



Universidad Internacional de La Rioja

Facultad de Educación

Grado en Maestro en Educación Infantil

La importancia de la cocina a través del método Montessori en Educación Infantil

Trabajo fin de estudio presentado por:	Marta Navarro Marata
Tipo de trabajo:	Proyecto interdisciplinar
Área:	Didáctica de la Educación Física y la Salud
Director/a:	Víctor Serrano Huete
Fecha:	2/7/2025

Resumen

El actual estilo de vida frenético de la sociedad ha provocado cambios significativos en los hábitos alimentarios y en la transmisión de habilidades culinarias de las familias. Esta situación repercute a los niños y niñas, impulsando la necesidad de incorporar la cocina como recurso didáctico. Este trabajo de final de grado propone el diseño de talleres de cocina para el segundo ciclo de Educación Infantil enfocado en el método Montessori. Los objetivos son: fomentar el reconocimiento de una amplia variedad de alimentos, promover una dieta equilibrada, aplicar técnicas culinarias y estimular los cinco sentidos mediante experiencias sensoriales. Los resultados muestran que la cocina en esta etapa no solo es segura si se dan las condiciones adecuadas, sino también dispone de un sinfín de beneficios. Las conclusiones ponen de manifiesto que la cocina es una intervención educativa completa que favorece la autonomía, los hábitos saludables y la actitud crítica frente al consumo de alimentos. En conclusión, este proyecto desmonta la creencia de que la cocina no es adecuada para Infantil, evidenciando su enorme valor pedagógico.

Palabras clave:

Cocina; Alimentación saludable; Método Montessori; Educación infantil; Proyecto interdisciplinar

Índice de contenidos

1. Introducción.....	6
2. Objetivos del trabajo	8
3. Marco Teórico.....	9
3.1. La cocina infantil	9
3.1.1. Alimentación saludable	9
3.1.2. Productos de temporada y proximidad	10
3.1.3. Pirámide alimentaria.....	11
3.1.4. Plato Harvard	11
3.1.5. Ultraprocesados	12
3.2. La cocina infantil	15
3.2.1. Talleres de cocina	13
3.2.2. Modales y pautas de seguridad	13
3.2.3. Investigaciones aplicando los contenidos de cocina en educación infantil.	14
3.3. Método Montessori	15
3.3.1. Antecedentes de María Montessori	15
3.3.2. Principios básicos del método Montessori	16
3.3.3. Aplicación del método Montessori en la cocina	16
3.3.4. Frases de María Montessori sobre el mundo culinario	17
4. Contextualización	18
4.1. Características del entorno	18
4.2. Descripción del centro	19
4.3. Características del alumnado	20
5. Propuesta de proyecto interdisciplinar	21
5.1. Título	21
5.2. Fundamentación legislativa curricular	21
5.3. Destinatarios	22
5.4. Fases del proyecto.....	22
5.5. Objetivos didácticos	22
5.6. Saberes básicos	24
5.7. Competencias clave y competencias específicas.....	24
5.8. Metodología	25
5.9. Temporalización	26
5.10. Sesiones y/o actividades	27

1. ¿Empezamos?.....	27
2. Vamos a plantar	28
3. Pirámide de los alimentos	29
4. ¿Recolectamos números?	30
5. Marchando	31
6. Dedo-especia	32
7. Cocinando en familia	33
5.11. Organización de espacios de aprendizaje	34
5.12. Recursos humanos y materiales	34
5.13. Medidas de atención a la diversidad e inclusión/Diseño Universal para el Aprendizaje	35
5.14. Sistema de Evaluación.....	35
5.14.1. Criterios de evaluación	36
5.14.2. Instrumentos de evaluación	36
6. Conclusiones	37
7. Consideraciones finales	38
8. Referencias Bibliográficas.....	39

Índice de tablas

Tabla 1. <i>Legislación nacional y autonómica</i>	21
Tabla 2. <i>Estructura por meses del 3r Trimestre</i>	26
Tabla 3. <i>Cronograma por semanas del 3r trimestre</i>	26
Tabla 4. <i>Criterios de evaluación</i>	41
Tabla 5. <i>Instrumentos de evaluación</i>	41

Índice de figuras

Figura 1. <i>Disyuntivas alimentarias</i>	9
Figura 2. <i>Frutas de temporada</i>	10
Figura 3. <i>Verduras de temporada</i>	10
Figura 4. <i>Pirámide alimentaria</i>	11
Figura 5. <i>Plato Harvard</i>	12
Figura 6. <i>Cronología biográfica de María Montessori</i>	15
Figura 7. <i>Mantel Montessori</i>	17
Figura 8. <i>Paseo marítimo y playa de Gavá Mar</i>	18
Figura 9. <i>Mapa de Gavá Mar</i>	19
Figura 10. <i>Clase Montessori de 3-6 años</i>	39
Figura 11. <i>Huerto escolar</i>	39

1. Introducción

El mundo actual se caracteriza por un ritmo de vida frenético que impacta la salud de las familias, incluidos los niños y niñas. Esto se debe a la transformación de las habilidades culinarias, las cuales han sido influenciadas por diversos factores, como la incorporación de la mujer al trabajo a tiempo completo, los avances tecnológicos en la industria alimentaria, el consumo excesivo de alimentos preparados y el acelerado proceso de globalización (Al-Ali y Arriaga, 2016). Todas estas causas generan la necesidad de incorporar la enseñanza de la cocina en el currículo escolar desde el segundo ciclo de Educación Infantil, con el objetivo de fomentar hábitos alimentarios saludables, fortalecer las habilidades culinarias, desarrollar unos modales y normas de seguridad. Condrasky y Hegler (2010) plantearon la educación nutricional culinaria como una habilidad práctica con la que poder realizar cambios conductuales y desarrollar conductas alimentarias saludables. A través de la experimentación con diversidad de alimentos y de procesos de elaboración en un ambiente preparado y con utensilios de cocina adaptados al tamaño de sus manos. Desde una mirada respetuosa de la naturaleza real de los niños, Toinet (2019) afirma que: «(...) son exploradores sensoriales» y «(...) aprenden explorando con los sentidos: la vista, el tacto, el gusto, el olfato y el oído» (p. 6). La autora suscribe que cocinar en la infancia es una actividad ideal, porque les permite manipular y participar en descubrimientos sensoriales. Asimismo, cuanto más se impliquen en la cocina, más atraídos se sentirán por una alimentación saludable.

Se propone el método pedagógico científico que se dio a conocer entre el siglo XIX-XX por María Montessori que fue educadora, pedagoga, filósofa, médica, científica y neuropsiquiatra infantil. El método Montessori cuenta con más de cien años de historia, reconocido por la comunidad internacional y plenamente vigente. Además, es un modelo pedagógico universal. Allí donde se aplique, se hace con los mismos materiales (naturales y adaptados al tamaño y a la fuerza de las manos infantiles), espacios (mobiliario adaptado a la altura y al movimiento infantil), procedimientos (apoyo y supervisión adulta, autonomía infantil) y se relaciona con cinco áreas de aprendizaje. Según Pérez (2024), este método promueve la independencia del niño y

la confianza en sí mismo, la concentración y la autodisciplina, la curiosidad, la empatía y el respeto a los demás.

Esta metodología empezó a despertarme curiosidad cuando tenía diecinueve años, coincidiendo con el inicio de mis estudios de grado superior en Educación Infantil. Desde entonces, sentí la necesidad de profundizar, por iniciativa propia, en las distintas pedagogías alternativas. En ese proceso de búsqueda y descubrimiento me encontré con la pedagogía Montessori, lo que me llevó a participar en seminarios, realizar cursillos, ver documentales y películas, leer diversos libros, e incluso intentar —sin éxito alguno— contactar con la primera escuela que fundó, la *Casa dei Bambini*, con la ilusión de poder visitarla. Desde entonces, he continuado investigando y aprendiendo sobre este enfoque educativo.

A nivel personal, este Trabajo de Fin de Grado se relaciona con dos elementos que considero fundamentales. El primero es mi verdadera vocación por y para la infancia, como dice Friedrich Nietzsche (Sarmiento, 2021): «La vocación es la espina dorsal de la vida» (p. 476); y, en segundo lugar, la importancia de adoptar un estilo de vida saludable, especialmente en lo que respecta a la alimentación, como base para afrontar adecuadamente las exigencias del día a día y mantener una buena salud. Como dice Hipócrates (Pereira, 2024): “Que la comida sea tu alimento, y tu alimento tu medicina”. Por tanto, la propuesta de proyecto interdisciplinar que desarrollo me gustaría que contribuyera a cuestionar la creencia, bastante extendida, de que los infantes son demasiado pequeños para iniciarse en el mundo de la cocina, bajo la premisa de que representa un riesgo y que únicamente experimentar con la repostería es una opción segura para ellos.

A pesar del camino recorrido, siento que aún me queda muchísimo por aprender y descubrir. Uno de mis grandes anhelos es visitar su museo en Roma, tener la oportunidad de conocer la *Casa dei Bambini* y, algún día, seguir investigando sobre la relación que María Montessori mantuvo con la ciudad de Barcelona.

2. Objetivos del trabajo

Objetivo general:

Desarrollar un proyecto interdisciplinar centrado en la implementación del mundo de la cocina mediante el método Montessori en Educación Infantil.

