelo y Frontera, 2007, p. 26).

De acuerdo con lo previamente comentado, el progenitor puede intervenir en la enseñanza nutricional de su hijo a través de gestos sencillos y cotidianos en los que ambos sean participes, como entre otros: preparación de las ingestas, compra inteligente y formativa de los alimentos, relación de los alimentos con su adecuada ingesta, asociación de la disponibilidad de los alimentos a una temporada del año (Fundación MAPFRE, 2012). Además de lo descrito, la realización de las ingestas diarias en familia permite asentar los hábitos alimenticios y tiene una repercusión positiva en la dieta del educando (Moreno y Galiano, 2006).

A pesar de lo reseñado anteriormente, la familia ha sufrido estas últimas décadas algunos cambios significativos dentro de su estructura organizativa. En esta línea, Carmen Caro (2016), subraya que la modificación más relevante dentro de este ámbito es el nuevo papel de la mujer, obteniendo un estatuto equivalente al del hombre. De acuerdo con este argumento, hoy en día debido a sus obligaciones profesionales y la falta de tiempo, los padres se tropiezan con ciertas

barreras para cumplir adecuadamente con sus obligaciones parentales, una de esas limitaciones es su incapacidad para realizar la ingesta del mediodía en familia con sus hijos (PERSEO, 2007).

Amigo y Errasti (2006), describen que esta nueva situación familiar influye negativamente en la calidad y el modo de comer de los niños, resaltando que en nuestro país el 27 % de las familias escasamente comen juntas. En este sentido, Antolín resalta que: “Se ha observado que comer sin compañía conlleva el comer más rápido y peor. Los niños que comen solos tienen una dieta más desequilibrada e ingieren más comida rápida o platos preparados” (Antolín, 2012, p. 44).

Para solventar dicha situación y los efectos dañinos sobre la salud de los niños, se recomienda hacer como mínimo diariamente una comida en familia (PERSEO, 2007). Esta reunión familiar debe utilizarse apropiadamente puesto que es una oportunidad idónea tanto para aprender correctos hábitos como sociabilizarse con sus miembros. Comer en familia es un momento agradable y feliz en el que el niño comparte y recibe amor y valores con sus parientes. En definitiva, comer bien se refiere tanto al contenido a ingerir como a la manera de realizar dicha consumición.

A esta pérdida de la dieta mediterránea en el seno familiar, hay que sumarle el sedentarismo, como otro de los factores que acarrea los actuales estilos de vida de los niños y que influye directamente en su balance energético, y por lo tanto, atañe a su salud.

3.3.2 El sedentarismo: el consumo de tiempo de pantalla

Introduciendo este apartado, cabe en primer lugar realizar una breve conceptualización del término sedentarismo. En este sentido, el Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio contra la Obesidad (PERSEO), define el sedentarismo como: “La realización de actividades de ocio, no vinculadas a la jornada escolar, donde no se produce un gasto apreciable de energía y que están frecuentemente vinculadas al uso de instrumentos tecnológicos” (PERSEO, 2006, p. 1). En la línea del argumento anterior, se ha reflejado en el segundo apartado de este mismo marco teórico la importancia de mantener un balance energético equilibrado, para ello la cantidad de energía consumida se debe complementar con la cantidad de energía gastada.

Nuestra sociedad se caracteriza por ser cambiante, compleja e indudablemente digital y tecnológica. Los avances se producen con gran velocidad requiriendo por parte del ciudadano de un aprendizaje continuo y constante para su adecuada adaptación (Fernández, 2006). Al estar inmerso desde su infancia en un mundo repleto de imágenes y producciones visuales, el escolar del siglo XXI es un originario de la era digital, que está acostumbrado a usar y manejar innatamente los artefactos tecnológicos e informáticos. No obstante, el consumo excesivo de estas pantallas supone un lastre para el desarrollo integral y saludable del niño, puesto que invita al niño a tener una actitud sedentaria e inactiva.

Atendiendo a la previa definición del término sedentarismo, es necesario subrayar que la jornada escolar, aunque no esté integrada dentro de este concepto, se caracteriza por actividades pasivas que consisten en atender y escuchar a las explicaciones de los educadores. Además de lo reseñado, en el ámbito familiar el niño suele también ocupar su tiempo de ocio pasivamente. En esta línea, Cabezuelo y Frontera (2007), reflejan que debido a las demandas del sistema educativo actual, fuera del ámbito escolar, el niño tiene que consagrar gran parte de su tiempo libre a la realización pasiva de las tareas escolares y de los deberes.

Por lo anterior comentado, los jóvenes prefieren dedicar el tiempo libre que les queda a estar tranquilos y ocupados detrás de sus diferentes pantallas digitales, como entre otras: la televisión, sus consolas, el ordenador, etc., que hacer actividades activas. De acuerdo con la Pirámide de la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS), (Figura 1), la ocupación a dichas actividades debe ser esporádica ya que estos pasatiempos se encuentran en la cúspide de la pirámide. A pesar de esto, el niño pasa cuatro ó cinco veces más tiempo a realizar actividades de ocio pasivo que a realizar actividades activas (PERSEO, 2006).

La actividad física moderada y regular es una vía de solución que permite luchar contra los bajos niveles de práctica de actividad física y evitar la aparición de enfermedades crónicas relacionadas con el sedentarismo (Cabezuelo y Frontera, 2007). Se recomienda que el escolar mantenga un estilo de vida activo realizando al menos una hora de actividad física al día y no más de dos horas diarias a la realización de actividades de ocio pasivo (PERSEO, 2008)

El sedentarismo y la mala alimentación son inadecuados hábitos de vida que influyen negativamente en la salud de la persona. Amigo y Errasti (2006), señalan que es imprescindible enseñar a los niños a diferenciar el acto de comer con el de ver la televisión ya que de otra manera el niño podría interpretar que una actividad conlleva a la otra. En definitiva, esta actitud sedentaria está estrechamente relacionada con el problema del picoteo, tema que se comenta a continuación.

3.3.3 El peligro del picoteo

En el segundo apartado de este marco teórico, se ha aclarado la adecuada distribución de las diferentes ingestas diarias que el escolar debe realizar para tener un estilo de vida saludable. El establecimiento de horarios fijos y regulares de comidas, es uno de los factores esenciales que fomenta la adquisición de un adecuado hábito alimenticio (Estivill y Domènech, 2004).

A pesar de este correcto reparto, existe actualmente un problema ligado con el comer entre las comidas, que se conoce como el famoso picoteo. Los principales agentes implicados en la educación de los niños (padres y docentes), deben vigilar la inquietante conducta de sus hijos de picotear entre las principales comidas, puesto que puede tener consecuencias nocivas sobre la salud de los educandos.

Esta inadecuada costumbre que consiste en consumir una cantidad excesiva de calorías es una de las causas de la aparición de enfermedades crónicas (AESAN, 2010). En este sentido, comer alimentos entre las ingestas preestablecidas es una conducta inadecuada puesto que perturba el ritmo alimenticio del niño y reduce su apetito (Cabezuelo y Frontera, 2007).

De acuerdo con todo lo reseñado, Amigo y Errasti resaltan que: “Los alimentos que se consumen entre horas suelen tener un valor energético alto y están pensados para estar llenos de sabores potenciados mediante productos químicos” (Amigo y Errasti, 2006, p. 39). La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), comenta que estos productos son entre otros: golosinas, bollerías, dulces, etc., siendo alimentos muy calóricos y energéticos pero pobres en otros tipos de nutrientes imprescindibles para la dieta equilibrada (AESAN, 2010). Además, estos alimentos suelen ser los más apetecibles debido a los sabores y estímulos que despiertan en el paladar del niño, sin embargo son poco nutritivos y no saciantes (Cabezuelo y Frontera, 2007).

El estilo educativo permisivo de los padres facilita el picoteo y la disponibilidad de productos fáciles de llevarse a la boca (Amigo y Errasti, 2006). En este sentido, Nebot (2015), resalta que el picoteo es una conducta que se debe a diferentes factores, entre otros: el estrés, el aburrimiento, etc. pero que los verdaderos culpables de esta práctica son los propios padres, puesto que compran y ponen a disposición de sus hijos dichos alimentos pocos saludables.

La Consejería de Salud y el Gobierno de la Rioja (2014), desaconseja que se usen los alimentos tanto como refuerzos positivos como castigos, ya que esas actitudes se pueden convertir en malos hábitos y fomentar la aparición de desórdenes alimenticios. En definitiva, no se puede ni ceder ni recompensar a los infantes ofreciéndoles esos productos inapropiados sino que hay que establecer reglas claras y fijas para promover un estilo de vida activo y saludable.

Tras haber delimitado la importancia de la promoción de hábitos alimenticios saludables y la influencia de los padres/madres en dicho hábito, a continuación se expone una propuesta de intervención educativa, que lleva por título: “Somos lo que comemos”.

4 PROPUESTA EDUCATIVA: “SOMOS LO QUE COMEMOS”

La propuesta de intervención: “Somos lo que comemos” pretende promover la adquisición de hábitos alimenticios saludables, tratando de remediar conductas poco saludables de alimentación, que a la larga, podrían afectar en la línea de lo descrito anteriormente en la literatura científica, a la salud de nuestros/as escolares y futuros adultos.

4.1 PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

En este apartado, se explica el contexto del centro educativo al que se refiere este trabajo, para ir a posteriori, justificando las necesidades de esa propuesta y concluir comentando la temporalización necesaria para llevarla a la práctica.

4.1.1 Contextualización

Esta propuesta se va a impartir en el colegio de Educación Infantil y Primaria Pedro I. Este centro está situado en Barbastro, pequeña ciudad de la provincia de Huesca. Es un colegio bilingüe francés, ubicado en una zona residencial con una población joven y de nivel socioeconómico medio.

En concreto, la misma va dirigida al alumnado de segundo de primaria. Es una clase heterogénea que cuenta con veinte alumnos. Existe variabilidad en el alumnado con respecto al comportamiento, intereses y capacidades, siendo un aula con diversidad cultural, en la que se encuentran tres niños latinoamericanos y dos de etnia gitana. Esos escolares están completamente integrados, no habiéndose dado ningún tipo de enfrentamiento, ni discriminación hacia ellos. Es importante realzar que no hay alumnos con adaptaciones curriculares significativas o necesidades educativas especiales.

4.1.2 Justificación de la propuesta de intervención

De acuerdo con lo justificado en los apartados anteriores de este documento, la educación basada en la salud es uno de los pilares necesarios para el correcto desarrollo integral del escolar, enseñanza que se tiene que promover tanto en el contexto familiar como en el escolar. A pesar de la importancia de esta enseñanza, no existe ninguna asignatura curricular obligatoria para trabajar dicho tema sino que dependiendo del interés del centro escolar se puede trabajar la educación basada en la salud de manera transversal (Nebot, 2015).

En la clase objeto de estudio, existen unas preocupaciones por parte de la tutora debido a los malos hábitos alimenticios observados en la rutina de una gran parte de su alumnado. Unas de estas inadecuadas actitudes son entre otras: la omisión o el escaso desayuno, los almuerzos compuestos por alimentos muy grasos y azucarados, la escasa ingesta de frutas, fibras, cereales, etc.

Por lo argumentado, en esa aula se hace más complejo impartir clases adecuadamente. El docente tiene que repetir varias veces las mismas explicaciones porque sus discentes están cansados, pocos motivados y tienen una actitud negativa con los compañeros. En definitiva, esas costumbres suponen un lastre para el desarrollo integral del niño ya que provocan alteraciones, como entre otras: falta de atención, comportamiento disruptivo, bajo rendimiento etc.

La mayoría de las familias, al trabajar en horario comercial, no pueden comer con sus hijos. Esos escolares suelen ser atendidos por familiares o cuidadores, o si carecen de esas ayudas, se quedan en el comedor escolar. Todo ello, pueden generar problemas en su rutina y en sus hábitos.

A raíz de esa situación, unas familias acudieron a tutorías para pedir consejos a la tutora, debido a los problemas a los que se enfrentaban con sus hijos durante las comidas. En general, para los padres el momento de las comidas suele ser tenso y conflictivo porque los niños no quieren comer y probar nuevos alimentos. Para remediar a estas tensiones y no discutir con los niños, los padres usan remedios basados en la comodidad, como ceder ante sus caprichos o chantajes.

4.1.3 Temporalización

Este proyecto se llevará a cabo durante el primer trimestre escolar. Tiene una duración de tres meses (desde mitad del mes de septiembre hasta mediados de diciembre), periodo amplio y necesario ya que la adquisición de hábitos alimenticios saludables es un proceso que requiere un tiempo determinado para que estos se queden adecuadamente asentados. Esta temporalización es flexible y adaptable a las necesidades de los discentes y de sus familias.