Objetivos específicos:

- Diseñar talleres de cocina con Materiales Montessori
- Reconocer la mayor variedad posible de alimentos
- Comprender la importancia de una dieta equilibrada
- Aplicar técnicas culinarias de manera autónoma y colaborativa
- Plantear actividades que desarrollen y estimulen los cinco sentidos a través del método Montessori

3. Marco Teórico

3.1. Hábitos de vida saludable en relación a la alimentación

3.1.1. Alimentación saludable

Una alimentación saludable se define como aquella que proporciona unos adecuados nutrientes al organismo para su correcto funcionamiento, disponer de energía durante el día a día y prevenir enfermedades. Para que se lleve a cabo una correcta alimentación hay que tener en cuenta un patrón alimentario que incluye las frutas y las verduras que nos proporcionan una serie de vitaminas necesarias para el cuerpo, los cereales que nos dan energía para estar activos en nuestro día a día, las proteínas que ayudan al crecimiento y mantenimiento de nuestras células y tejidos, los lácteos para mantener los huesos sanos y fuertes, el agua para mantener al cuerpo bien hidratado. Es importante que las frutas y verduras sean de temporada y proximidad, comer despacio, beber mucha agua y complementarlo con el deporte. La Agencia de Salud Pública de Cataluña (2020) nos informa que a la hora de preparar las comidas «es conveniente que las formas de cocción sean variadas (hervido, vapor, al horno, guisado, asado, rebozado casero, frito, salteado, etc.) con el fin de enriquecer el proceso de aprendizaje y aceptación de nuevos platos. Hay que evitar las preparaciones secas y enjutas» (p.35).

Figura 1: (Disyuntivas alimentarias)



Fuente: extraído de <https://amhigo.com/actualidades/ultimas-noticias/54-prevencion-e-higado-en-el-mundo/913-mas-muertes-por-la-mala-alimentacion-que-por-alcohol-y-drogas>

3.1.2. Productos de temporada y proximidad

Una alimentación saludable conlleva utilizar alimentos de calidad en los que se incluyen los productos de temporada y proximidad, desgraciadamente con el frenético ritmo de vida se limita el consumo de estos alimentos. Los productos de temporada "según su ciclo biológico, se producen durante un momento concreto del año. Se considera que estos productos se encuentran en su punto óptimo de consumo y que solamente están disponibles, de forma natural, en unos meses concretos del año" (Nestlé, s. f.).

Los productos de proximidad o también llamados "alimentos de km 0. Estos son los que se producen relativamente cerca del lugar donde se consumen. Es decir, si buscamos frutas y verduras de proximidad, los campos donde el agricultor los ha cultivado deberían estar cerca de nosotros" (Nestlé, s. f.).

Figura 2: (Frutas de temporada)

Primavera	
Verano	
Otoño	
Invierno	

Fuente: extraído de <https://www.serpadres.es/alimentacion/47666.html>

Figura 3: (Verduras de temporada)

Primavera	
Verano	
Otoño	
Invierno	

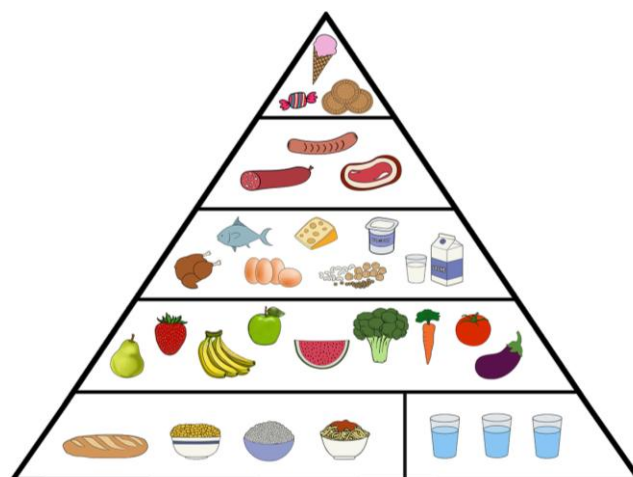
Fuente: extraído de <https://www.serpadres.es/alimentacion/47677.html>

3.1.3. Pirámide alimentaria

Desde 1943, se ha ido representando de distintas formas las recomendaciones en alimentación [...] En el año 1991, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) publicó la primera "pirámide", siendo después reinterpretada por muchos otros países y adaptada a sus necesidades y particularidades. (Ministerio de Sanidad, s.f.)

La pirámide alimentaria infantil es un recurso didáctico de carácter visual que ayuda a la población infantil a tener un enfoque general de los tipos de alimentos. Su estructura jerárquica, se organiza por niveles que van desde la base hasta el vértice, representando de forma ordenada la frecuencia con la que se deben consumir.

Figura 4: (Pirámide alimentaria)

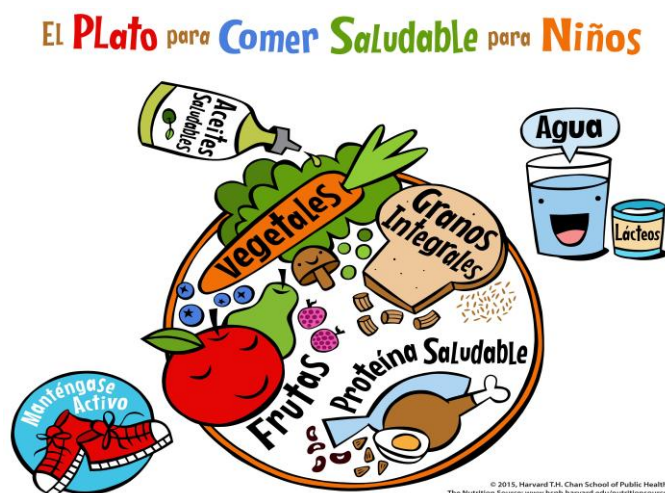


Fuente: extraído de <https://lafabricadelospeques.com/piramide-alimentaria-imprimible-manualidad-frigorifico/>

3.1.4. Plato Harvard

El Plato Harvard o el Plato para Comer Saludable es una guía visual para crear comidas equilibradas y tener en cuenta la calidad de los alimentos, fue creada por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard. El plato en cuestión se compone de tres partes: en la mitad se encuentran los vegetales y frutas, ocupando una cuarta parte los granos integrales, y la otra cuarta parte los alimentos proteicos de origen vegetal o animal. Además, es primordial el agua como bebida principal y mantenerse activo durante el día a día.

Figura 5: (Plato Harvard)



Fuente: extraído de <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/el-plato-para-comer-saludable-para-ninos/>

3.1.5. Ultraprocesados

Según Carlos Ríos (2019) afirma que "hemos pasado de consumir alimentos a consumir productos elaborados, precocinados, transformados, en definitiva, ultraprocesados" (p. 13). Si reflexionamos a partir de la afirmación de este autor, resulta preocupante observar cómo, a pesar de los significantes avances en distintos ámbitos de la sociedad, la alimentación, se encuentra en un retroceso significativo. Esta inclinación no solo afecta la calidad de vida, sino que también está generando un incremento notable en la aparición de enfermedades no transmisibles (ENT). Ante esta realidad, se debe preguntarse: ¿deseamos ofrecer a las futuras generaciones un entorno alimentario precario, o estamos dispuestos a intervenir para fomentar hábitos saludables? Si optamos por lo segundo, es esencial comenzar desde la infancia, concretamente de los 0-6 años, ya que es en esta etapa donde se establecen las bases que perdurarán a lo largo de toda la vida.

Este autor detalla: "Los ultraprocesados son lo opuesto a la comida real. Yo los defino como preparaciones industriales comestibles elaboradas a partir de sustancias de otros alimentos o sintéticas, con diferentes técnicas de procesamientos y cuyo consumo tiene efectos negativos para la salud" (Ríos, 2019, p. 23). Además, hace hincapié en que "Los ultraprocesados abarcan casi el 80% de los comestibles que venden en los supermercados y, en general, en nuestro entorno" (Ríos, 2019, p.24).

Por ello, es importante fomentar desde el ámbito escolar el valor de hacer la compra en mercados locales en lugar de grandes superficies, focalizando con productos de temporada. Asimismo, es crucial en el día a día del alumnado mensajes que refuercen esta filosofía como “Más mercado y menos supermercado. Más real y menos procesado. Más local y menos de otro lado” (Ríos, 2019, p.207).

3.2. La cocina infantil

3.2.1. Talleres de cocina

Acercar a los niños al mundo de la cocina es una herramienta muy eficaz para potenciar hábitos de alimentación saludables por diferentes razones. En primer lugar, y quizá lo más importante, permitirles colaborar en la realización de los platos, les convierte en protagonistas de su propia alimentación, fomentando así actitudes más responsables y constructivas. Por otro lado, la oportunidad de elegir, manipular y combinar los ingredientes, les proporciona un conocimiento diferente y más experiencial, el cual les motiva a experimentar y probar nuevos alimentos. Por último, el hecho de ser ellos mismos los que realizan un plato, es un factor decisivo para vencer los rechazos y frenos más fuertemente asentados respecto al consumo de determinados alimentos. Por todo ello, la gastronomía en general y la cocina en particular, puede ser un elemento muy importante de cualquier programa de educación nutricional. (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, 2006).

3.2.2. Modales y pautas de seguridad

Zucchi (2019) explica que «En el método Montessori, gracia y cortesía son términos frecuentemente utilizados: en pleno periodo sensible del comportamiento social, los niños de entre 2 y 6 años desean aprender a comportarse con elegancia y a mostrarse corteses con los demás» (p.196).