Las actividades se dividen en dos ejes: unas van dirigidas a los niños mientras que otras se desarrollarán con las familias. Las actividades con los niños constarán de seis sesiones de una hora, que se llevarán a cabo durante el horario de tutoría, en intervalos de dos semanas. Se programará una única sesión de hora y media para las familias, con actividades variadas, en horario no lectivo para promover la mayor asistencia y participación de las familias. No se hará más de una sesión con los progenitores puesto que debido a sus obligaciones personales y profesionales a muchos padres no les viene bien acudir a reuniones extraescolares y muchos de ellos las rechazan si se solicita una presencia obligada de un familiar.

En la siguiente Tabla 1, se expone de manera clara dicha temporalización.

Tabla 1:
Temporalización del Proyecto “Somos lo que comemos”.

SESIONES		PRIMER TRIMESTRE			
SESIONES NIÑOS		SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
SESIÓN 1					
SESIÓN 2					
SESIÓN 3					
SESIÓN 4					
SESIÓN 5					
SESIÓN 6					
SESIONES PADRES		SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
SESIÓN 1					

Fuente: Elaboración propia.

4.2 OBJETIVOS EDUCATIVOS COMPETENCIALES

Los objetivos se clasifican en dos categorías: los objetivos generales y los específicos. También en ese punto, se reflejan las competencias básicas promovidas en esta propuesta de intervención.

4.2.1 Objetivos didácticos y competencias básicas.

En la siguiente tabla 2, se definen los objetivos didácticos y las competencias básicas de aprendizaje que se pretenden conseguir con la propuesta: “Somos lo que comemos”.

Tabla 2:

Definición de los objetivos y competencias de la propuesta didáctica.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS	COMPETENCIAS BÁSICAS DE APRENDIZAJE
<ul style="list-style-type: none"> <u>OBJETIVOS GENERALES (OG):</u> <p>OG1: Fomentar la adquisición de hábitos alimenticios saludables en el alumnado de segundo de Primaria de un centro escolar.</p> <p>OG2: Promover la implicación de las familias en el fomento de hábitos saludables de vida.</p> <ul style="list-style-type: none"> <u>OBJETIVOS ESPECÍFICOS (OE):</u> <ul style="list-style-type: none"> - <u>En relación al OG1, se establecen los siguientes objetivos específicos:</u> <p>OE1: Sensibilizar al alumnado sobre la importancia de realizar un desayuno saludable.</p> <p>OE2: Fomentar la ingesta de almuerzos y meriendas saludables.</p> <p>OE3: Concienciar a los niños sobre la necesidad de comer diariamente raciones de frutas y verduras.</p> <p>OE4: Sensibilizar al alumnado sobre los peligros que pueden provocar el picoteo y el sedentarismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>En relación al OG2, se establecen los siguientes objetivos específicos :</u> <p>OE5: Motivar la participación de los padres en la propuesta.</p> <p>OE6: Asesorar a las familias del alumnado sobre los hábitos saludables de vida.</p> <p>OE7: Crear un ambiente participativo entre el alumno, la familia y el centro educativos, dentro de la propuesta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <u>COMPETENCIA BÁSICA (CB):</u> <p>CB1: Comunicación lingüística.</p> <p>CB2: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</p> <p>CB3: Competencia digital</p> <p>CB4: Aprender a aprender.</p> <p>CB5: Competencias sociales y cívicas.</p> <p>CB6: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p> <p>CB7: Conciencia y expresiones culturales.</p>

Fuente: Elaboración propia.

4.3 CONTENIDOS CURRICULARES

Los contenidos se dividen en tres clases: los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales. En la siguiente tabla 3, vienen reflejados de dicha manera.

Tabla 3:

Contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales para padres y niños.

CONTENIDOS CONCEPTUALES PARA EL NIÑO	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES PARA EL NIÑO	CONTENIDOS ACTITUDINALES PARA EL NIÑO
<ul style="list-style-type: none"> -Familias de los alimentos del desayuno: lácteos, frutas y cereales. -Ejemplos de alimentos de las familias del desayuno. -Menú de desayunos saludables. -Plan semanal de desayunos saludables. -Beneficios del desayuno equilibrado. -Efectos negativos del no desayunar. -Familias de los alimentos del almuerzo: lácteos, frutas y cereales. -Ejemplos de alimentos de las familias del almuerzo. -Menú de almuerzos saludables. -Plan semanal de almuerzos saludables. -Características esenciales de las frutas y verduras. -Importancia de consumir frutas y verduras a diario. -Autorretrato de Arcimboldo. -Alimentos saludables de la merienda. -Obra de Arte de Dina Goldstein. -Peligros del consumo excesivo de productos grasos y 	<ul style="list-style-type: none"> -Explicación de los alimentos ingeridos durante los desayunos. -Elaboración de los trenes del desayuno. -Realización de un menú semanal de desayunos. -Cumplimiento del plan semanal de desayunos. -Visualización del vídeo: <i>¡Despierta, desayuna, come sano y muévete!</i> -Explicación de los beneficios del desayuno y de los efectos negativos del no desayunar. -Elaboración de la cartulina de los beneficios del desayuno y de los efectos negativos del no desayunar. -Realización de dos fichas didácticas sobre el desayuno saludable. -Exposición y valoración de los almuerzos traídos al colegio. -Utilización de la ruleta de los almuerzos saludables. -Cumplimiento del plan de los almuerzos saludables. -Confección de los tres carritos de la compra de los almuerzos. -Manipulación del dominó de las frutas. -Participación en el juego: <i>¿En qué fruta pienso?</i> -Presentación de la fruta traída. -Preparación de la macedonia de frutas. -Visualización y descripción del autorretrato de Arcimboldo. 	<ul style="list-style-type: none"> -Participación activa durante los debates o charlas. -Valoración y actitud positiva hacia el trabajo en clase, tanto personal como grupal. -Interés y curiosidad por el tema tratado. -Compromiso en el cumplimiento de los planes alimenticios propuestos. -Colaboración para traer recursos materiales en clase. -Respeto por el material.

azucarados. -Historial de las meriendas. -Bingo de las frutas y de las verduras.	-Explicación de las imágenes de frutas y verduras traídas. -Creación de un autorretrato. -Manipulación del memory de las verduras. -Realización de la sopa de letras. -Visualización y explicación de la obra de Arte de Dina Goldstein. -Realización de una ficha didáctica sobre las meriendas no saludables. -Elaboración y explicación del historial de las meriendas. -Realización de la ficha de las siete diferencias. -Valoración a través de un cuestionario de la propuesta. -Participación al Bingo final.	
CONTENIDOS CONCEPTUALES PARA LOS PADRES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES PARA LOS PADRES	CONTENIDOS ACTITUDINALES PARA PADRES
-Aspectos básicos sobre la alimentación de los niños. -Los buenos hábitos alimenticios. -Problemas ligados a los malos hábitos alimenticios.	-Escucha activa de la charla expositiva del profesional de la salud. -Participación en el coloquio de preguntas y dudas entre las familias, el nutricionista y el tutor.	-Participación activa durante los debates o charlas. -Interés y curiosidad por el tema tratado.

Fuente: Elaboración propia.

4.4 PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

En este apartado, se presentan los principios metodológicos que se van a llevar a cabo para el adecuado desarrollo de la propuesta descrita a posteriori. Se parte de la explicación de la metodología y sus agrupamientos para acabar reseñando la necesaria atención a la diversidad.

4.4.1 Metodología y agrupamientos

Se pretende trabajar desde dos vertientes: el colegio y las familias. Al ser una problemática educativa que atañe tanto a ambos educadores (padres/maestros), es fundamental propiciar espacios en los que esos agentes puedan trabajar en la misma línea cooperativamente. Esta relación se debe asentar sobre un diálogo y unos esfuerzos bidireccionales puesto que la familia y la escuela

son pilares esenciales en la educación del niño, si uno falta o se derrumba esta no se puede desarrollar adecuadamente.

Debido al contacto cotidiano con los alimentos y con sus propios hábitos, los niños poseen un conjunto de conceptos previos sobre la realidad. Al comenzar un trabajo con nuevos contenidos, es necesario hacer actividades en las que el niño exprese las ideas que tiene sobre los mismos.

Se contará con una metodología operativa y significativa basada en la experiencia y en la participación activa. A partir de actividades estimulantes, lúdicas y relacionadas con su entorno, el alumno como protagonista aprenderá a aprender de manera reflexiva, significativa y autónoma.

El profesor será un guía y un mediador que deberá orientar, animar y estimular al escolar. Tendrá que explicarle qué tiene que hacer en cada actividad, es decir las reglas y normas del juego. De esta manera, el alumno podrá poner en marcha sus capacidades creativas y construir su propio conocimiento. A través de los refuerzos positivos y las críticas constructivas, el discente podrá autorregularse y modificar las estrategias didácticas incorrectas. Por todo ello, es necesario que el docente cree en el aula un ambiente de trabajo agradable y abierto a la intervención comunicativa.

En este proyecto, la organización escolar se fundamenta en un agrupamiento flexible con actividades variadas, como entre otras: en gran grupo receptivo en las que el profesor explica unos conceptos, actividades en grupo coloquial para debatir y conversar con el grupo, actividades en grupo pequeños para experimentar, y actividades individuales en las que el alumno puede reflexionar sobre ejercicios individualizados, apoyándose en sus conceptos teóricos y prácticos.

4.4.2 Atención a la diversidad

Para atender a la diversidad, se partirán de los conocimientos previos del alumnado y se organizarán actividades con agrupamientos flexibles. Puesto que no hay alumno con necesidades educativas especiales, todos realizarán las mismas actividades pero el docente deberá ayudar y apoyar a los alumnos que tienen más dificultades a la hora de realizar y terminar las tareas.

4.5 PROPUESTA DE ACTIVIDADES

En esta propuesta de intervención, las actividades están diseñadas por una parte para los alumnos de la clase y por otra, para los padres de dichos escolares.

4.5.1 Sesiones destinadas a los alumnos

Tabla 4:

Sesión 1: ¿De qué está compuesto un desayuno saludable?

OBJETIVOS

- Dar a conocer los alimentos consumidos durante los desayunos.
- Diferenciar los alimentos que componen el desayuno saludable.
- Aprender a elaborar diferentes menús de desayunos saludables.
- Comprometerse a cumplir el plan semanal de desayunos propuesto.

CONTENIDOS

- Las familias de los alimentos del desayuno: lácteos, frutas y cereales.
- Ejemplos de unos alimentos que forman parte de estas tres familias.
- Menús de desayunos saludables.
- Plan semanal de desayunos.

TIEMPO Y ESPACIO

- Mitad de septiembre: una hora en la clase de tutoría (lunes de 10h30 a 11h30).

DESCRIPCIÓN Y PROCEDIMIENTO

Esta primera sesión se divide en cuatro partes:

Primera parte (15 minutos): El maestro empezará preguntando: *¿Qué desayunáis?* De manera individual, los alumnos dibujarán los alimentos que consumen para desayunar (ver anexo 1). Después en gran grupo, cada niño comentará los alimentos elegidos y el profesor anotará en la pizarra las respuestas de sus discentes, según las familias de alimentos correspondientes.

Segunda parte (15 minutos): En pareja, los niños elaborarán el tren del desayuno (ver anexo 2). Luego en gran grupo, se procederá a su corrección y se expondrán esos trenes en un rincón, diseñado para ese proyecto, en el pasillo del colegio.

Tercera parte (25 minutos): En grupos de cuatro, los escolares tendrán que elaborar el menú semanal de los desayunos (ver anexo 3). Después, cada grupo presentará al resto de la clase los menús diseñados y se entablará un pequeño debate para valorar si los desayunos propuestos son saludables o no lo son. Se recogerán los menús adecuados y se emplazarán en el pasillo al lado de los trenes.

Última parte (5 minutos): El maestro repartirá al alumnado dos fotocopias del plan semanal de desayunos (ver anexo 4) que tendrá que completar en su casa cada día durante dos semanas, hasta la próxima sesión del proyecto. El docente explicará y motivará a sus discentes a realizar dicho plan correctamente. Se entregará también una carta informativa a los padres sobre el proyecto: *“Somos lo que comemos”*, para

pedirles su necesaria colaboración y participación e invitarles a una charla sobre los hábitos alimenticios.

RECURSOS NECESARIOS

- La pizarra blanca y sus correspondientes bolígrafos.
- Fichas didácticas elaboradas por la maestra (anexos 1, 2, 3 y 4).
- Cartulinas blancas A4.
- El material escolar del alumno: estuches y libretas.
- Para los trenes: pegamentos, tijeras, cartulinas blancas A4.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 5:

Sesión 2: ¿Por qué es importante desayunar?

OBJETIVOS

- Conocer los beneficios que aporta el desayuno.
- Comprender los efectos negativos que ocasiona el no desayunar.

CONTENIDOS

- Plan semanal de desayunos.
- Los beneficios del desayuno equilibrado.
- Los efectos negativos del no desayunar.

TIEMPO Y ESPACIO

- Mes de octubre: una hora en la clase de tutoría (lunes de 10h30 a 11h30).

DESCRIPCIÓN Y PROCEDIMIENTO

Esta segunda sesión se divide en cuatro partes:

Primera parte (10 minutos): Los niños contarán los puntos conseguidos en los planes de desayunos (ver anexo 5). Se entregará un diploma al escolar que haya obtenido el mejor número de puntos (ver anexo 6).

Segunda parte (30 minutos): En gran grupo, los discentes visualizarán dos veces el vídeo *iDespierta, desayuna, come sano y muévete!*, patrocinado por el Gobierno de España. En grupos de cuatro, tendrán que contestar a unas preguntas (ver anexo 7): *¿Qué es desayunar bien y qué permite? ¿Qué es no desayunar y qué provoca?* Después en gran grupo, un niño de cada equipo expondrá sus respuestas y el

profesor las irá anotando. Para terminar, se entablará un coloquio sobre lo comentado y se elegirán las respuestas más adecuadas para escribirlas en la cartulina que se exhibirá en el pasillo.

Tercera parte (15 minutos): Se repartirán a cada niño dos fichas (ver anexos 8 y 9) para repasar los conceptos trabajados sobre el desayuno. Después en gran grupo, se hará la corrección de ambas fichas.

Cuarta parte (5 minutos): Los niños apuntarán en sus libretas que para la próxima sesión deberán traer revistas publicitarias, puesto que elaborarán carritos de la compra de almuerzos saludables.

RECURSOS NECESARIOS

- La pizarra blanca y sus correspondientes bolígrafos.
- El ordenador y el proyector.
- Fichas didácticas elaboradas por la maestra (anexos 5, 6, 7, 8 y 9).
- El vídeo: ¡despierta, desayuna, come sano y muévete! : <https://goo.gl/tX3wwd>
- Cartulinas blancas A3.
- El material escolar del alumno: estuches y libretas.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 6:

Sesión 3: Aprendemos a almorzar.

OBJETIVOS

- Dar a conocer los alimentos ingeridos en los almuerzos.
- Distinguir los alimentos adecuados para almorzar saludablemente.
- Aprender a elaborar menús de almuerzos saludables.
- Responsabilizarse en cumplir el plan de almuerzos diseñado.

CONTENIDOS

- Las familias de alimentos de los almuerzos saludables.
- Ejemplos de los alimentos que forman parte de esas familias.
- Menús de almuerzos saludables.
- Plan de almuerzos saludables.

TIEMPO Y ESPACIO

- Mes de octubre: una hora en la clase de tutoría (lunes de 10h30 a 11h30).

DESCRIPCIÓN Y PROCEDIMIENTO

Esta sesión se divide en cuatro partes:

Primera parte (15 minutos): El maestro repartirá a cada alumno dos tarjetas: una señal positiva con una oveja blanca y otra negativa con una oveja negra (ver anexo 10). Después en gran grupo, preguntará: *¿Qué habéis traído para almorzar?* Los niños sacarán su almuerzo y uno tras otro saldrán a la pizarra para enseñarlo. El resto de la clase tendrá que juzgar si el almuerzo presentado es saludable o no, levantando la señal correspondiente. Al final, el profesor comentará los almuerzos expuestos.

Segunda parte (15 minutos): Se presentará al alumnado la ruleta de los almuerzos (ver anexo 11). Al azar, el maestro elegirá a cinco niños para girarla. El docente escribirá a la pizarra los resultados obtenidos al girar la ruleta. Después, el docente repartirá a cada escolar su cartilla de los almuerzos (ver anexo 12). Les explicará cómo funciona y cada uno tendrá que apuntar qué almuerzo saludable deberá traer al colegio durante dos semanas, dependiendo de los cinco resultados obtenidos anteriormente al girar la ruleta.

Tercera parte (25 minutos): En pareja, los niños elaborarán los tres carritos de la compra de los almuerzos saludables (ver anexo 13). Recortarán los alimentos de sus revistas para pegarlos en los carritos adecuados. Luego en gran grupo, cada equipo presentará su trabajo. Se entablará un debate para corregir los carritos. Al final, se expondrán en el espacio del pasillo reservado para este proyecto.

Cuarta parte (5 minutos): Los escolares apuntarán en sus libretas que para la próxima sesión deberán traer una fruta para preparar un almuerzo saludable.

RECURSOS NECESARIOS

- La pizarra blanca y sus correspondientes bolígrafos.
- Fichas didácticas elaboradas por la maestra (anexos 10, 11, 12 y 13).
- El material escolar del alumno: estuches y libretas.
- Para los carritos de la compra: pegamentos, tijeras, revistas publicitarias, cartulinas blancas A4.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 7:

Sesión 4: ¡Hoy, almorzamos fruta!

OBJETIVOS

- Fomentar el consumo de almuerzos escolares saludables.

- Conocer las características esenciales de las frutas.

CONTENIDOS

- Plan de almuerzos saludables.
- Las características esenciales de las frutas.
- Las meriendas saludables.
- La importancia del consumo de frutas a diario.
- El dominó de las frutas.

TIEMPO Y ESPACIO

- Mes de noviembre: una hora en la clase de tutoría (lunes de 10h30 a 11h30).

DESCRIPCIÓN Y PROCEDIMIENTO

Esta sesión se divide en cinco partes:

Primera parte (5 minutos): Los niños comentarán las pegatinas obtenidas en su cartilla de los almuerzos (ver anexo 12). Se entregará una medalla al niño con el mejor número de pegatinas verdes (ver anexo 14).

Segunda parte (10 minutos): Se dividirá al alumnado en cinco grupos de cuatro. Cada grupo jugará al dominó de las frutas (ver anexo 15).

Tercera parte (10 minutos): En gran grupo, el maestro propondrá a sus escolares el juego: *¿En qué fruta pienso?* Para empezar la partida, el docente pensará mentalmente en una fruta y los alumnos empezarán a hacerle preguntas para averiguar la fruta escogida. El maestro solo podrá contestar sí o no. El alumno que adivine dicha fruta será el ganador y será su turno de pensar en una fruta.

Tercera parte (10 minutos): Cada niño presentará brevemente la fruta traída de su casa. El maestro preguntará a cada exponente las razones por las que haya elegido dicha fruta e insistirá en que comente las características sensoriales de ese alimento (sabor, color, olor, etc.).

Cuarta parte (20 minutos): Los alumnos ayudarán al docente, de manera organizada, a preparar el almuerzo saludable: una macedonia de frutas. El maestro irá cortando las frutas y explicando los beneficios de cada una de ellas. Luego, los alumnos prepararán las mesas y los cuencos. Una vez elaborada la macedonia, todos juntos se sentarán para disfrutarla.

Quinta parte (5 minutos): Los niños anotarán en sus libretas que para la próxima sesión deberán traer imágenes recortables de sus frutas y verduras favoritas.

RECURSOS NECESARIOS

- La pizarra blanca y sus correspondientes bolígrafos.
- Fichas didácticas elaboradas por la maestra (anexos 12, 14, 15).
- El material escolar del alumno: estuches y libretas.
- El material para la macedonia de frutas: frutas, ensaladera grande, un cuchillo, servilletas, cucharillas de plásticos y cuencos de plásticos.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 8:

Sesión 5: Mi retrato de Arcimboldo.

OBJETIVOS

- Educar a través del Arte la mirada y la sensibilidad del niño.
- Utilizar el lenguaje estético como medio de expresión y comunicación.
- Conocer los beneficios del consumo de frutas y verduras a diario.

CONTENIDOS

- Las frutas y verduras: discriminación y características esenciales.
- El autorretrato de Arcimboldo.
- El memory de las verduras

TIEMPO Y ESPACIO

- Mes de noviembre: una hora en la clase de tutoría (lunes de 10h30 a 11h30).

DESCRIPCIÓN Y PROCEDIMIENTO

Esta quinta sesión se divide en tres partes:

Primera parte (10 minutos): Se proyectará en la pizarra el cuadro del *Otoño* de Arcimboldo (ver anexo 16). Luego, el maestro invitará a los niños a fijarse bien en el simple rostro que se puede percibir a primera vista y enumerar los elementos que lo componen. El docente rodeará en el cuadro los diferentes elementos citados. Después, se hará un torbellino de preguntas para que los discentes vayan charlando sobre sus gustos y conocimientos respecto a las frutas y a las verduras.

Segunda parte (40 minutos): El profesor pedirá a cada niño que comente brevemente las diferentes imágenes de las frutas y verduras que haya traído. A continuación, el docente señalará que a partir de

estos materiales y de los elementos vegetales (hojas, piedras, palitos de madera, etc.) que él haya recogido en el patio del recreo, tendrán que realizar su propio autorretrato de Arcimboldo. Para ello, se repartirá a los escolares una cartulina blanca. El maestro volverá a proyectar, como ayuda visual, el cuadro de Arcimboldo. Para terminar en gran grupo, cada niño presentará y detallará el trabajo realizado. Se expondrán todas las obras en el rincón del pasillo dedicado a este proyecto.

Tercera parte (10 minutos): Se dividirá el grupo en dos: unos jugarán al memory de las verduras (ver anexo 17) y los demás, de forma individual, harán la sopa de letras de las frutas y verduras (ver anexo 18).

RECURSOS NECESARIOS

- La pizarra blanca y sus correspondientes bolígrafos.
- Fichas didácticas elaboradas por la maestra (anexos 16, 17 y 18).
- El material escolar del alumno: estuches y libretas.
- Para los autorretratos: imágenes de frutas y verduras de revistas de propaganda y elementos vegetales (hojas, piedras, etc.), cartulinas blancas A4, pegamentos y tijeras.
- El ordenador y el proyector.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 9:

Sesión 6: Mi merienda y el bingo de las frutas y verduras.

OBJETIVOS

- Dar a conocer los alimentos consumidos en las meriendas.
- Distinguir los alimentos adecuados para merendar saludablemente.
- Conocer los peligros del consumo excesivo de productos grasos y azucarados durante las ingestas del almuerzo y de la merienda.
- Reconocer las frutas y las verduras.

CONTENIDOS

- Los alimentos saludables de la merienda.
- La obra de Arte de Dina Goldstein.
- Los peligros del consumo excesivo de productos grasos y azucarados.
- El historial de las meriendas.

- El bingo de las frutas y verduras.

TIEMPO Y ESPACIO

- Mes de diciembre: una hora en la clase de tutoría (lunes de 10h30 a 11h30).

DESCRIPCIÓN Y PROCEDIMIENTO

Esta sesión se divide en cinco partes:

Primera parte (15 minutos): Se repartirá una ficha didáctica para trabajar el problema actual de las meriendas no saludables, analizando la obra de Arte de Dina Goldstein (ver anexo 20). De forma individual, los niños deberán contestar a unas preguntas. Después en gran grupo, se procederá oralmente a su corrección y se enumerarán los requisitos necesarios para realizar una merienda saludable.

Segunda parte (10 minutos): El docente dará a cada niño la ficha del historial de las meriendas (ver anexo 21). Los escolares tendrán que anotar sus últimas tres meriendas y juzgar si fueron saludables o no. Luego en gran grupo, cada niño comentará una de estas meriendas y los cambios oportunos efectuados.

Tercera parte (5 minutos): Para terminar con el tema de la merienda, el niño realizará una ficha lúdica de buscar las siete diferencias (ver anexo 22).

Cuarta parte (10 minutos): Los escolares contestarán anónimamente a un cuestionario para juzgar el trabajo realizado en esta propuesta educativa.

Quinta parte (20 minutos): Se efectuará un Bingo de frutas y verduras (ver anexo 19). Habrá muchos premios saludables para los diferentes ganadores.

RECURSOS NECESARIOS

- La pizarra blanca y sus correspondientes bolígrafos.
- Fichas didácticas elaboradas por la maestra (anexos 19, 20, 21 y 22).
- El material escolar del alumno: estuches y libretas.
- Elaboración de un cuestionario de evaluación por el docente.
- Para el bingo: cartas de bingo, urna opaca y unos trozos de papel para tapar las casillas que salgan.

Fuente: Elaboración propia.

4.5.2 Sesión destinada a las familias

Tabla 10:

Sesión 1: Ceder o educar: ¿Cómo conseguir que tus hijos coman bien?

OBJETIVOS

- Conocer aspectos básicos sobre la alimentación.
- Aprender a remediar unos problemas ligados a malos hábitos alimenticios.

CONTENIDOS

- Los aspectos básicos sobre la alimentación del niño.
- Los buenos hábitos alimenticios.
- Los problemas ligados a los malos hábitos alimenticios.

TIEMPO Y ESPACIO

Mitad de noviembre: una hora y media en la clase de tutoría (martes de 16h30 a 18h00).

DESCRIPCIÓN Y PROCEDIMIENTO

Esta sesión se divide en cuatro partes:

Primera parte (10 minutos): El maestro explicará a las familias el trabajo que están llevando a cabo sus hijos en horario de tutoría. Comentarán las sesiones realizadas y los resultados obtenidos en las diferentes actividades. Para ello, se enseñará el espacio del pasillo en el que se exponen los trabajos de esta propuesta para que el resto de la comunidad educativa pueda contemplarlos. También, el docente explicará a los padres las próximas sesiones del proyecto.