Pérez (2024) expone que las lecciones de gracia y cortesía se enseñan «con sencillos juegos de rol, en los que los niños interiorizan situaciones de vida práctica y participan en ellas» (p.41).

Antes de empezar a cocinar todo niño y niña ha de saber y adquirir unas pautas de seguridad para poder empezar dicha actividad, estas pautas son las siguientes:

- Tener en cuenta las propias alergias y evitar el alimento.
- Utilizar zapatos cerrados por si se cae un utensilio cortante.
- Cualquier duda preguntar al adulto
- Usar guantes, delantal y gorro

3.2.3. Investigaciones aplicando los contenidos de cocina en educación infantil

Con el objetivo de fomentar una alimentación saludable desde las primeras etapas del desarrollo, resulta fundamental incorporar elementos de educación nutricional y sensorial, así como el desarrollo de habilidades culinarias en la infancia. Estas estrategias no solo promueven el conocimiento sobre los alimentos, sino que también refuerzan hábitos alimentarios adecuados que perdurarán en la vida adulta. Diversos estudios señalan que los comportamientos alimentarios establecidos durante la niñez tienen un impacto significativo en la calidad de la dieta en etapas posteriores, lo cual justifica la necesidad de intervenir desde edades tempranas.

En este sentido, la educación sensorial desempeña un papel esencial, ya que permite incrementar la conciencia y la curiosidad hacia los alimentos a través de experiencias prácticas y de la interacción con los iguales. Este entorno de exploración compartida estimula a los niños a probar alimentos nuevos, favoreciendo así una mayor diversidad alimentaria. Tal comportamiento puede explicarse tanto por la influencia de sus compañeros como por el modelado proporcionado por el personal docente.

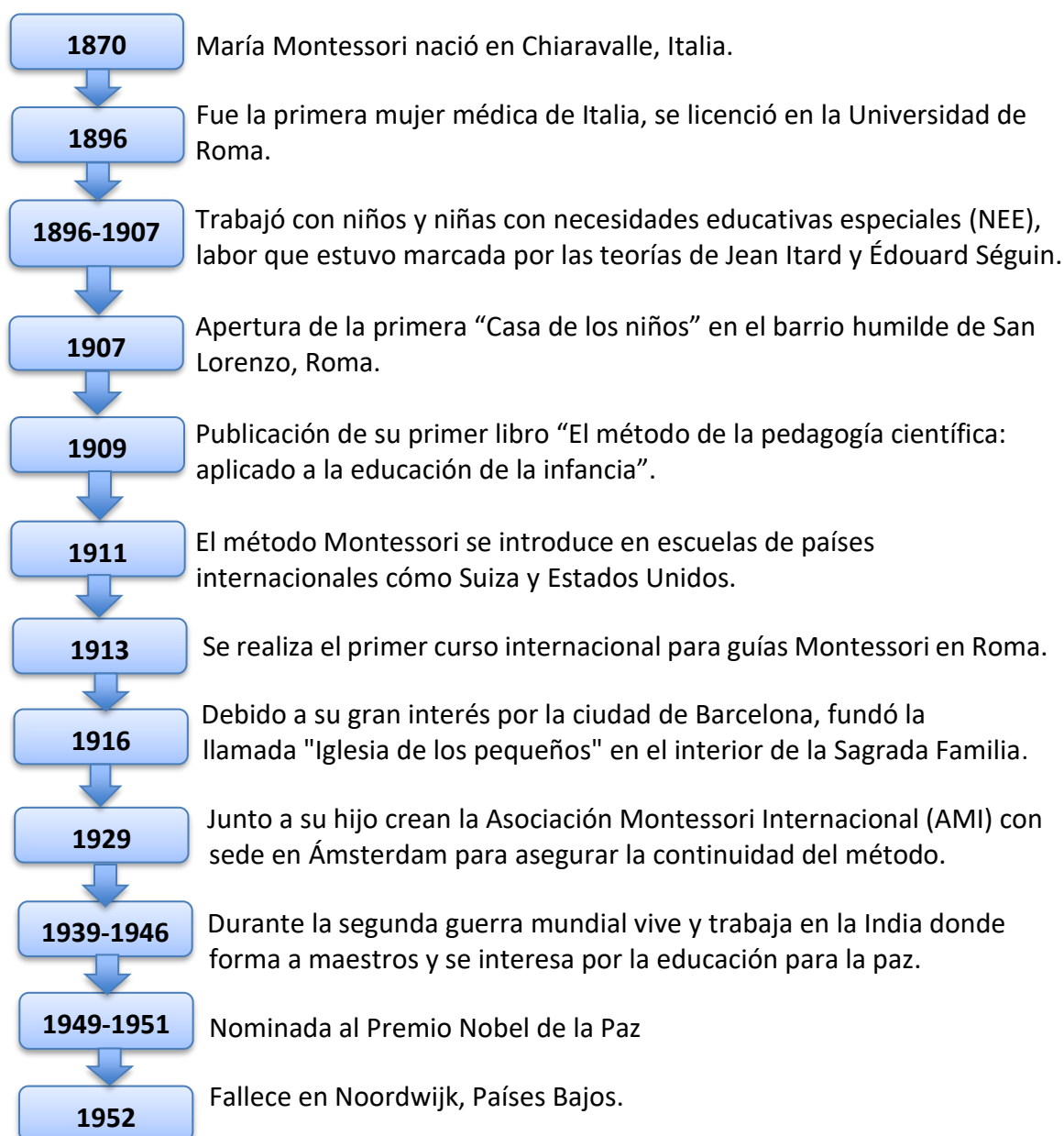
Por otro lado, la familia constituye un agente clave en la consolidación de hábitos alimentarios saludables durante la infancia. La implicación activa de los progenitores en programas educativos orientados a la alimentación saludable resulta especialmente relevante, dado que, en la mayoría de los casos, son ellos quienes gestionan la alimentación diaria de sus hijos. Por ello, aumentar su participación en estas iniciativas contribuye de forma decisiva al éxito y sostenibilidad de los cambios alimentarios propuestos (Maiz et al., 2018).

3.3. Método Montessori

3.3.1. Antecedentes de María Montessori

Se presenta una breve cronología de los aspectos más relevantes de la vida personal y profesional de María Montessori, elaborada a partir de varias fuentes¹.

Figura 6: Cronología biográfica de María Montessori



Fuente: elaboración propia

¹ Fuentes consultadas: <https://montessorispace.com/maria-montessori/>; María Montessori: La mujer que revolucionó para siempre la educación.

3.3.2. Principios básicos del método Montessori²

- **Área de aprendizaje:** en un aula Montessori los espacios se dividen en diferentes áreas, que se corresponden con las cinco áreas clave en el aprendizaje: vida práctica, sensorial, lenguaje, matemáticas y cultura.
- **Ambiente preparado:** es el entorno en el que el niño se desarrolla, tanto el espacio físico como las personas con las que el niño se relaciona, las actividades y directrices que se plantean en ese espacio.
- **Respeto del ritmo de aprendizaje:** cada niño tiene un ritmo diferente y el adulto debe respetarlo, evitando intervenir o hacer las cosas en lugar del niño, pues esto obstaculiza el aprendizaje y provoca en él un sentimiento de inferioridad y frustración.
- **El rol del adulto:** su función es la de guiar al niño, dejando que este marque el ritmo dirigido por sus intereses y favoreciendo así, tanto la autonomía física como de pensamiento del niño.
- **Materiales Montessori:** son herramientas para la manipulación y experimentación sensorial por parte del niño, con el fin de desarrollar el conocimiento y el pensamiento abstracto.

3.3.3. Aplicación del método Montessori en la cocina

En el área de aprendizaje de la vida práctica pertenece la acción de cocinar. La cocina se ajustará en un ambiente preparado y utensilios adaptados al tamaño de sus manos además será primordial que sean materiales naturales como madera, vidrio, acero... ya que facilitan a los niños y niñas la interiorización de su uso gracias a la información que les llega a través del sentido del tacto³. Se necesitarán los siguientes materiales:

- Utensilios naturales: cuchillo untar y cortar, varillas, rodillo, pelador, deshuesador, pasapurés, rallador, cuchara de madera, jarra, cucharas medidoras, cubiertos, vasos, tijeras, mortero, rallador, exprimidor, platos.

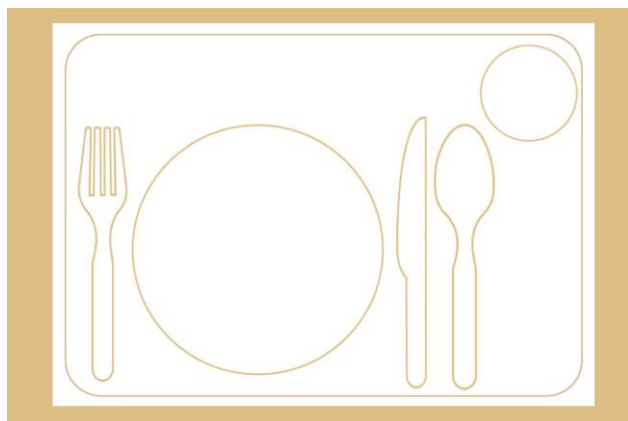
² Fuente consultada: <https://montessorispace.com/que-es-montessori/>

³ Fuente consultada: Cocinando en familia con Montessori (p.22)

- Otros: tabla de cortar, bandeja de horno, cazuela, sartén, molde, salva mantel.
- Ropa/accesorios: delantal, guantes, gorro y trapos.

El maestro/a hará un salva mantel Montessori para cada niño/a y lo utilizarán para sus comidas, de esta manera poco a poco irán adquiriendo las nociones de donde se colocan protocolariamente los utensilios para la hora de la comida.

Figura 7: (Mantel Montessori)



Fuente: extraído de <https://www.creciendoconmontessori.com/portfolio/mantel-para-poner-la-mesa-al-estilo-montessori>

3.3.4. Frases de María Montessori sobre el mundo culinario

- «Los niños de tres años en las “Casas de Niños” aprenden y realizan tareas como barrer, quitar el polvo, ordenar, poner la mesa, servir, lavar los platos...»⁴
- «El niño que tiene libertad y oportunidad de manipular y usar su mano en una forma lógica, con consecuencias y usando elementos reales, desarrolla una fuerte personalidad»⁵
- Lo que la mano hace, la mente lo recuerda⁵
- «Los sentidos son los órganos de asimilación de las imágenes del mundo exterior necesarias para la inteligencia»⁶

⁴ Fuente consultada: <https://montessori-ami.org/resource-library/quotes/montessori-3-6>

⁵ Fuente consultada: <https://montessorispace.com/blog/frases-montessori/>

⁶ Fuente consultada: Mis recetas Montessori (p.43)

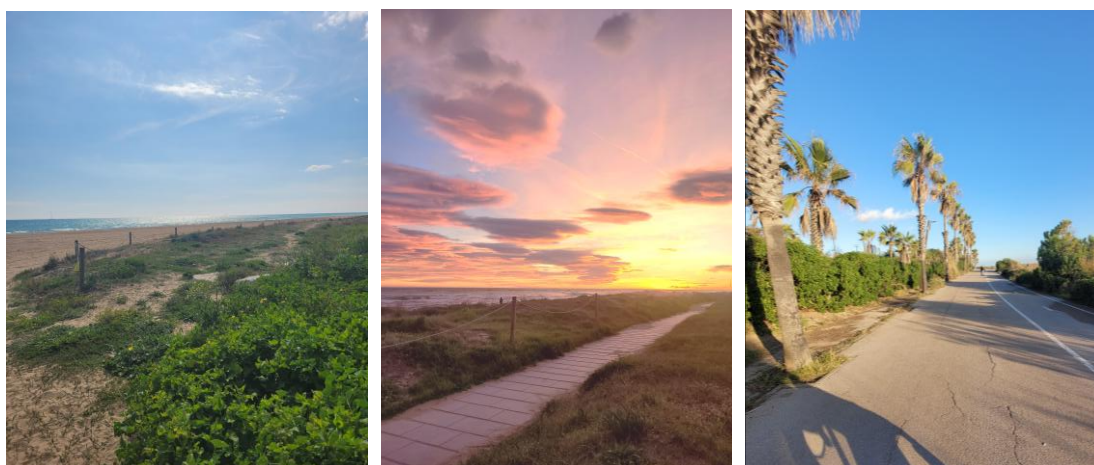
4. Contextualización

El presente proyecto interdisciplinar parte de un diagnóstico realizado por el equipo docente, en el cual se detectó la necesidad de incorporar la enseñanza de la cocina en el currículo escolar, ya que debido al ritmo de vida acelerado que llevan muchas familias, se ve afectada la salud de todos sus integrantes, incluido la de sus hijos e hijas. La contextualización se estructura en tres apartados, referidos al entorno, centro y alumnado.

4.1. Características del entorno

La propuesta se desarrolla en un centro educativo ubicado en la provincia de Barcelona, concretamente en la comarca del Baix Llobregat. Más concretamente, se localiza en la zona de Gavá Mar, un área costera perteneciente al municipio de Gavá, el cual cuenta con una población estimada de 47.961 habitantes. El centro, está situado en primera línea de mar, en un entorno privilegiado que cuenta con numerosos pinos, palmeras y un sistema dunar único. Se trata de una zona residencial tranquila, cuyo entorno está compuesto mayoritariamente por familias en las que ambos cónyuges, o uno de ellos, son de origen internacional.

Figura 8: Paseo marítimo y playa de Gavá Mar



Fuente: elaboración propia

Figura 9: (Mapa de Gavá Mar)



Fuente: extraído de
<https://earth.google.com/web/@41.26824673,2.01701566,2.81388559a,2852.72989447d,30.0000914y,0h,0t,0r/data=CgRCAggBMikKJwolCiExN0E2bDILM1lmbXRfTVRwN0Zqc2Z3Wi1RYWpBOUpPMV8gAToDCgEwQgIIAEoHCKLwrrw0QAAQ>

4.2. Descripción del centro

Se trata de una escuela infantil privada que atiende a niños y niñas de entre 3 y 6 años, reconocida y homologada por el Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya. El centro adopta la metodología Montessori como base pedagógica, en la que se caracteriza por un aprendizaje activo y experimental, ambiente preparado, desarrollo integral y la conformación de edades mixtas por etapa; la de 3-6 años se denomina "Casa de los Niños". En total, hay 100 alumnos, distribuidos en cinco clases.

Las instalaciones se distribuyen en dos grandes espacios: exterior e interior. En el exterior se encuentra un amplio jardín con vistas al mar, un arenero y un huerto; este último formará parte del escenario en el que se llevarán a cabo diversas actividades del proyecto. En el interior, el centro dispone de cinco aulas, cada una de ellas organizadas en distintas zonas funcionales: entrada o vestíbulo, área de baño, comedor y espacios de trabajo. Estos últimos se dividen en las siguientes áreas pedagógicas: vida práctica, desarrollo sensorial, lenguaje, matemáticas, expresión artística y áreas culturales. En el ámbito lingüístico se emplea el catalán, castellano e inglés como lenguas vehiculares en su propuesta educativa lo que permite que los niños y niñas integren de manera fluida los diversos idiomas.

4.3. Características del alumnado

El proyecto de intervención está dirigido a un grupo educativo correspondiente al nivel denominado "Casa de los Niños", conformado por estudiantes con edades comprendidas entre los 3 y 6 años. El grupo está integrado por un total de 20 infantes, presentando una distribución equitativa por género, con 10 niños y 10 niñas. Entre el alumnado, se identifican dos estudiantes con necesidades educativas especiales: un niño con hipoacusia y una niña de origen ucraniano que no domina ninguna de las lenguas vehiculares utilizadas en el centro educativo.

La clase está compuesta por alumnado de diferentes contextos culturales, incluyendo familias de origen europeo, americano y asiático lo que impulsa la armonía y el crecimiento conjunto. Son hijos de familias con un nivel socioeconómico elevado, lo que les permite acceder a una amplia gama de bienes materiales. No obstante, carecen de un recurso fundamental para su desarrollo afectivo: el tiempo y la presencia de sus padres, cuya dedicación a sus respectivas carreras profesionales limita significativamente la convivencia familiar.

5. Propuesta de proyecto interdisciplinar

5.1. Título

¿“Vamos a cocinar con los sentidos?”

5.2. Fundamentación legislativa curricular de Educación Infantil

Tabla 1: (Legislación nacional y autonómica)

	ESPAÑA	CATALUÑA
Decreto	95/2022, de 1 de febrero	21/2023, de 7 de febrero
Etapas	1r ciclo: 0-3 años 2n ciclo: 3-6 años	1r ciclo: 0-3 años 2n ciclo: 3-6 años
Carácter	Voluntario	Voluntario
Áreas	-Crecimiento en armonía -Descubrimiento y exploración del entorno -Comunicación y representación de la realidad	-Crecimiento personal y autonomía -Descubrimiento y exploración del entorno -Comunicación y lenguajes
Lengua vehicular	Castellano	Catalán
Evaluación	Continua, global y formativa	Continua, global y formativa

Fuente: extraído de

Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2022, 1 de febrero). Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil [Real Decreto]. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 28, de 2 de febrero de 2022. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2022-1654>

Generalitat de Catalunya. (2023, 7 de febrer). Decret 21/2023, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació infantil [Decret]. Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya, núm. 8851, 9 de febrer de 2023. <https://portaljuridic.gencat.cat/ca/document-del-pjur/?documentId=951431>

5.3. Destinatarios

El grupo destinatario del proyecto interdisciplinar está formado por niños y niñas de entre 3 y 6 años, al tratarse de un agrupamiento con edades mixtas. La escuela cuenta con un total de 100 alumnos repartidos en cinco clases, designadas como las vocales: A, E, I, O y U. El presente proyecto está destinado al grupo A, constituido por 10 niños y 10 niñas, dos de los cuáles presentan necesidades educativas especiales, un alumno diagnosticado de hipoacusia y una alumna de origen ucraniano que no domina ninguna de las tres lenguas vehiculares que se utilizan en dicha escuela.

5.4. Fases del proyecto

El presente proyecto consta de 6 fases en su diseño:

1. Inicio

Se hará una asamblea con dos preguntas de partida ¿Qué sabemos de la alimentación saludable? Y ¿Qué sabemos del mundo culinario? A partir de aquí la maestra/guía les mostrara productos de temporada y proximidad, además de todo tipo de utensilios de cocina. Se introducirán las asignaturas de ciencias naturales, matemáticas y lectoescritura.