Segunda parte (1 hora): Se invitará a un nutricionista para que exponga estos puntos:

1-Aspectos básicos sobre la alimentación: el papel de los nutrientes, el reparto de las comidas diarias, la frecuencia de ingesta de los alimentos, etc. Para ello, el nutricionista recurrirá a la pirámide de la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS), (Figura 1).

2-Posibles problemas a la hora de comer: el niño que no come, los caprichos, el niño que come solo lo que le gusta, etc. Se explicará cómo hay que actuar en esos casos, a través de dinámicas de trabajo activas.

3-Posibles enfermedades generadas por los malos hábitos alimenticios: sobrepeso, obesidad, etc. El nutricionista explicará dónde y a quién acudir en cada uno de esos casos.

4-Consejos y advertencias para que el alumno aprenda a comer y adquiera hábitos saludables: hacer la compra con ellos, pedirles ayuda a la hora de preparar la comida, comer en familia, etc.

Tercera parte (15 minutos): Tras la exposición, se entablará un pequeño coloquio con las preguntas y dudas de los padres. Se encontrarán entre todos las mejores soluciones posibles.

Cuarta parte (5 minutos): Los padres contestarán anónimamente a un cuestionario para juzgar esta sesión de formación y de colaboración entre los diferentes agentes educativos del niño.

RECURSOS NECESARIOS

- El ordenador y el proyector.
- Elaboración de un cuestionario de evaluación por el docente.

Fuente: Elaboración propia.

4.6 RECURSOS

Los recursos se dividen en tres categorías: recursos personales, materiales y económicos.

Recursos personales: Los actores principales de ese proyecto son los alumnos de segundo de primaria del colegio Pedro I y la maestra tutora de dicha clase. Las familias tendrán un papel imprescindible puesto que sin su ayuda y colaboración no se podría llevar a cabo exitosamente esa propuesta. Además, se contará con la participación de un nutricionista.

- Recursos materiales: En cada de una de las sesiones programadas y presentadas anteriormente en este documento, se han comentado los recursos materiales necesarios para el adecuado desarrollo de las actividades diseñadas por el docente.
- Recursos económicos: En esta propuesta, no es necesario realizar un presupuesto ya que las actividades programadas se desarrollarán a partir de elementos ya disponibles en el colegio o de materiales traídos de los hogares de los escolares. La ponencia del profesional de la salud se podrá llevar a cabo gracias a las redes sociales que tiene el colegio. Será una oferta gratuita y voluntaria de esta persona por querer colaborar y ayudar al centro educativo.

4.7 EVALUACIÓN DE APRENDIZAJE

En este apartado del documento, se empieza presentando los criterios de evaluación, para terminar con la explicación de los tipos y las herramientas de evaluación.

4.7.1 Criterios de evaluación

En la siguiente tabla 11, se definen los criterios de evaluación.

Tabla 11:

Criterios de evaluación.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- El alumnado adquiere ciertos hábitos alimenticios saludables.
- Se implican las familias en el fomento de hábitos saludables de vida.
- El alumnado se sensibiliza sobre la importancia de realizar un desayuno saludable.
- Se fomenta la ingesta de almuerzos y meriendas saludables.
- Los escolares se conciencian sobre la necesidad de comer a diario raciones de frutas y verduras.
- El alumnado se sensibiliza sobre los peligros que pueden provocar el picoteo y el sedentarismo.
- Los padres participan activamente en la propuesta.
- Se asesoran a las familias del alumnado sobre los hábitos saludables de vida.
- Se crea un ambiente participativo entre el alumno, la familia y el centro educativos.

Fuente: Elaboración propia.

4.7.2 Tipos y herramientas de evaluación

La evaluación se dividirá en varios tipos: evaluación inicial, formativa, global y procesual.

- La evaluación inicial: Esta evaluación es necesaria al iniciar cualquier unidad didáctica o proyecto, ya que permite al docente conocer los conocimientos previos de su alumnado.
- La evaluación formativa: El maestro comprobará los progresos de los niños durante su proceso gracias a diferentes unidades de observación (participación, interés, actitud, etc.).
- La evaluación global: Se valorarán la productividad del discente y la consecución de los objetivos planteados en esa propuesta. No se elaborará una prueba escrita sino que a través de la observación sistemática y unas listas de control se evaluarán dichos objetivos.
- La evaluación procesual: Los alumnos evaluarán ese proyecto, contestando a un cuestionario. Ejemplos de preguntas: *¿Os ha gustado las actividades?, ¿Qué habéis podido aprender? ¿Qué os ha parecido más aburrido? ¿Con qué recuerdo os quedaréis?, etc.* Del mismo modo, los padres podrán evaluar la sesión de formación a través de un cuestionario.

5 CONCLUSIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA DEL PROYECTO

De acuerdo con los objetivos elaborados y propuestos en este Trabajo Fin de Grado (TFG), se establecen a posteriori las conclusiones obtenidas al finalizar dicho trabajo.

- Respecto a fundamentar la importancia de la creación de ambientes saludables, tanto dentro del contexto escolar como dentro del familiar.

En el marco teórico de este documento, se ha demostrado y justificado, a través de una considerable revisión bibliográfica sobre ese tema, la importancia de crear desde edades tempranas unas rutinas en la vida del infante que le permitan adquirir hábitos de vida saludables. En este documento, se ha centrado la atención sobre el hábito de la alimentación saludable.

La familia, como agente educativo por excelencia, es la primera responsable de promover e inculcar una educación alimenticia en el hogar familiar. Ser padre es una responsabilidad bastante difícil, que requiere paciencia, aprendizaje y formación permanente, ya que nadie nace directamente padre o madre. Las familias como educadores principales, necesitan reflexionar sobre cómo educan a sus hijos y adquirir o cambiar sus estrategias educativas constantemente.

La adquisición de un hábito de vida es un proceso lento que requiere de una educación previa y sólida, para que estos hábitos se queden adecuadamente asentados en el día a día del educando. Al escolarizar al niño, los progenitores se benefician de la ayuda y del respaldo de los profesionales de la Educación para consolidar dichos hábitos de vida. Por todo ello, es fundamental establecer unas líneas de actuación, en las que ambos agentes actúen en la misma dirección.

Sin embargo, debido a los principales cambios en los estilos de vida de la sociedad actual, estilos directamente relacionados con la adquisición por parte de los niños de malos hábitos de vida, muchos de los progenitores al no poder estar todo el tiempo deseado con sus hijos y en consecuencia evitar discusiones y problemas durante los pocos momentos en los que están con ellos prefieren ceder a sus caprichos y dejarles comer sus alimentos preferidos a cualquier hora. Estos malos hábitos son los principales responsables de graves enfermedades crónicas. Por todo ello, se hace necesario e imprescindible establecer un plan de trabajo en el ámbito escolar, proyecto en el que la familia, los docentes y los niños puedan trabajar conjuntamente.

- Respecto a diseñar e implementar un proyecto de hábitos de alimentación saludables.

En este Trabajo Fin de Grado (TFG), se ha diseñado una propuesta de intervención educativa con diferentes dinámicas de trabajo lúdicas y participativas, repartidas en seis sesiones a lo largo de un trimestre escolar, para fomentar la adquisición por parte del alumnado de hábitos alimenticios saludables. Solo se ha programado en esta propuesta una sesión con las familias ya que debido a sus obligaciones personales y profesionales los progenitores no suelen poder o querer acudir a las reuniones o charlas extraescolares organizadas por el centro escolar.

Al desarrollar dicho proyecto se han encontrado ciertas limitaciones. Una de ellas, es la falta de posibilidad de poder llevarla a la práctica en una clase real de Educación Primaria y en consecuencia poder obtener resultados significativos y verdaderos que permitan sacar conclusiones sobre la efectividad de las sesiones programadas y la correcta consecución de los objetivos

planteados. Otra limitación, es la falta de implicación de las familias en el ámbito escolar. Esta propuesta para ser exitosa requiere de la colaboración y participación activa de las familias puesto que si en el ámbito escolar se fomentan la adquisición de hábitos de vida, debe haber una continuidad y un seguimiento en el ámbito familiar para que este aprendizaje sea fructífero.

- Para terminar, respecto a las posibles propuestas de mejora de esta propuesta educativa.

a-Trabajar dicha propuesta de manera interdisciplinar con otras asignaturas. Por ejemplo en esta propuesta al trabajar el área de la educación basada en la salud se puede hacer partícipe al profesor de Educación Física y el de Ciencias Naturales.

b-Plantear al escolar la posibilidad de trabajar esa temática a lo largo de todo el curso escolar.

c-Elaborar una línea de actuación de centro que permita trabajar y fomentar la adquisición de hábitos saludables durante la etapa de la Educación Infantil y Primaria.

6 REFLEXIONES PERSONALES Y CONSIDERACIONES FINALES

Este grado de Educación Primaria, cursado en la Universidad Internacional de la Rioja (UNIR), ha sido muy beneficioso tanto para mi desarrollo personal como profesional. A continuación, haré una reflexión personal sobre mi experiencia y lo aprendido en esos últimos años y terminaré exponiendo algunas consideraciones finales sobre mi Trabajo Fin de Grado (TFG).

6.1 REFLEXIONES PERSONALES DEL GRADO DE PRIMARIA

El Grado de Educación de Primaria en la Universidad Internacional de la Rioja (UNIR), representa para mí la segunda carrera universitaria y me permite conseguir ser profesional en la enseñanza en este país. Al ser francesa con ascendencia española y tener interés por la enseñanza desde mi niñez, estudié la carrera de Filología Hispánica en la Universidad de Lyon, para dedicarme a la enseñanza del español como segunda lengua extranjera en la Educación Secundaria francesa. De esta manera, gracias a mi expediente académico obtuve una beca Erasmus para finalizar mi carrera en la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad de Zaragoza. Al finalizar mi beca, pude trabajar como lectora de lengua francesa en la Escuela Oficial de Idiomas de Teruel. Al ser un trabajo temporal, decidí presentarme a unas listas de colaboradores de lengua francesa en Educación Infantil y Primaria y obtuve una plaza en el colegio bilingüe Pedro I de Barbastro, centro en el que sigo ejerciendo actualmente desde hace seis años. Debido a los recortes educativos de estos últimos años, decidí ampliar mi currículum, ya que mi puesto no es fijo y el título de Grado de Educación es necesario para ejercer y aspirar a una plaza fija tras unas oposiciones.

Dado mi situación profesional, no podía matricularme en cualquier universidad ya que me era imposible asistir a las clases presenciales. Por ello, decidí empezar a estudiar en la Universidad

Internacional de la Rioja (Unir). Al ser una universidad a distancia, el estudiante se tiene que comprometer y responsabilizar integralmente en planificar sus ritmos de aprendizaje para poder superar las asignaturas. Esta metodología me ha resultado satisfactoria puesto que se adaptaba a mi ritmo de vida y me permitía organizar libremente mis horarios de estudio.

Durante estos años en esta universidad, he podido conocer un gran número de profesionales en Educación que a través de sus consejos, ayuda, empeño y enseñanza me han ayudado a amar y aprender cada vez más sobre esta profesión.

Ser maestro, como cualquier oficio, requiere en primera instancia de una formación inicial previa al ejercicio de la profesión y en segunda instancia de una formación permanente a lo largo del desarrollo profesional. El Grado de Maestro de Educación Primaria es la primera parada de este largo recorrido. El maestro siempre está aprendiendo y formándose. Además, el aspirante a maestro debe de tener ciertas cualidades y competencias, entre otras: motivación, vocación por la enseñanza, ilusión, ganas de aprender diariamente, entrega, paciencia, dedicación, etc.

Al contrario de lo que algunas personas opinan del trabajo del maestro, entre otras ideas prefijadas y establecidas: el exceso de vacaciones, buenos horarios, sueldos generosos, etc., la realidad es bien distinta. Dedicarse a la educación significa creer en las posibilidades de triunfo de cada uno de los alumnos a pesar de los diferentes problemas y dificultades con los que el docente se puede encontrar en su camino. Los educadores son los responsables de influir profundamente en las mentes de los niños, y por lo tanto en los ciudadanos de la sociedad futura.

Hoy en día, la educación ya no puede ser sinónimo de transmisión de conocimientos. El sistema educativo ha cambiado y en consecuencia el método tradicional se está quedando obsoleto. De acuerdo con esto, el proceso de enseñanza-aprendizaje debe basarse en una metodología activa, operativa, interdisciplinar y participativa. Los roles de los agentes que intervienen en este proceso se han intercambiado. El alumno ya no es un mero-receptor, sentado en una silla y escuchando en silencio al profesor, sino que es el verdadero y único protagonista de su proceso de aprendizaje. Con lo que atañe al profesor, ahora es un líder que guía, orienta y dirige a los niños a tomar las riendas de su vida y las decisiones oportunas para lograr sus expectativas. Este líder debe proporcionar a su equipo las herramientas necesarias para realizar sus metas. En este sentido, el profesor ya no puede enseñar únicamente a través del libro de texto, medio que impide la puesta en marcha de la creatividad, sino que debe preparar actividades variadas, abiertas y flexibles. Por todo ello, se debe flexibilizar los espacios. El aula no puede seguir siendo el único lugar en el que se imparte la enseñanza sino que se debe aprovechar tanto otros espacios escolares (recreo, pasillo, biblioteca, etc.) como espacios fuera del recinto escolar.

En la línea de lo anterior, es fundamental que se personalice la educación. Vivimos en una sociedad que se califica por ser compleja, cambiante y tecnológica. Las escuelas se tienen que adaptar e intentar responder de manera adecuada y eficaz a estas nuevas demandas y necesidades

de la sociedad. El profesor tiene que atender e interesarse por cada uno de sus alumnos. Cada ser humano es singular e irrepetible. Por ello, no se puede tratar a todos los niños de la misma manera sino que hay que conocer particularmente las diferentes notas y dimensiones de cada uno. En definitiva, hay que promover una educación integral para y por todos los escolares, en la que la escuela y las familias formen parte de las dos caras de una misma moneda que se llama Educación.

6.2 CONSIDERACIONES FINALES DEL TRABAJO FIN DE GRADO (TFG)

Al principio del cuatrimestre, tuve bastantes dificultades para centrar adecuadamente el tema. Estaba muy decidida por tratar la importancia de la adquisición, desde edades tempranas, por parte del niño de buenos hábitos alimenticios, puesto que siempre me ha preocupado la educación nutricional del infante. La alimentación es un tema importante del área de la educación para la salud, área generalmente descuidada y puesta en segundo plano por los agentes educativos.

Uno de los problemas que tuve al empezar este trabajo, fue que no sabía qué elementos reseñar y tratar en particular, puesto que la alimentación es un tema bastante amplio y existen ya muchas investigaciones sobre esta problemática. Gracias a los consejos de mi director asignado para la realización de este trabajo, pude centrar y reducir adecuadamente el tema. Mi director, al haber basado su tesis doctoral en este mismo tema, me explicó los puntos esenciales que tenía que desarrollar. De esta manera pude empezar a buscar y leer referencias bibliográficas para comenzar a redactar y elaborar este documento. Por todo ello, me gustaría dar las gracias a Vicente, mi director, por su ayuda, paciencia y dedicación continua en la elaboración de este trabajo, último requisito obligatorio e imprescindible para obtener el título de maestra de Educación Primaria.

7 BIBLIOGRAFÍA

7.1 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2005). *Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad*. Recuperado el 4 de febrero de 2016 de <http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/estrategianaos.pdf>
- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2010). *La alimentación de tus niños y niñas*. Recuperado el 3 de marzo de 2016 de http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/alimentacion_ninos.pdf
- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2010). *Una alimentación sana ¡para todos!* Recuperado el 20 de febrero de 2016 de

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/alimentacion_sana_para_todos.pdf

- Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2013). *Estudio ALADINO: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2013*. Recuperado el 10 de febrero de 2016 de http://www.ciberobn.es/media/434027/estudio_aladino_2013.pdf
- Amigo, I. y Errasti, J. (2006). *¡Quiero chuches!* Bilbao: Desclée.
- Antolín, S. (2012). *Obesidad infantil. ¿Qué pueden hacer los padres para evitarla?* Jaén: Formación Alcalá.
- Cabezuelo, G y Frontera, P. (2007). *Alimentación sana y crecimiento en niños y adolescentes: Guía para padres*. Madrid: Síntesis.
- Caro, C. (2016). Capítulo 3: La familia educadora. En Aguirre, A., Caro, C., Fernández, S. y Silvero, M. (1ª ed.), *Familia, escuela y sociedad. Manual para maestros* (pp. 95-132). Logroño: Unir Editorial.
- Caro, C. (2016). Capítulo 6: Las prácticas educativas familiares. En Aguirre, A., Caro, C., Fernández, S. y Silvero, M. (1ª ed.), *Familia, escuela y sociedad. Manual para maestros* (pp. 185-222). Logroño: Unir Editorial.
- Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de alumnos. (2014). *Cómo promover hábitos saludables y el desarrollo socioeducativo en niños y niñas a través del ocio y tiempo libre*. Recuperado el 12 de marzo de 2016 de https://www.ceapa.es/sites/default/files/uploads/ficheros/publicacion/guia_habitos saludables_ceapa.pdf
- Consejería de Salud y Gobierno de la Rioja. (2014). *Alimentación equilibrada de los 4 a 12 años. Orientaciones para padres*. Recuperado el 10 de marzo de 2016 de <https://www.riojasalud.es/f/rs/docs/guia-alim-inf-4-12.pdf>
- Estivill, E. y Domènech, M. (2014). *¡A comer!: El método Estivill para enseñar a comer a los niños*. Barcelona: Debolsillo.
- Fernández, S. (2016). Capítulo 7: Medios de comunicación e influencia educativa. En Aguirre, A., Caro, C., Fernández, S. y Silvero, M. (1ª ed.), *Familia, escuela y sociedad. Manual para maestros* (pp. 223-267). Logroño: Unir Editorial.
- Fundación Mutua de la Agrupación de Propietarios de Fincas Rústicas de España. (2012). *Vivir en salud. Claves para estar bien. Guía para las familias*. Recuperado el 1 de marzo de 2016 de https://www.fundacionmapfre.org/documentacion/publico/i18n/catalogo_imagenes/grupo.cmd?path=1073755
- Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición. Boletín Oficial, 160, de 6 de julio de 2011
- Martín, E. (2000). *Familia y sociedad. Una introducción a la sociología de la familia*. Madrid: Rialp.

- Moreno, J. y Galiano, M. (2006). La comida en familia: algo más que comer juntos. *Acta Pediátrica Española*, 64 (11), 554-558. Recuperado el 2 de marzo de 2016 de [https://www.gastroinf.es/sites/default/files/files/SecciNutri/NUTRICI%C3%93N%20INFANTIL%2064\(11\).pdf](https://www.gastroinf.es/sites/default/files/files/SecciNutri/NUTRICI%C3%93N%20INFANTIL%2064(11).pdf)
- Nebot, V. (2015). *Efectos de un programa de intervención para la mejora de los hábitos saludables (PHS) y diseño y validación del inventario de hábitos saludables (IHS) en escolares*. (Tesis doctoral). Universidad Católica San Vicente Mártir, Valencia.
- Organización Mundial de la Salud. (2006). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 2 de marzo de 2016 de http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf
- Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio contra la Obesidad. (2006). *Aprender a comer saludablemente*. Recuperado el 8 de marzo de 2016 de http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/aprender_comer.pdf
- Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio contra la Obesidad. (2006). *Evitar el sedentarismo*. Recuperado el 10 de marzo de 2016 de <http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/sedentarismo.pdf>
- Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio contra la Obesidad. (2007). *Alimentación saludable. Guía para familias*. Recuperado el 15 de febrero de 2016 de http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/guia_alimentacion_saludable.pdf
- Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio contra la Obesidad. (2008). *Guía para una escuela activa y saludable. Orientaciones para los centros de Educación Primaria*. Recuperado el 10 de marzo de 2016 de http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/profesores_escuela_activa.pdf
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, de *las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria*. Boletín Oficial del Estado, 52, de 1 de marzo de 2014
- Sánchez, J., Jiménez, J., Fernández, F. y Sánchez, M. (2013). Prevalencia de la obesidad infantil y juvenil en España en 2012. *Revista Española de Cardiología*, 66 (5), 371-376. Recuperado el 2 de marzo de 2016 de <http://www.revespcardiol.org/es/prevalencia-obesidad-infantil-juvenil-espana/articulo/90198744/>

7.2 BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- Carlas, M. (2012). *Inteligencia nutricional*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Villa, I. (2008). *Familia, escuela y comunidad*. Barcelona: Horsori.

8 ANEXOS

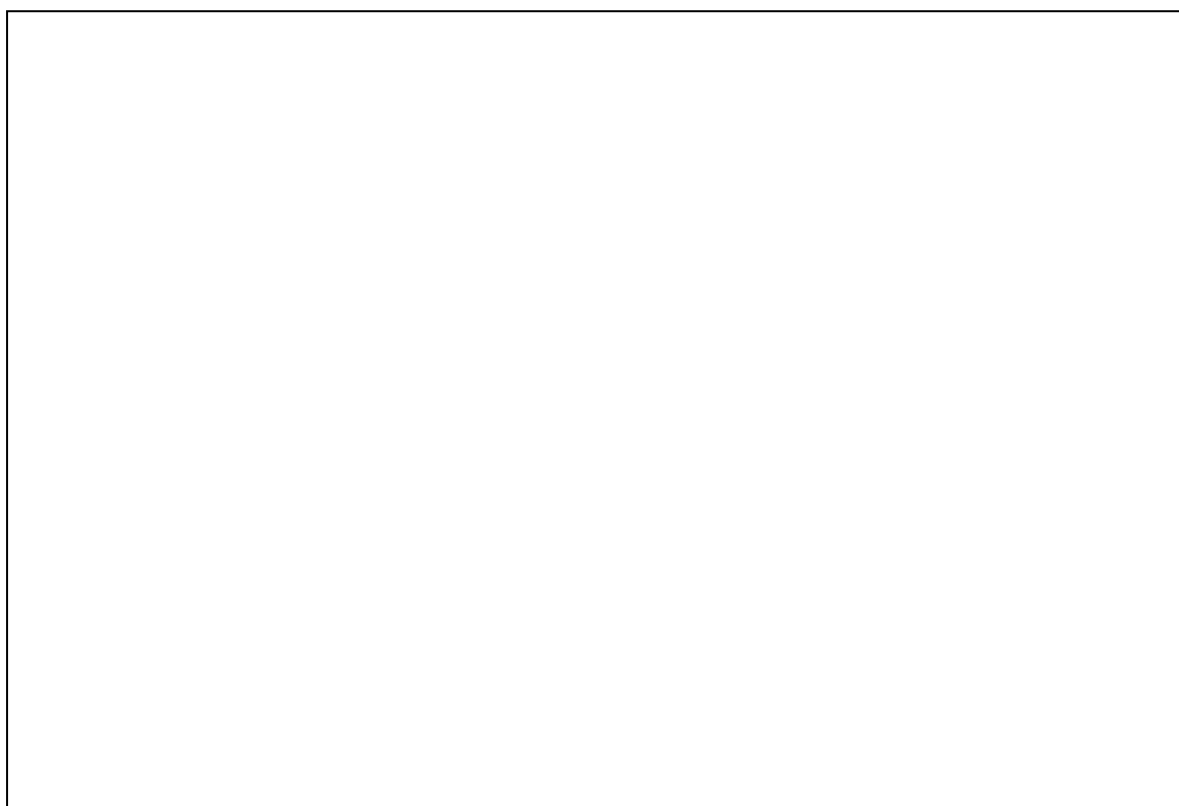
ANEXO 1: MI DESAYUNO

Nombre :

Fecha :

Mi desayuno :

Dibuja lo que desayunas y pon debajo de cada dibujo su nombre :