2. Formulación de preguntas y objetivos

Se formularán las siguientes preguntas ¿Cuáles son los alimentos de temporada? ¿Qué ha de tener un plato saludable? ¿Qué utensilios necesitamos para empezar a cocinar? ¿Es peligroso cocinar?

A través de la pizarra digital se buscará un seguido de dibujos y fotografías dando posibles respuestas a las preguntas formuladas anteriormente.

3. Planificación de actividades

- Talleres de cocina
- Creación del plato saludable llamado Harvard
- Plantar semillas en el huerto, observar su evolución y recoger lo plantado.
- Clasificar, seriar y enumerar con alimentos
- Representar letras a través de materiales sensoriales como el cacao

4. Desarrollo del proyecto

Se realizarán las actividades planificadas.

5. Cierre y producto final

Se citará en una fecha concreta a todas las familias para que vengan y participen en el taller de cocina mientras sus hijos les enseñaran las destrezas culinarias y la preparación de un plato saludable. El día posterior, se realizará una asamblea entre la maestra y los alumnos para repasar todo lo que han ido aprendiendo.

6. Evaluación del proyecto

Se comenzará con una evaluación inicial, seguida de una evaluación formativa, y se concluirá con una evaluación final.

5.5. Objetivos didácticos

A continuación, se muestra en el apartado de cada área los objetivos didácticos para el presente proyecto interdisciplinar:

Crecimiento en armonía:

- Colaborar de forma activa en actividades culinarias respetando las normas básicas de higiene y seguridad
- Colaborar en todo proceso culinario mostrando una actitud de respeto, cooperación y responsabilidad
- Contribuir activamente en las actividades de preparación de la tierra, siembra, riego y cosecha.

Descubrimiento y exploración del entorno:

- Identificar alimentos saludables y no saludables a partir de la observación, clasificación y experimentación
- Reconocer y nombrar colores, formas, cantidades y las operaciones lógico-matemáticas básicas en los alimentos y las recetas

Comunicación y representación de la realidad:

- Expresar gustos y sensaciones relacionados con la alimentación utilizando el lenguaje oral
- Reconocer y representar letras a través de materiales sensoriales como la harina o el cacao

5.6. Saberes básicos

Crecimiento en armonía:

- Hábitos de vida saludable para el autocuidado y el cuidado del entorno
- Interacción socioemocional en el entorno. La vida junto a los demás

Descubrimiento y exploración del entorno:

- Diálogo corporal con el entorno. Exploración creativa de objetos, materiales y espacios
- Indagación en el medio físico y natural. Cuidado, valoración y respeto

Comunicación y representación de la realidad:

- Intención e interacción comunicativas
- Aproximación al lenguaje escrito
- Alfabetización digital

5.7. Competencias clave y competencias específicas

En primer lugar, se exponen las competencias clave que guiarán el desarrollo del proyecto interdisciplinar:

- Competencia en comunicación lingüística
- Competencia matemática y en ciencia y tecnología
- Competencia personal, social y de aprender a aprender
- Competencia digital
- Competencia en conciencia y expresión culturales

En segundo lugar, se presentan las competencias específicas dentro de cada área:

Crecimiento en armonía:

- Desarrollar hábitos de vida saludable
- Adquirir progresivamente autonomía en las actividades habituales

Descubrimiento y exploración del entorno:

- Explorar y experimentar con el entorno natural y social
- Desarrollar actitudes de respeto y cuidado hacia el entorno

Comunicación y representación de la realidad:

- Utilizar el lenguaje oral para expresar necesidades, sentimientos y vivencias
- Iniciarse en el uso del lenguaje escrito en contextos significativos

5.8. Metodología

El enfoque Montessori abarca actividades de vida práctica, las cuales permiten al niño o la niña imitar, reproducir y participar en labores de la vida adulta, utilizando materiales adaptados y en un ambiente preparado. Todo esto contribuye a que el niño desarrolle autonomía y responsabilidad.

Cabe destacar que un elemento clave de las actividades de vida práctica es la alimentación y la cocina, ya que son fundamentales para que los niños participen activamente en las tareas cotidianas, colaborando con los adultos, concretamente sus padres.

Las estrategias metodológicas relacionadas con la alimentación y la cocina se basan, principalmente, en los siguientes principios:

- Ambiente preparado: donde el espacio está completamente adaptado a las necesidades y características del niño, como, por ejemplo, fregadero a su altura, cuchillos no punzantes, jarras a su medida...
- Aprendizaje a través de la experiencia: priorizando actividades reales por encima del juego simbólico, para ofrecer vivencias auténticas y significativas, como, por ejemplo, poner la mesa, pelar una zanahoria, cortar una manzana...
- Respeto por el ritmo individual: teniendo en cuenta el nivel de desarrollo de cada niño/a, sin presionar ni comparar.
- El rol del adulto como guía: observa, acompaña y orienta el proceso de aprendizaje.

Las técnicas metodológicas, se detallan seguidamente:

- Cultivo de hortalizas, frutas o hierbas aromáticas en el huerto escolar.
- Preparación y limpiezas de alimentos y los utensilios usados.
- Uso de utensilios adaptados a su medida como cuchillos, jarras, ralladores...
- Bandejas de vida práctica, cada niño/a tiene la suya para poder realizar actividades culinarias como cortar plátanos, untar el pan con tomate...

5.9. Temporalización

La duración de este proyecto será de tres meses, en el que se desarrollará durante el tercer trimestre, dado que este periodo resulta idóneo por la diversidad de frutas y verduras de temporada, así como por el clima favorable que ofrece la primavera.

Tabla 2: (Estructura por meses del 3r trimestre)

Mes	Objetivos principales	Actividades destacadas
1	Introducción y exploración de los alimentos saludables	Asamblea de presentación; clasificación de alimentos en saludables y no saludables, de proximidad y temporada; libro “Tina disfruta comiendo”; primeras actividades de vida práctica.
2	Manipulación, preparación y hábitos saludables	Talleres de cocina (entrantes, platos principales, postres, batidos); siembre, cuidado de plantas y recolecta.
3	Reflexión, expresión y valoración	Asamblea reflexiva, creación de un plato saludable por familias y cierre con un pica pica.

Fuente: elaboración propia

Tabla 3: (Cronograma por semanas del 3r trimestre)

Semana	Actividad	Duración (total)	Agrupamiento	Espacio
1-2	¿Empezamos?	5h	Gran grupo	Aula
	Vamos a plantar	2h	Gran grupo	Huerto
3-4	¿Empezamos?	5h	Gran grupo	Aula
	Pirámide de alimentos	2h	Gran grupo	Aula
	Dedo-especia	1h	Por parejas	Aula
5-6	¿Empezamos?	5h	Gran grupo	Aula
	¿Recolectamos números?	2h	Por parejas	Huerto
	Marchando...	3h	Grupo pequeño	Aula
	Dedo-especia	1h	Por parejas	Aula
7-8	¿Empezamos?	5h	Gran grupo	Aula
	Marchando...	3h	Grupo pequeño	Aula
	Dedo-especia	1h	Por parejas	Aula
9-10	¿Empezamos?	5h	Gran grupo	Aula
	Marchando...	3h	Grupo pequeño	Aula
	Dedo-especia	1h	Por parejas	Aula
11	Reflexión	1h	Gran grupo	Aula
12	Cocinando en familia	3h	Gran grupo	Aula

Fuente: elaboración propia

5.10. Sesiones y/o actividades

Actividad nº	1	TÍTULO: ¿Empezamos?	Áreas implicadas (transversalidad)	Crecimiento en armonía
Temporalización:	30 min cada día			
Semana:	1-10			
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE				
1. Fomentar buenos modales en la mesa 2. Adquirir hábitos de higiene personal 3. Respetar las normas de seguridad				
Saberes básicos	Hábitos de vida saludable para el autocuidado y el cuidado del entorno Interacción socioemocional en el entorno. La vida junto a los demás			
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS			COMPETENCIAS BÁSICAS	
Adoptar modelos, normas y hábitos, desarrollando la confianza en sus posibilidades y sentimientos de logro, para promover un estilo de vida saludable y ecosocialmente responsable			CPSAA	
EVALUACIÓN (herramientas e instrumentos)		Criterios de evaluación		
Observación directa e lista de cotejo		-Fomenta buenos modales en la mesa -Adquiere hábitos de higiene personal -Respeto las normas de seguridad		
Atención a la diversidad: -HIPOACUSIA: en todas las instrucciones mostrar mucho contacto visual y exagerar los gestos -NO IDIOMA: la maestra siempre actuará como modelo, repitiendo todos los gestos y pasos				
Difusión: crear carteles con normas de seguridad (pictogramas) en todas las clases				
ACTIVIDAD				
INICIO				
Cada mañana durante 30 minutos el/la guía invitará a todos los alumnos (gran grupo) a sentarse en círculo en el suelo del aula. A partir de aquí se hará una breve explicación de lo que es y su importancia sobre “el saber estar en la mesa” y “las normas de seguridad e higiene”. Todos los alumnos/as serán bienvenidos a preguntar cualquier duda/interés que les surja.				
DESARROLLO				
A partir de la explicación realizada se procederá a introducir cada día 1 característica del “saber estar en la mesa” y 1 “característica de las normas de seguridad e higiene”. Posteriormente se procederá a ponerlo en práctica entre los alumnos/as mediante el empleo de actividades de vida práctica como los talleres de cocina.				
DESENLACE				
Una vez que esta a punto de terminar la actividad el/la guía les preguntará que les ha aparecido lo aprendido, si tiene utilidad y si a parte de emplearlo en el aula si estarían dispuestos a compartirlo en casa para participar con sus familias.				