He comprendido la ficha

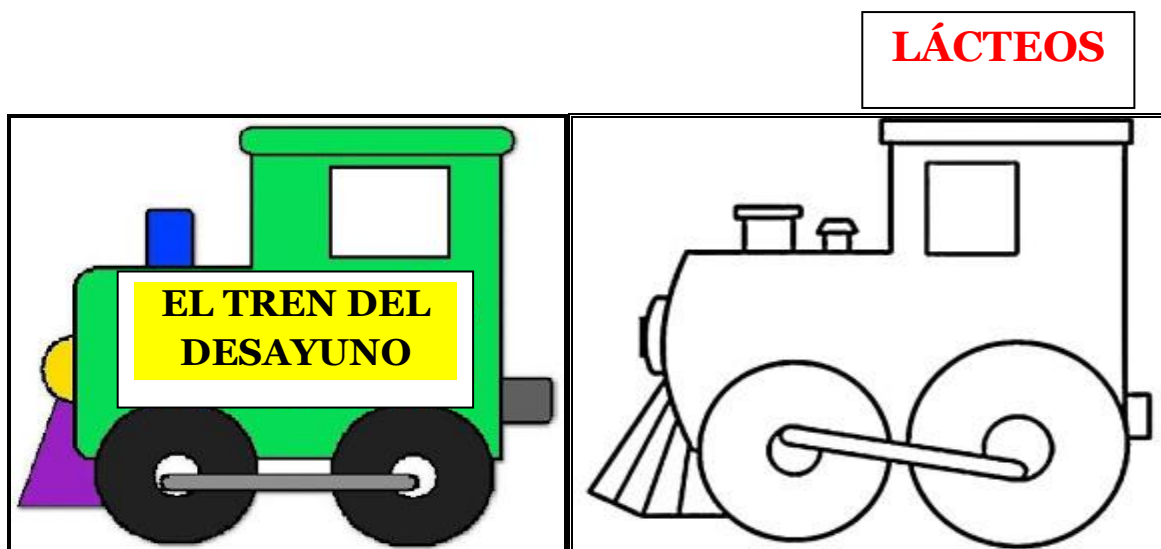


He trabajado



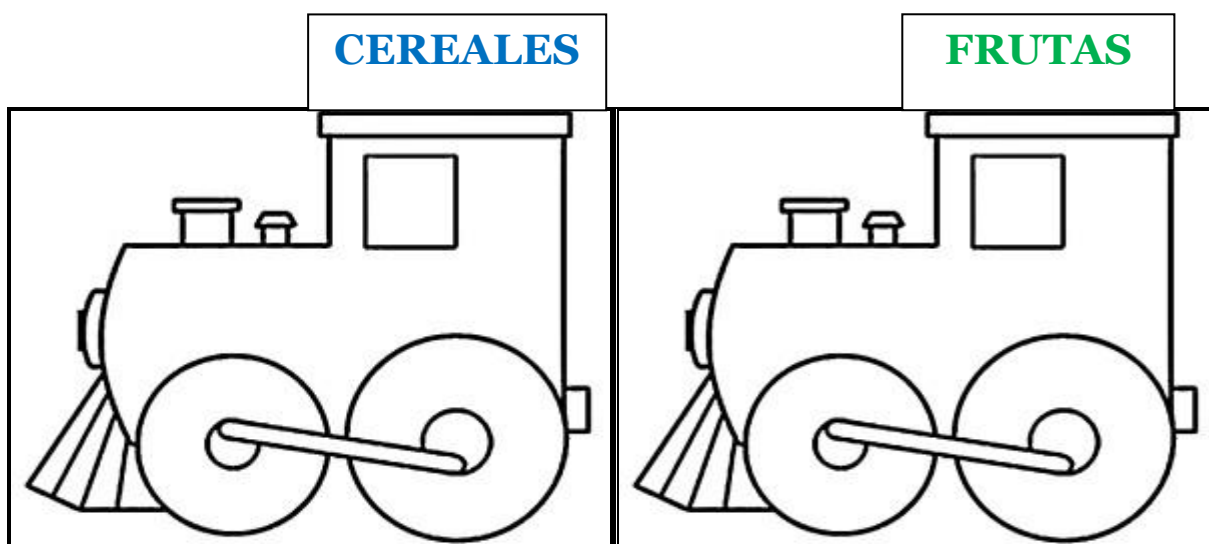
ANEXO 2: EL TREN DEL DESAYUNO

Recorta el tren del desayuno en tu cartulina. Después, corta las etiquetas y pégalas en el vagón correspondiente :






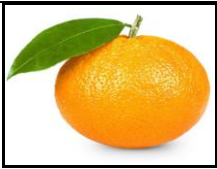
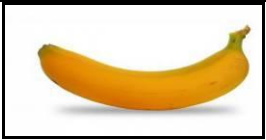

Fuente: <http://goo.gl/IOCzi>

Fuente: <http://goo.gl/IOCzi>



Fuente: <http://goo.gl/IOCzi>

Fuente: <http://goo.gl/IOCzi>

 <p>Fuente: http://goo.gl/V3qvJZ</p>	 <p>Fuente: https://goo.gl/BjesGG</p>	 <p>Fuente: http://goo.gl/DFoXhh</p>
 <p>Fuente: https://goo.gl/FmAurw</p>	 <p>Fuente: http://goo.gl/uXqDKb</p>	 <p>Fuente: http://goo.gl/GnHaPF</p>
 <p>Fuente: https://goo.gl/8KYmPz</p>	 <p>Fuente: http://goo.gl/VX4Gse</p>	 <p>Fuente: http://goo.gl/AEBk4C</p>

ANEXO 3: MENÚ DEL DESAYUNO SALUDABLE

Diseña, con tu pareja, el menú semanal del desayuno saludable. (Podrás ayudarte del tren del desayuno de la actividad anterior):

MENÚ DEL DESAYUNO



Fuente: <http://goo.gl/eDdRwk>

LUNES:

MARTES:

MIÉRCOLES:

JUEVES:



















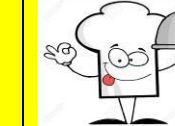














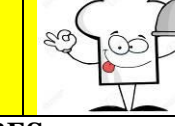

VIERNES:

SÁBADO:

DOMINGO:

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 4: MI PLAN SEMANAL DEL DESAYUNO

Pinta cada día los dibujos que corresponden a lo que desayunas y acumula puntos :						
DÍAS	LÁCTEOS	CEREALES	FRUTAS	OTROS	NADA	PUNTOS
LUNES	1 punto  <i>Fuente:</i> http://goo.gl/g4ZE6e	1 punto  <i>Fuente:</i> http://goo.gl/zYfmOl	1 punto  <i>Fuente:</i> http://goo.gl/8Ozdi3	0 punto  <i>Fuente:</i> http://goo.gl/6MjPBn	0 punto  <i>Fuente:</i> https://goo.gl/E5fRks	
MARTES	1 punto 	1 punto 	1 punto 	0 punto 	0 punto 	
MIÉRCOLES	1 punto 	1 punto 	1 punto 	0 punto 	0 punto 	
JUEVES	1 punto 	1 punto 	1 punto 	0 punto 	0 punto 	
VIERNES	1 punto 	1 punto 	1 punto 	0 punto 	0 punto 	
SÁBADO	1 punto 	1 punto 	1 punto 	0 punto 	0 punto 	
DOMINGO	1 punto 	1 punto 	1 punto 	0 punto 	0 punto 	
FIRMA DE LOS PADRES :						

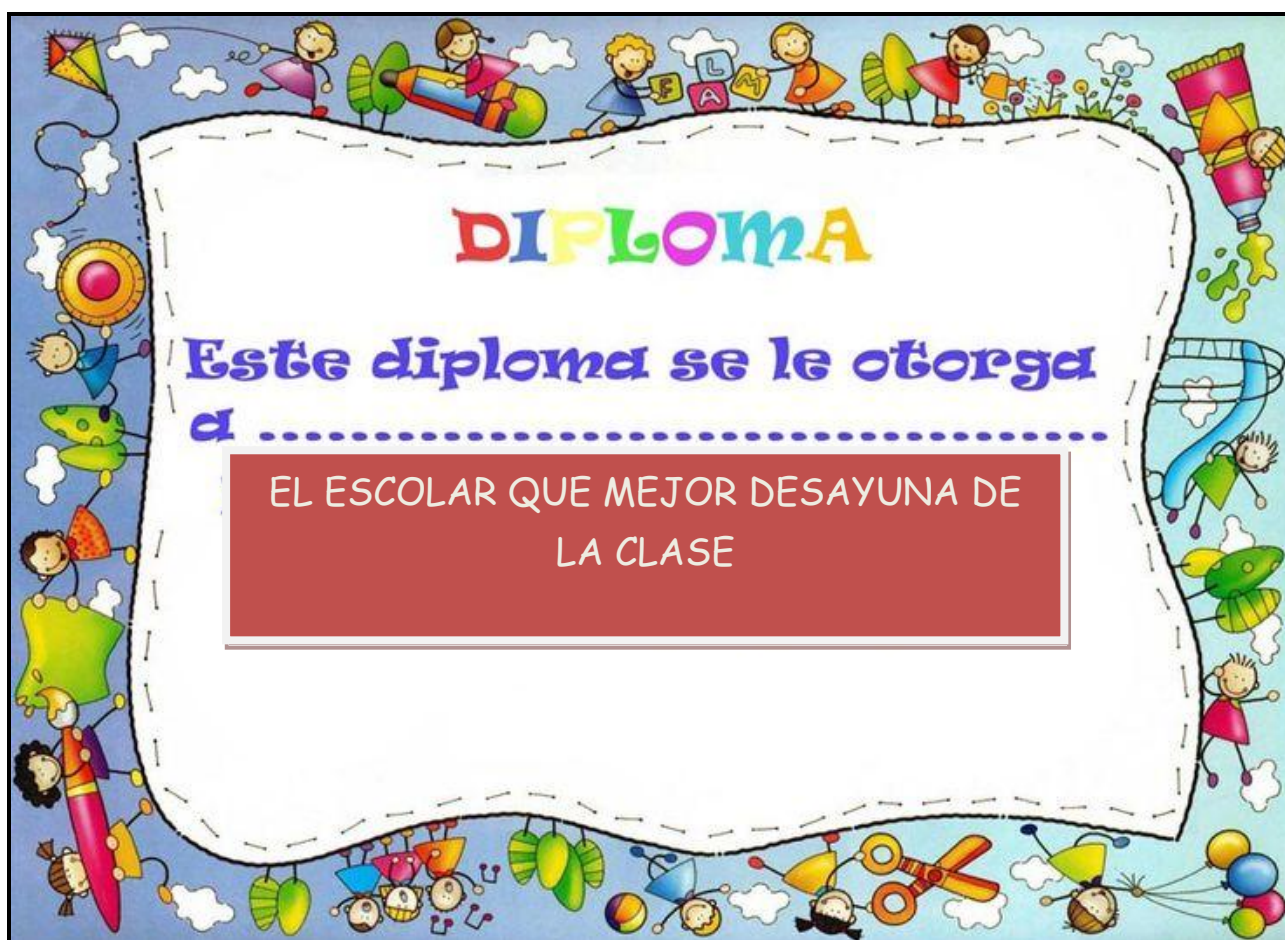
Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 5: RECUENTO DEL PLAN SEMANAL

NOMBRE:	
PUNTOS	
SEMANA 1	
SEMANA 2	
TOTAL DE PUNTOS	

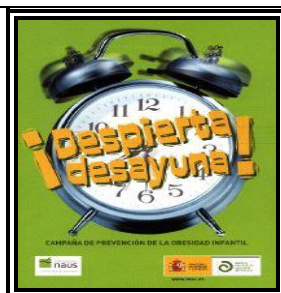
Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 6: EL DIPLOMA DEL NIÑO QUE MEJOR DESAYUNA



Fuente: <https://goo.gl/2BYMWo>

ANEXO 7: ¡DESPIERTA, DESAYUNA, COME SANO Y MUÉVETE!



Fuente: <http://goo.gl/YbBw6M>

Después de haber visualizado el vídeo: **¡Despierta, desayuna, come sano y muévete!**, escribe con tus compañeros lo que opináis en cada columna.

Desayunar bien es... y permite...	No desayunar es... y provoca...

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 8: EL DESAYUNO SALUDABLE

Nombre :	
Fecha :	

Desayuno saludable:

Pon una cruz en la respuesta correcta.

X

Para desayunar como...

una napolitana ☐
un vaso de leche con cereales ☐
un pastel ☐

Desayuno...

solo ☐
con mi familia ☐
viendo la televisión ☐

Por la mañana...

me levanto pronto y desayuno ☐
me quedo dormido y no desayuno ☐

Desayunar es...

importante ☐
no importante ☐
opcional ☐

He comprendido la ficha

☹️
😐
😊

He trabajado

☹️
😐
😊

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 9: LA SOPA DE LETRAS DEL DESAYUNO SALUDABLE

Nombre:

Fecha :

La sopa de letras del desayuno saludable :

Busca las palabras indicadas en la sopa de letras.