Actividad nº	2	TÍTULO: Vamos a plantar	Áreas implicadas (transversalidad)	Descubrimiento y exploración del entorno
Temporalización:	2h			
Semana:	1-2			
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE				
1. Adquirir nuevo vocabulario sobre alimentos y utensilios del huerto 2. Desarrollar la motricidad fina i gruesa 3. Reconocer el paso del tiempo y los ciclos naturales				
Saberes básicos	Diálogo corporal con el entorno. Exploración creativa de objetos, materiales y espacios Indagación en el medio físico y natural. Cuidado, valoración y respeto			
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS			COMPETENCIAS BÁSICAS	
Reconocer elementos y fenómenos de la naturaleza, mostrando interés por los hábitos que inciden sobre ella, para apreciar la importancia del uso sostenible, el cuidado y la conservación del entorno en la vida de las personas			CMCT	
EVALUACIÓN (herramientas e instrumentos)		Criterios de evaluación		
Observación directa e registro anecdótico		-Adquiere nuevo vocabulario sobre alimentos y utensilios del huerto -Desarrolla la motricidad fina y gruesa -Reconoce el paso del tiempo y los ciclos naturales		
Atención a la diversidad: -HIPOACUSIA: en un panel se dibujarán todos los pasos a seguir. Y pictogramas de frutas y verduras que se plantarán/recolectarán. -NO IDIOMA: en un panel se dibujarán todos los pasos a seguir. Y pictogramas de frutas y verduras que se plantarán/recolectarán.				
Difusión: cuando las frutas y verduras crezcan se usarán para cocinar.				
ACTIVIDAD				
INICIO				
-Se empezará la actividad en clase cogiendo entre todos todo el material que necesitaremos para plantar como semillas, tierra, abono, guantes, pala, rastrillo, tijeras... El guía/la guía cogerá el material más pesante. A partir de aquí pondrán rumbo al huerto escolar a escasos metros de la clase.				
DESARROLLO				
-En el huerto el/la guía dará las primeras premisas del proceso de plantar. A partir de aquí serán los alumnos/as que irán plantando todas las semillas de frutas y verduras. Cada niño/a plantará una semilla diferente para poder disponer de la mayor variedad de frutas y verduras, el/la guía irá supervisando en todo momento.				
DESENLACE				
-En la clase mediante una puesta en común cada niño/a expondrá que semilla ha plantado y distinguiendo si es una fruta o verdura y si la suele comer.				

Actividad nº Temporalización: Semana:	3	TÍTULO: Pirámide de los alimentos	Áreas implicadas (transversalidad)	Comunicación y representación de la realidad
	2h			
	3-4			
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE				
1. Reconocer los grupos de alimentos básicos 2. Clasificar jerárquicamente los alimentos 3. Comprender la importancia de una alimentación saludable				
Saberes básicos	Alfabetización digital			
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS			COMPETENCIAS BÁSICAS	
Interpretar y comprender mensajes y representaciones apoyándose en conocimientos y recursos de su propia experiencia para responder a las demandas del entorno y construir nuevos aprendizajes.			CD	
EVALUACIÓN (herramientas e instrumentos)		Criterios de evaluación		
Pizarra digital interactiva e rúbrica		-Reconoce los grupos de alimentos básicos -Clasifica jerárquicamente los alimentos -Entiende la importancia de una alimentación saludable		
Atención a la diversidad:				
-HIPOACUSIA: cuando le toque salir a la pizarra que escoja un compañero/a para que le ayude. Gesticular entre todos.				
-NO IDIOMA: cuando le toque salir a la pizarra que escoja un compañero/a para que le ayude. Gesticular entre todos.				
Difusión: se exhibirá un mural con la pirámide alimentaria realizada por los niños con fotografías de alimentos y estará durante todo el tercer trimestre en la entrada de clase.				
ACTIVIDAD				
INICIO				
El/la guía mostrará la realización por el equipo docente de un material que estará expuesto durante todo el tercer trimestre, es una pirámide de alimentos con goma eva. A partir de aquí, les explicará que la pirámide alimentaria está dividida jerárquicamente según el consumo en mayor cantidad que se encuentra en la base hasta llegar a los de menor cantidad que se encuentra en el vértice de la pirámide.				
DESARROLLO				
Seguidamente se procederá al uso de la pizarra digital en la que habrá un dibujo de una pirámide vacía y al lado un seguido de dibujos de alimentos, concretamente 20. A partir de aquí, saldrá niño/a por niño/a para poner de manera táctil con el dedo donde cree que va el alimento escogido por él y así sucesivamente hasta completar los 20 alimentos por el número total de alumnos y alumnas.				
DESENLACE				
Una vez que están todos los dibujos en su sección, se procederá entre todos a decidir si esta bien o mal, y si esta mal se decidirá de mutuo acuerdo en que categoría jerárquica va.				

Actividad nº	4	TÍTULO: ¿Recolectamos números?	Áreas implicadas (transversalidad)	Descubrimiento y exploración del entorno
Temporalización:	2h			
Semana:	5-6			
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE				
1. Clasificar alimentos dependiendo de su color, tamaño y tipo 2. Seriar alimentos atendiendo a un criterio 3. Enumerar alimentos con correspondencia uno a uno				
Saberes básicos	Diálogo corporal con el entorno. Exploración creativa de objetos, materiales y espacios			
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS			COMPETENCIAS BÁSICAS	
Identificar las características de materiales, objetos y colecciones y establecer relaciones entre ellos, mediante la exploración, la manipulación sensorial, el manejo de herramientas sencillas y el desarrollo de destrezas lógico-matemáticas para descubrir y crear una idea cada vez más compleja del mundo.			CMCT	
EVALUACIÓN (herramientas e instrumentos)		Criterios de evaluación		
Lista de control		-Clasifica alimentos dependiendo de su color, tamaño y tipo -Seria alimentos atendiendo a un criterio -Enumera alimentos con correspondencia uno a uno		
Atención a la diversidad: -HIPOACUSIA: uso de pictogramas. Repetición de los pasos a seguir bien cerca y mucho contacto visual. -NO IDIOMA: uso de imágenes y gestos. Actividades no verbales como la clasificación.				
Difusión: se publica en la aplicación que tienen las familias para saber lo que han hecho los alumnos mediante fotografías.				
ACTIVIDAD				
INICIO				
Los alumnos irán al huerto por parejas a recolectar sus cosechas respectivas; necesitarán el uso de guantes, tijeras, pala, rastrillo y una cesta. Y posteriormente etiquetaran mediante un dibujo que fruta o verdura es.				
DESARROLLO				
Una vez todos los alumnos hayan realizado su cosecha, en clase se procederá también por parejas la actividad de clasificar según color, tamaño y tipo. Seguidamente, se llevará a cabo la seriación atendiendo el criterio que la pareja haya elegido.				
DESENLACE				
Finalmente, en gran grupo se enumerarán todos los alimentos recolectados.				

Actividad nº	5	TÍTULO: Marchando...	Áreas implicadas (transversalidad)	Descubrimiento y exploración del entorno
Temporalización:	9h			
Semana:	5-10			
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE				
1. Adquirir hábitos alimenticios saludables 2. Comprender y aplicar los conceptos de cantidad y medida 3. Potenciar la motricidad fina mientras cocinan				
Saberes básicos	Diálogo corporal con el entorno. Exploración creativa de objetos, materiales y espacios			
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS			COMPETENCIAS BÁSICAS	
Identificar las características de materiales, objetos y colecciones y establecer relaciones entre ellos, mediante la exploración, la manipulación sensorial, el manejo de herramientas sencillas y el desarrollo de destrezas lógico-matemáticas para descubrir y crear una idea cada vez más compleja del mundo.			CMCT	
EVALUACIÓN (herramientas e instrumentos)		Criterios de evaluación		
Registro anecdótico e plantilla anecdótico		-Adquiere hábitos alimenticios saludables -Comprende y aplica los conceptos de cantidad y medida -Potencia la motricidad fina mientras cocina		
Atención a la diversidad: -HIPOACUSIA: utilización de apoyos visuales como pictogramas, tarjetas con las medidas y cantidades. Mucho contacto visual. -NO IDIOMA: secuencias visuales de los pasos a seguir mientras se cocina. Empleo de gestos.				
Difusión: publicación en la aplicación de la escuela-familias				
ACTIVIDAD				
INICIO				
De la tercera semana hasta la décima semana se realizará una mañana por semana un taller de cocina que tendrá la duración de tres horas. Cada taller se realizará una comida diferente entre entrantes, platos principales, postres, batidos para que posteriormente se lo coman. El/la guía mostrará todos los alimentos y utensilios que se necesitará para cocinar todos juntos y empezará diciendo unas premisas.				
DESARROLLO				
Seguidamente, se trabajará en gran grupo y deberán calcular las cantidades, porciones... Se emplearán todos los utensilios mencionados anteriormente y se empezará a realizar el taller de cocina. Una vez realizada la comida se guardará aparte ya que primero se ordenará y limpiará todo lo que se ha hecho servir.				
DESENLACE				
A partir de aquí se cogerá la comida que se ha guardado y se servirá entre los 20 alumnos para después poderlo comer al mediodía.				