EL DESAYUNO SALUDABLE

U	S	M	J	G	F	D	K	E	X
O	Z	B	O	J	B	W	T	A	U
T	D	E	S	A	Y	U	N	O	M
N	E	C	E	R	E	A	L	E	S
E	M	S	O	T	I	B	A	H	H
I	E	L	M	E	Z	B	V	H	A
M	P	A	E	U	Y	W	X	K	I
I	V	C	L	R	Y	Z	A	E	L
D	B	T	J	U	S	P	Z	U	I
N	Q	E	S	C	A	Z	Q	V	M
E	U	O	B	M	L	H	Z	K	A
R	K	S	A	T	U	R	F	E	F
Y	Y	N	F	D	D	U	X	Y	F
Y	F	O	P	M	E	I	T	Ñ	S
U	M	I	K	Z	F	W	P	U	V

CEREALES

DESAYUNO

FAMILIA

FRUTAS

HABITOS

LACTEOS

RENDIMIENTO

SALUD

TIEMPO

He comprendido la ficha

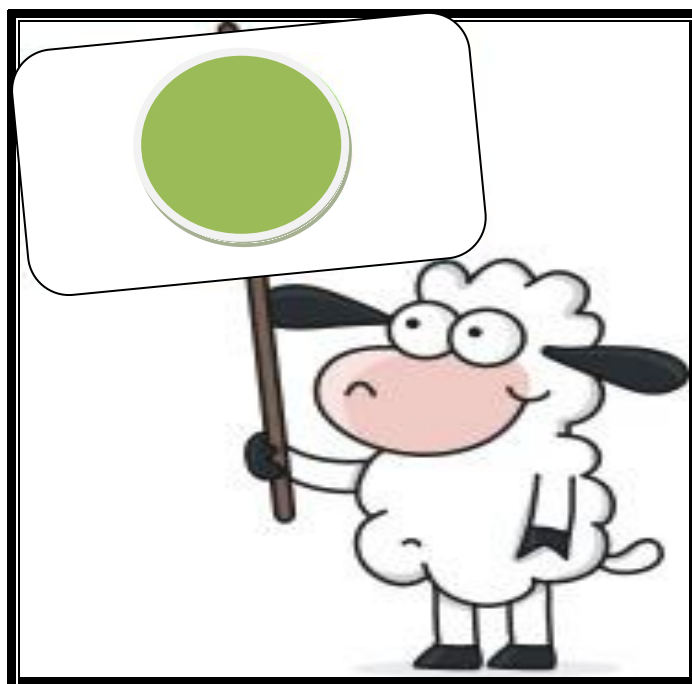


He trabajado

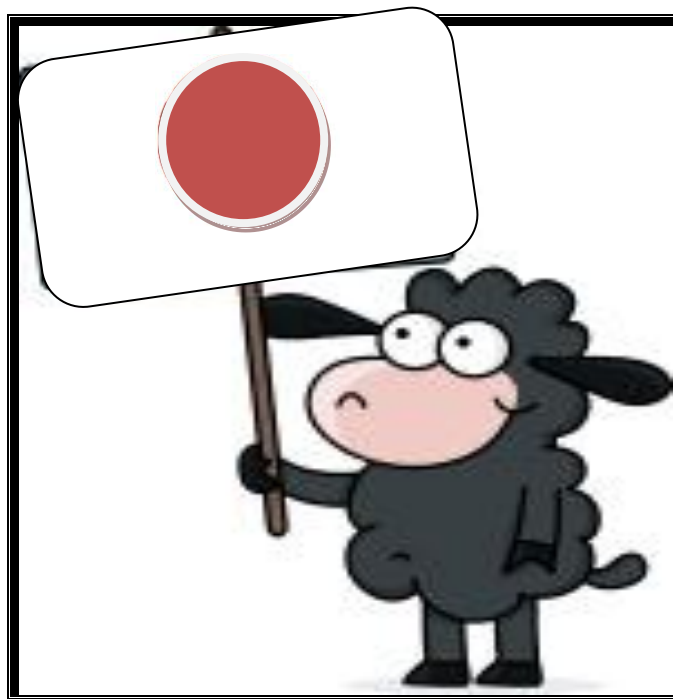


Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 10: LAS SEÑALES DE LAS OVEJAS

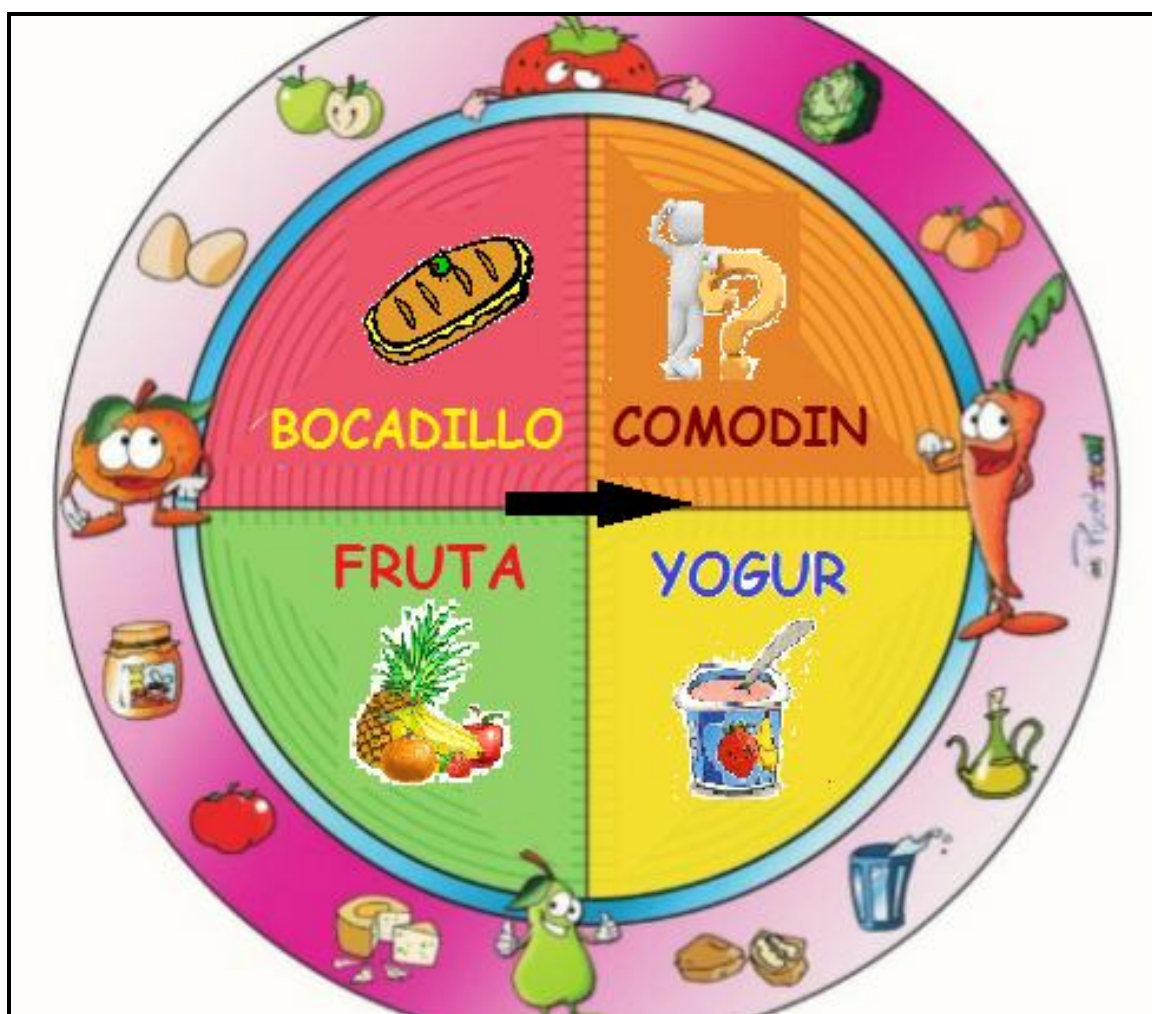


Fuente: <http://goo.gl/PVKAEU>



Fuente: <http://goo.gl/DdUywy>

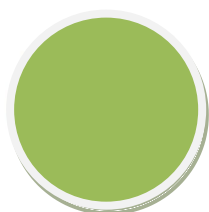
ANEXO 11: LA RULETA DEL ALMUERZO SALUDABLE



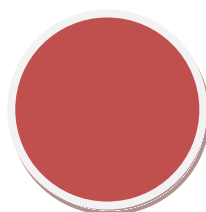
Fuente: <http://goo.gl/76Ksou>

ANEXO 12: LA CARTILLA DE ALMUERZOS SALUDABLES

MI CARTILLA DE PUNTOS DE ALMUERZOS SALUDABLES:



BIEN



MAL

NOMBRE:	LUNES FRUTA	MARTES YOGUR	MIÉRCOLES FRUTA	JUEVES BOCADILLO	VIERNES YOGUR	FIRMA MAESTRO
SEMANA 1 (del--- a--)						
SEMANA 2 (del--- a--)						

TOTAL DE PEGATINAS VERDES:-----

TOTAL DE PEGATINAS ROJAS:-----

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 13: LOS CARRITOS DE LOS ALIMENTOS DEL ALMUERZO

Corta y pega, en tu cartulina, los alimentos en los carritos adecuados.



Fuente: <https://goo.gl/TAmSoh>

ANEXO 14: LA MEDALLA DEL COMEDOR DE ALMUERZOS SALUDABLES



Fuente: <http://goo.gl/JpNoUD>

ANEXO 15: EL JUEGO DEL DOMINÓ DE LAS FRUTAS



Fuente: <http://goo.gl/hxZGiQ>

PLÁTANO



Fuente:
<http://goo.gl/qQw8Yw>

PIÑA



Fuente: <https://goo.gl/rohl2S>

PERA



Fuente: <http://goo.gl/BoPn6o>

MANZANA



Fuente: <http://goo.gl/Q8Kpz4>

FRESA



Fuente:

<http://goo.gl/NsCN3d>

NARANJA



Fuente:

<http://goo.gl/upFcJw>

COCO



Fuente:

<http://goo.gl/nqBwHl>

SANDÍA



Fuente:

<http://goo.gl/HIZgUW>

UVAS



Fuente:

<http://goo.gl/qXDI3n>

KIWI



Fuente: <http://goo.gl/9Y1raH>

LIMÓN

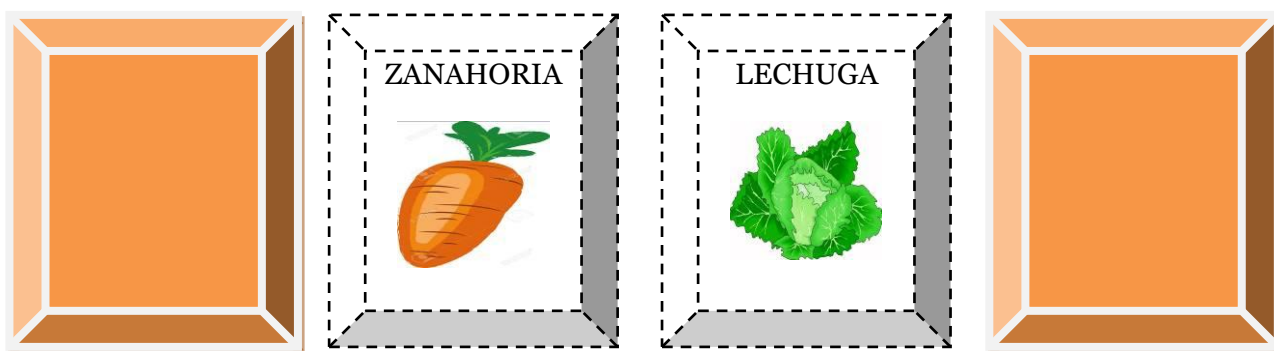
Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 16: EL AUTORRETRATO DE ARCIMBOLDO

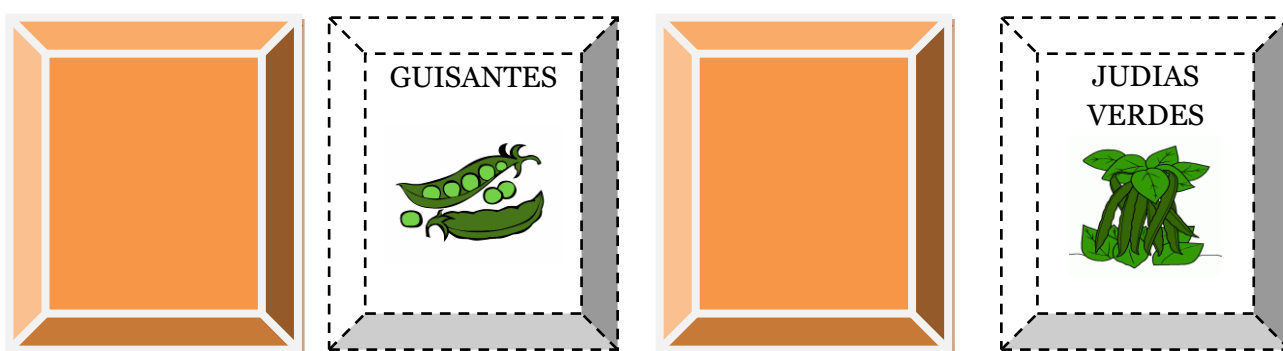


Fuente: <http://goo.gl/Q2cBKK>

ANEXO 17: EL JUEGO DEL MEMORY DE LAS VERDURAS

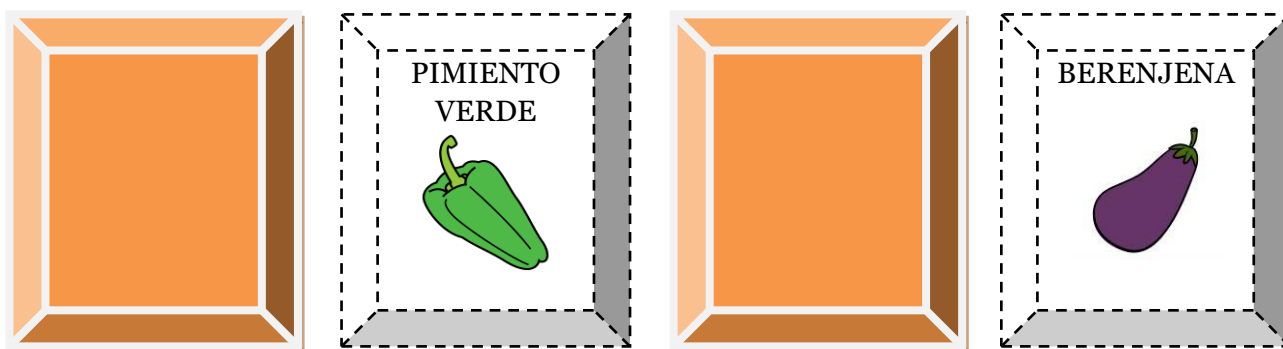


Fuente: <http://goo.gl/jOqv9m> Fuente: <http://goo.gl/fSFsqg>



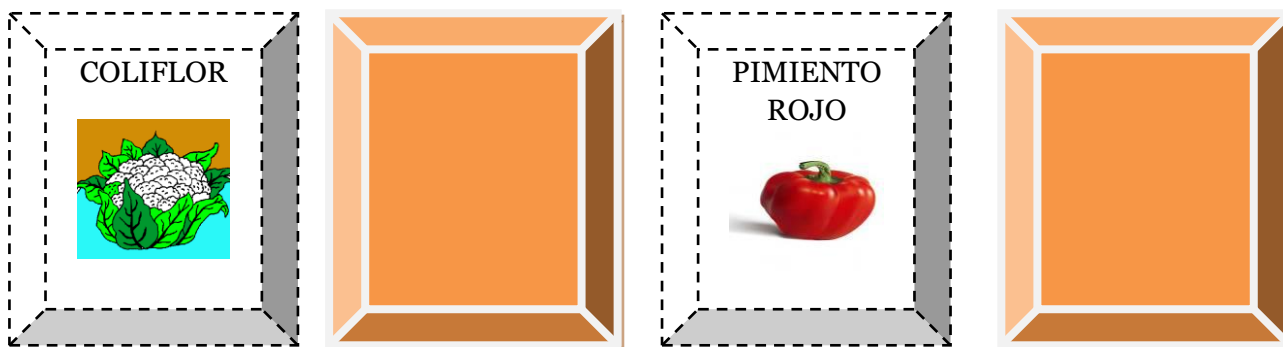
Fuente: <http://goo.gl/wPEV1J>

Fuente: <http://goo.gl/V1HoNF>



Fuente: <https://goo.gl/y5x3Lp>

Fuente: <http://goo.gl/i5zxNe>



Fuente: <http://goo.gl/fxkyHY>

Fuente: <https://goo.gl/N5K2fS>

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 18: LA SOPA DE LETRAS DE LAS FRUTAS Y DE LAS VERDURAS

Nombre:

Fecha :

La sopa de letras de las frutas y las verduras :

Busca las palabras indicadas en la sopa de letras.

FRUTAS Y VERDURAS

M	A	N	Z	A	N	A	H	N	Z
A	Z	A	N	A	H	O	R	I	A
T	O	M	A	T	E	B	P	L	W
I	H	P	E	R	A	U	L	E	G
I	P	L	Z	V	J	B	A	C	J
X	G	I	X	F	D	P	T	H	D
I	Z	M	S	B	X	P	A	U	Y
S	X	O	I	Z	B	W	N	G	Y
X	D	N	T	Y	H	L	O	A	I
P	N	C	O	L	I	F	L	O	R
N	I	K	K	I	W	I	Q	X	B
S	E	W	F	J	U	D	I	A	S
X	B	E	R	E	N	J	E	N	A
Ñ	G	F	R	E	S	A	C	Ñ	U
M	Ñ	C	Y	T	A	P	H	T	Z

BERENJENA

COLIFLOR

FRESA

JUDIAS

KIWI

LECHUGA

LIMON

MANZANA

PERA

PLATANO

TOMATE

ZANAHORIA

He comprendido la ficha

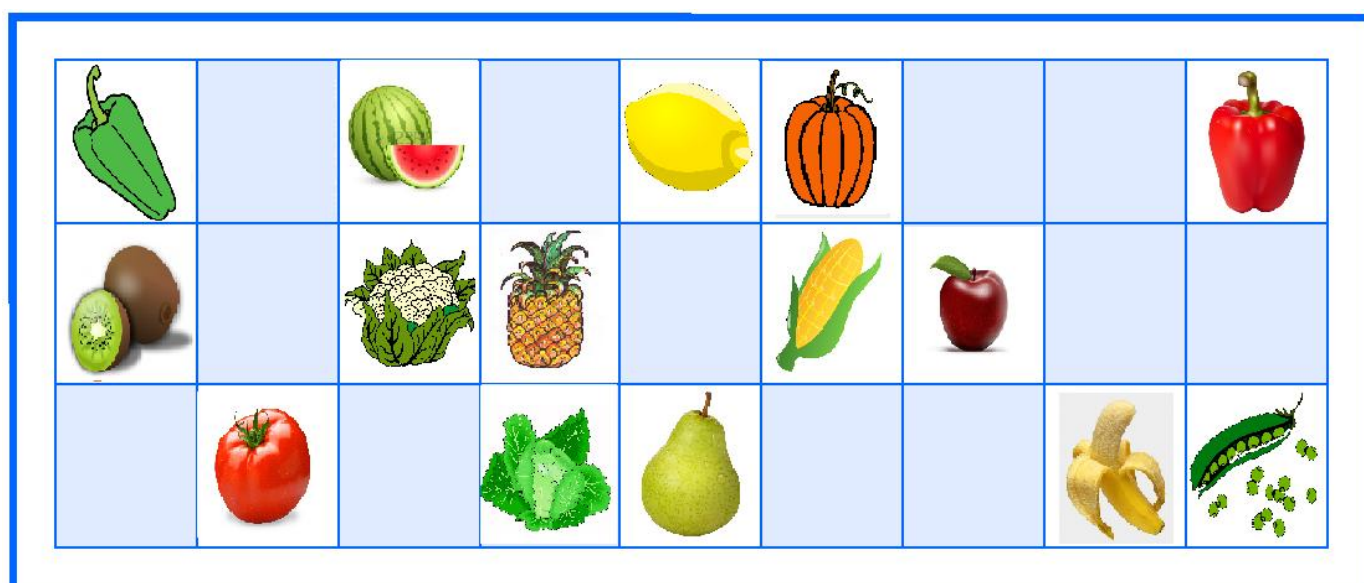
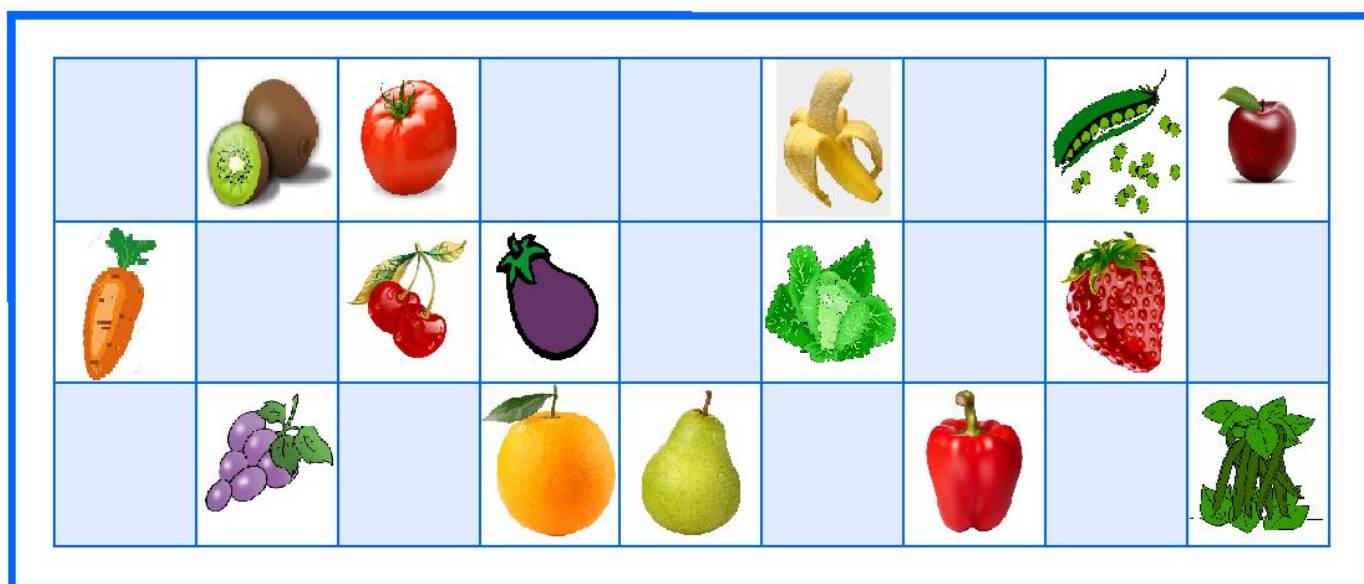


He trabajado



Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 19: EL BINGO DE LAS FRUTAS Y DE LAS VERDURAS



Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 20: LA CAPERUCITA ROJA DE DINA GOLDSTEIN

Nombre:

Fecha:

Mira atentamente la obra de Arte y contesta a las siguientes preguntas:



Fuente: <http://goo.gl/NYFDdT>

- 1- Al salir del colegio, Caperucita Roja merienda
 - 2- ¿Te gustan los alimentos que come Caperucita?
 - 3- ¿Qué meriendas?
 - 4- ¿Qué opinas sobre los alimentos que merienda Caperucita?
-

He comprendido la ficha

☐ ☐ ☐

He trabajado

☐ ☐ ☐

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 21: MI HISTORIAL DE LAS MERIENDAS

	HACE 3 DÍAS	ANTES DE AYER	AYER
Mi merienda:			
¿Es una merienda saludable?	 Fuente: http://goo.gl/uMtbMm	 Fuente: http://goo.gl/uMtbMm	 Fuente: http://goo.gl/uMtbMm
	 Fuente: http://goo.gl/vDVkhn	 Fuente: http://goo.gl/vDVkhn	 Fuente: http://goo.gl/vDVkhn
Si no consideras tu merienda saludable, dibuja otra merienda.			

Fuente: Elaboración propia.

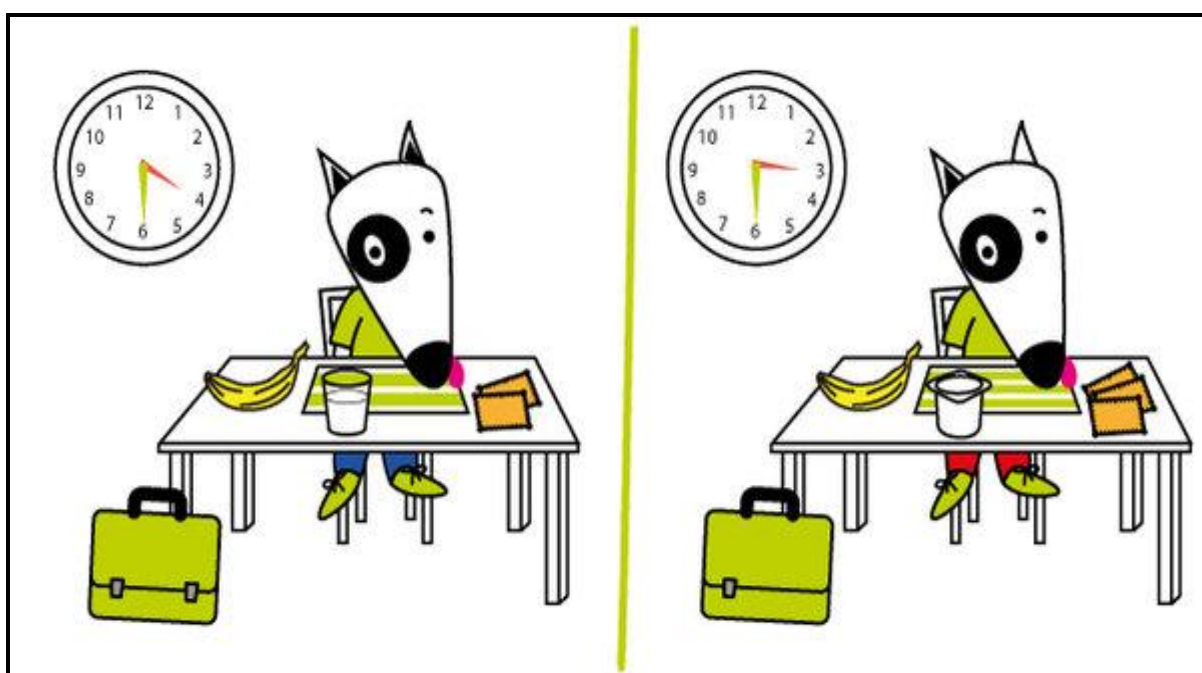
ANEXO 22: EL JUEGO DE LAS 7 DIFERENCIAS

Nombre:

Fecha:

La merienda :

Encuentra las 7 diferencias entre los dos dibujos.



He comprendido la ficha



He trabajado



Fuente: <http://goo.gl/tiQFn7>