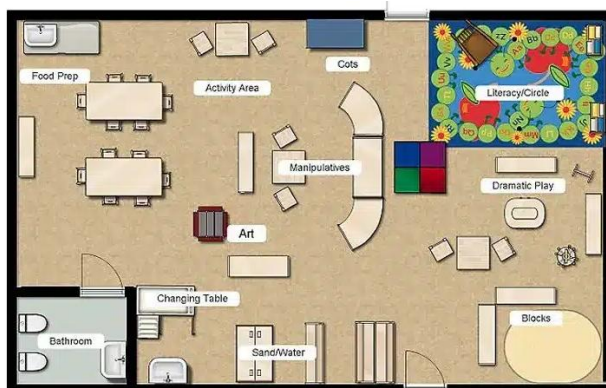
Actividad nº	6	TÍTULO: Dedo-especia	Áreas implicadas (transversalidad)	Comunicación y representación de la realidad
Temporalización:	4h			
Semana:	3-10			
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE				
1. Desarrollar la motricidad fina mediante los trazos con las especias 2. Potenciar el desarrollo sensorial del olfato, tacto y vista 3. Distinguir y nombrar cada especia				
Saberes básicos	Aproximación al lenguaje escrito			
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS			COMPETENCIAS BÁSICAS	
Producir mensajes de manera eficaz, personal y creativa, utilizando diferentes lenguajes, descubriendo los códigos de cada uno de ellos y explorando sus posibilidades expresivas, para responder a diferentes necesidades comunicativas			CCL	
EVALUACIÓN (herramientas e instrumentos)		Criterios de evaluación		
Cuaderno de trabajo e portafolio		-Desarrolla la motricidad fina mediante los trazos con las especias -Potencia el desarrollo sensorial del olfato, tacto y vista -Distingue y nombra cada especia		
Atención a la diversidad: -HIPOACUSIA: potenciar el sentido del olfato, tacto y vista. Uso de pictogramas. -NO IDIOMA: potenciar el sentido del olfato, tacto y vista. Repetir todas las acciones y pautas a seguir.				
Difusión: en un rincón del aula dejar las muestras de todo el alumnado de clase.				
ACTIVIDAD				
INICIO De la tercera semana hasta la décima semana se realizará una vez a la semana dicha actividad con una duración de treinta minutos y la agrupación será por parejas. El/la guía dará a conocer un seguido de especias concretamente diez y posteriormente dejará que los alumnos las toquen y las huelan a través de bandejas.				
DESARROLLO A continuación, cada pareja cogerá una bandeja y empezarán a intentar trazar las letras de su nombre y la de su pareja a través del ensayo-error hasta conseguir trazar correctamente todas las letras completas del nombre.				
DESENLACE Finalmente, habrá una puesta en común entre todos para mostrar y dar a conocer a todos los compañeros como son sus letras. Hay que hacer énfasis que cada semana se cambiará la pareja y se hará rotación.				

Actividad nº Temporalización: Semana:	7	TÍTULO: Reflexión/ Cocinando en familia	Áreas implicadas (transversalidad)	Crecimiento en armonía
	1h (reflexión)			
	3h (cocinando...)			
	11 (reflexión)			
	12 (cocinando...)			
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE				
1. Estimular el desarrollo sensorial a través de los alimentos 2. Fomentar el trabajo en equipo y la comunicación 3. Potenciar la autonomía personal en la cocina				
Saberes básicos	Interacción socioemocional en el entorno. La vida junto a los demás.			
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS			COMPETENCIAS BÁSICAS	
Establecer interacciones sociales en condiciones de igualdad, valorando la importancia de la amistad, el respeto y la empatía, para construir su propia identidad basada en valores democráticos y de respeto a los derechos humanos.			CPSAA	
EVALUACIÓN (herramientas e instrumentos)		Criterios de evaluación		
Portafolio e registro fotográfico con anotaciones		-Estimula el desarrollo sensorial a través de los alimentos -Fomenta el trabajo en equipo y la comunicación -Potencia la autonomía personal en la cocina		
Atención a la diversidad: -HIPOACUSIA: mantener la clase con poco ruido. Uso de pictogramas. -NO IDIOMA: realizar muchos gestos. Uso de pictogramas.				
Difusión: se dará circular a las familias para que acudan a la actividad conjunta				
ACTIVIDAD				
INICIO				
-La undécima semana se hará una reflexión conjunta de todo lo aprendido, lo que ha sido más significativo y menos, aspectos a mejorar o que faltarían. -La duodécima semana, concretamente el viernes por la mañana vendrán todas las familias para elaborar una receta de cocina para crear un plato saludable. Los alumnos recibirán a sus familias en la clase y les mostrarán el espacio concreto donde se realizará la actividad y se les indicará que se han de lavar las manos y ponerse delantal.				
DESARROLLO				
-El/la guía les dará todas las fotografías realizadas durante todas las semanas anteriores para que cada alumno/a lo pueda poner en su portafolio, decorar la portada como quiera. -Seguidamente, se empezará a elaborar por familias el plato que ellos quieran, pero teniendo en cuenta las intolerancias de los alumnos y familias si las hay.				
DESENLACE				
-Una vez tenido el portafolio completo, el viernes se lo llevarán a sus casas. -Finalmente, se hará un pica a pica con todas las elaboraciones hechas por las familias. Y se dará por terminado el tercer trimestre.				

5.11. Organización de espacios de aprendizaje

La organización de los espacios de aprendizaje se organizará en los siguientes:

Figura 10: (Clase Montessori de 3-6 años)



Fuente: extraído de <https://xihamontessori.com/es/Disposici%C3%B3n-del-aula-Montessori/>

Figura 11: (Huerto escolar)



Fuente: extraído de <https://okupatic.wordpress.com/2020/06/14/los-huertos-escolares-como-recurso-didactico/>

5.12. Recursos humanos y materiales

Para llevar adelante la propuesta didáctica habrá dos tipos de recursos:

1. Recursos humanos: es la guía y un auxiliar
2. Recursos materiales:
 - Utensilios naturales: cuchillo untar y cortar, varillas, rodillo, pelador, deshuesador, rallador, cuchara de madera, jarra, cucharas medidoras, cubiertos, vasos, tijeras, mortero, rallador, exprimidor, platos.
 - Otros: tabla de cortar, cazuela, sartén, molde, salva mantel.
 - Ropa/accesorios: delantal, guantes, gorro y trapos.
 - Alimentos: del huerto (fruta y verdura), sal, azúcar, harina, pan rallado, especias, mantequilla.

5.13. Medidas de atención a la diversidad e inclusión/ Diseño Universal para el Aprendizaje

1. Proporcionar múltiples medios de representación (el qué del aprendizaje)

ALUMNO CON HIPOACUSIA:

- Uso de apoyos visuales como imágenes, pictogramas, vídeos subtítulos...
- Hablarle de frente y poco a poco para que lea los labios del interlocutor.

ALUMNA RECIÉN LLEGADA QUE NO HABLA EL IDIOMA:

- Uso de pictogramas
- Uso del lenguaje oral mediante mímica y gestos exagerados.

2. Proporcionar múltiples medios de acción y expresión (el cómo del aprendizaje)

ALUMNO CON HIPOACUSIA:

- Expresarse mediante dibujos, gestos, mímica...
- Responder a través de paneles de comunicación.

ALUMNA RECIÉN LLEGADA QUE NO HABLA EL IDIOMA:

- Expresarse mediante dibujos, gestos, mímica...
- Expresarse a través de materiales manipulativos.

3. Proporcionar múltiples formas de implicación (el porqué del aprendizaje)

ALUMNO CON HIPOACUSIA:

- Participar activamente sin que haya obstáculos.
- Trabajar por parejas o pequeño grupo.

ALUMNA RECIÉN LLEGADA QUE NO HABLA EL IDIOMA:

- Estrechar vínculo emocional y afectivo
- Disponer de las mismas rutinas

5.14. Sistema de Evaluación

La evaluación que se llevará a cabo en este proyecto interdisciplinar será de carácter global, continuo y formativo; basada en la observación directa y sistemática de cada niño/a durante la realización de las actividades. Se registrarán los progresos individuales a través de anecdóticos, listas de control y rúbricas, haciendo hincapié en la participación activa, la autonomía y el uso del material Montessori.

5.14.1. Criterios de evaluación

Tabla 4: (Criterios de evaluación)

Objetivo didácticos	Competencia específica	Competencias clave (Infantil)	Criterios de evaluación
Participar autónomamente en los talleres de cocina	Área 1-C1.3	CCL-CPSAA	Muestra iniciativa y realiza acciones del día a día
Tener hábitos de higiene antes, durante y después de los talleres de cocina	Área 1-C1.5	CPSAA	Emplea una correcta higiene personal en su día a día
Identificar y expresar cómo se siente al participar en los talleres de cocina	Área 1-C1.5	CPSAA-CCEC	Reconoce y expresa verbalmente o corporalmente sus emociones en diferentes momentos
Identificar alimentos por su forma, color, textura y olor	Área 2-C2.1	CMCT-CCEC	Utiliza los sentidos para explorar y describir alimentos
Clasificar alimentos por color, tamaño o forma	Área 2-C2.3	CMCT	Agrupar alimentos siguiendo atributos comunes
Contar los alimentos	Área 2-C2.4	CMCT	Emplea el conteo
Observar cambios físicos en los alimentos	Área 2-C2.5	CMCT	Describe los cambios observados
Explicar oralmente todo el proceso culinario	Área 3-C3.1		Se expresa oralmente de forma adecuada y comprensible
Usar vocabulario sobre la alimentación saludable, el huerto y la cocina	Área 3-C3.3	CCL	Emplea palabras relacionadas con acciones, materiales y alimentos
Interpretar una receta con pictogramas	Área 3-C3.5	CCL-CD	Identifica imágenes en una receta
Representar gráficamente lo que ha cocinado	Área 3-C3.4	CCEC	Dibuja todo lo relacionado de su experiencia culinaria

Fuente: elaboración propia

5.14.2. Instrumentos de evaluación

Tabla 5: (Instrumentos de evaluación)

Instrumento de evaluación	Tipo de evidencia
Lista de cotejo	Observacional
Registro anecdótico	Cualitativa y observacional
Rubrica	Observacional
Lista de control	Observacional
Plantilla anecdótico	Cualitativa y observacional
Registro fotográfico	Visual y documental

Fuente: elaboración propia

6. Conclusiones

A lo largo de este trabajo se ha dado a conocer que la alimentación saludable y la cocina son dos elementos que van unidos de la mano y además si lo enfocamos desde la metodología Montessori hace que se puedan implementar dichas actividades para contribuir al desarrollo integral y armónico del alumnado en todas sus dimensiones, potenciando la autonomía personal y la creación progresiva de una imagen positiva y equilibrada de sí mismos, así como a la educación en valores cívicos para la convivencia. Este proyecto interdisciplinar desmonta el mito o la falsa creencia de que la cocina es un lugar realmente peligroso, sino que es una actividad altamente beneficiosa, siempre que se respeten las normas de seguridad, se ponga en práctica unos buenos modales, se realice en un entorno preparado, con materiales adecuados y bajo la atenta mirada del guía.

Las actividades culinarias ofrecen a los niños un abanico de experiencias que les hace conectar con sus cinco sentidos, es una herramienta fundamental para que los niños asientan sus bases de aprendizaje mientras aprenden jugando a través de lo sensorial. Todo ello, lleva a que se promueva unos hábitos alimentarios saludables, el respeto por la alimentación, saber identificar alimentos que no favorecen al crecimiento y focalizar en alimentos de temporada y de proximidad para poder evitar el engaño de las grandes superficies que es un lugar ideal para distorsionar el concepto de una alimentación saludable vista por los niños a través del famoso y falso márketing.

En conclusión, cocinar con el alumnado del segundo ciclo de infantil, desde el enfoque Montessori, es una práctica totalmente segura y ventajosa.

7. Consideraciones finales

Al realizar este trabajo de final de grado (TFG) me he dado cuenta que en los currículos oficiales de Educación Infantil las actividades de vida práctica, concretamente, la cocina, no se ven reflejadas. Me gustaría hacer un llamamiento a todos los maestros para en un futuro no muy lejano podamos conseguir que se incorpore la cocina como un recurso pedagógico dentro del currículo infantil.

Y, para terminar, recuerdo con alegría y nostalgia el otoño del año 2021 en que empecé un viaje llamado “Grado en Educación Infantil” durante esta aventura he tenido asignaturas que han tenido un peso muy importante como Educación temprana, Didáctica de la lengua inglesa, Literatura infantil o Dificultades de aprendizaje me dieron una base teórica sólida y significativa. También he enfrentado retos desde momentos de inseguridad, hasta la exigencia de equilibrar estudios, trabajo y vida personal. Pero cada obstáculo ha sido una oportunidad de crecimiento. Sin lugar a duda, este ha sido un gran proceso de construcción personal y profesional, este viaje está llegando a su fin y en estos momentos ya me siento preparada de dejar atrás toda la teoría y pasar a la acción para poder estar en un aula como maestra y tener la oportunidad de pasar mi día a día con personitas únicas, con ganas de aprender y dejarse querer.

8. Referencias Bibliográficas

- Admin. (2020, 25 de mayo). *Pirámide alimentaria imprimible, moldes de alimentos y manualidad infantil de frigorífico*. La Fábrica de los Peques. <https://lafabricadelospeques.com/piramide-alimentaria-imprimible-manualidad-frigorifico/>
- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2006). *Actividades gastronómicas en el entorno escolar: Ideas prácticas para el profesorado* (Programa PERSEO, Estrategia NAOS). https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/actividades_gastronomicas.pdf
- Agència de Salut Pública de Catalunya. (2020, juny). *L'alimentació saludable en l'etapa escolar. Guia per a famílies i escoles*. https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacio_etapa_escolar.pdf
- Association Montessori Internationale. (n.d.). *Montessori 3-6*. <https://montessori-ami.org/resource-library/quotes/montessori-3-6>
- Castellarnau, A. y Castro, M. (2019). *Maria Montessori: La mujer que revolucionó para siempre la educación*. RBA.
- Condrasky, M. y Hegler, M. (2010). How Culinary Nutrition Can Save the Health of a Nation. *Journal of Extension*, 48(2). DOI: <https://doi.org/10.34068/joe.48.02.08>
- Creciendo con Montessori. (s.f.). *Mantel para poner la mesa al estilo Montessori*. <https://www.creciendoconmontessori.com/portfolio/mantel-para-poner-la-mesa-al-estilo-montessori>
- García, C. (2023). *Tina disfruta comiendo*. Timun Mas Infantil.
- Generalitat de Catalunya. (2023, 7 de febrer). *Decret 21/2023, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació infantil [Decret]*. Diari Oficial de la Generalitat de

Catalunya, núm. 8851, 9 de febrer de 2023.

<https://portaljuridic.gencat.cat/ca/document-del-pjur/?documentId=951431>

Google Earth. (s. f.). *Vista de coordenadas 41.26824673, 2.01701566 [Mapa interactivo]*. Google. Recuperado el 21 de junio de 2025, de <https://earth.google.com/web/@41.26824673,2.01701566,2.81388559a,2852.72989447d,30.0000914y,0h,0t,0r/data=CgRCAggBMikKJwolCIEExN0E2bDILM1lmbXRfTVRwN0Zqc2Z3Wi1RYWpBOUpPMV8gAToDCgEwQgIIAEoHCKLwrw0QAAQ>

Harvard T. H. Chan School of Public Health. (n.d.). *El plato para comer saludable para niños*. The Nutrition Source. <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/el-plato-para-comer-saludable-para-ninos/>

Maiz, E., Urdaneta, E. y Alliot, X. (2018). *La importancia de involucrar a niños y niñas en la preparación de comidas*. Nutrición hospitalaria, 35(N.º Extra. 4), 136-139. DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.2139>

Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2022, 1 de febrero). *Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil [Real Decreto]*. Boletín Oficial del Estado, núm. 28, de 2 de febrero de 2022. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2022-1654>

Ministerio de Sanidad. (s.f.). *Historia de la representación gráfica de las recomendaciones alimentarias*. <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/ca/alimentacionSaludable/queSabemos/comoDistribuir/historia/home.htm>

Montessori Space. (s. f.). *Maria Montessori: ¿quién es y en qué consiste su método?* Montessori Space. <https://montessorispace.com/maria-montessori/>

Muelas, B., & Delgado, J. (2024, 8 de abril). *Tabla de las frutas de temporada para los más pequeños de casa*. Ser Padres. <https://www.serpadres.es/alimentacion/47666.html>

- Muelas, B., & Delgado, J. (2024, 9 de abril). *Tabla de las verduras de temporada para los más pequeños de casa*. Ser Padres.
<https://www.serpadres.es/alimentacion/47677.html>
- Nestlé. (s. f.). *Alimentos de proximidad y temporada*. NutriNanny.
<https://www.nutriplatonestle.es/nutrinanny/alimentos-proximidad-temporada.html>
- Pereira, R. (2024). *La Dieta Hipocrática: Sabiduría Nutricional de la Antigua Grecia*. Revista Literaria El Candelabro. <https://revistaliterariaelcandelabro.blog/2024/12/dieta-hipocratica-antigua-grecia-alimentacion-equilibrio-humores/>
- OkupaTIC. (2020, 14 de junio). *Los huertos escolares como recurso didáctico*. Recuperado de <https://okupatic.wordpress.com/2020/06/14/los-huertos-escolares-como-recurso-didactico/>
- Pérez, P. (2024). *Cocinando en familia con Montessori*. Penguin Random House Grupo Editorial.
- Poo, J. L. (2025, 4 de junio). *Más muertes por la mala alimentación que por alcohol y drogas*. Amigos del Hígado. <https://amhigo.com/actualidades/ultimas-noticias/54-prevencion-e-higado-en-el-mundo/913-mas-muertes-por-la-mala-alimentacion-que-por-alcohol-y-drogas>
- Ríos, C. (2019). *Come comida real*. Editorial Planeta, S.L.
- Sarmiento, L.A. (2021). *Hacia una filosofía de la vocación*. Anales Valentinós. Revista de Filosofía y Teología, Año VIII (nº16), 475-486. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8546440>
- Toinet, V. (2019). *Mis recetas Montessori*. Editorial Planeta, S.L.
- Xiha Montessori. (2025). *Disposición del aula Montessori*. Recuperado de <https://xihamontessori.com/es/Disposición-del-aula-Montessori/>
- Zucchi, A. (2019). *Grandes aprendizajes Montessori para pequeñas manos*. Ediciones Oberon.