

unir

UNIVERSIDAD
INTERNACIONAL
DE LA RIOJA

Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Proyecto Educativo para Potenciar la Alimentación Sana en alumnos de Educación Infantil (PEPAS)

Trabajo fin de grado presentado por:	Laura Lozano Albalate
Titulación:	Grado en Maestro de Educación Infantil
Línea de investigación:	Proyecto Educativo
Director/a:	Alfonso Castillo Rodríguez

Teruel, 29 de enero de 2015
Firmado por: Laura Lozano Albalate



CATEGORÍA TESAURO: 1.8 Educación

Resumen

El presente Trabajo Fin de Grado nace con el principal objetivo de mejorar la salud de los alumnos de segundo ciclo de Educación Infantil a través de una alimentación sana. Para ello, en primer lugar, se realiza un estudio teórico de la situación actual de la alimentación infantil y de las características con las que debe contar una dieta sana, variada y equilibrada. Posteriormente, se diseña un Proyecto Educativo que ayude tanto a los alumnos como a sus familias a comprender los beneficios de una alimentación sana en la infancia y sus implicaciones en la salud del futuro. Además, se pretende conseguir que dichos conocimientos se pongan en práctica para crear así verdaderos hábitos saludables en la alimentación de los niños. Para ello, el Proyecto Educativo para Potenciar la Alimentación Sana (PEPAS) cuenta con diez actividades dirigidas a alumnos y familias que se llevarán a cabo a lo largo de todo un curso escolar.

Palabras clave: Educación Infantil – alimentación sana – Proyecto Educativo – actividades

ÍNDICE

1	Introducción	5
1.1	Justificación.....	5
1.2	Objetivos generales y específicos	6
1.3	Hipótesis	6
1.4	Metodología	6
2	Marco teórico: revisión bibliográfica	8
2.1	La alimentación de los niños hoy en día	8
2.2	Enfermedades relacionadas con la dieta en la infancia	9
2.3	La pirámide de los alimentos	10
2.4	La dieta mediterránea.....	12
2.5	El comedor escolar y la educación para la salud	13
3	Marco empírico: Proyecto Educativo para Potenciar la Alimentación Sana en alumnos de Educación Infantil (PEPAS) ...	15
3.1	Bases Previas	15
3.2	Presentación de la muestra	15
3.3	Objetivos del Proyecto Educativo	16
3.4	Contenidos.....	16
3.5	Actividades.....	16
3.6	Materiales, tiempo y espacios	24
3.7	Evaluación	25
4	Conclusiones	29
5	Limitaciones y prospectiva	31
6	Referencias bibliográficas	32
7	Bibliografía	36

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Pirámide de los alimentos	12
Figura 2. Esquema de actividades por orden cronológico	18

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Actividad "El huerto"	18
Tabla 2. Actividad "Día de la fruta"	19
Tabla 3. Actividad "Charla para familias"	19
Tabla 4. Actividad "Visita a la cocina"	20
Tabla 5. Actividad "Conocemos la pirámide de los alimentos"	20
Tabla 6. Actividad "Soy el chef"	21
Tabla 7. Actividad "Vamos al mercado"	22
Tabla 8. Actividad "¡A cocinar en familia!"	22
Tabla 9. Actividad "Estoy malito"	23
Tabla 10. Actividad "¡Platos creativos!"	23
Tabla 11. Materiales, tiempo y espacios necesarios para llevar a cabo cada una de las actividades planteadas	24

1 INTRODUCCIÓN

1.1 JUSTIFICACIÓN

Aunque España es uno de los países que representa la cuna de la sana dieta mediterránea, la realidad de la nutrición de hoy en día dista en gran medida de lo idílico. La Asociación Española de Pediatría (AEP), así como la Organización Mundial de la Salud (OMS) alertan del excesivo consumo de alimentos procesados y, a su vez, la disminución en la dieta de frutas y verduras frescas.

En la sociedad del estrés, como la denomina Minond (2013) refiriéndose a los hábitos de vida de la sociedad actual del mundo desarrollado, se busca por encima de todo tiempo extra. Esa inquietud por ganarle segundos al reloj diario, lleva a las personas a comer de manera rápida y, lo que es peor, a dedicarle cada vez menos tiempo a la preparación de esa comida, por lo que, acaban ganando la batalla comidas rápidas y, generalmente, no demasiado sanas.

Estas variaciones en la dieta tradicional española han acercado en las gráficas a la sociedad de nuestro país a aquello que se veía tan lejano, la obesidad que mostraba la televisión desde Estados Unidos. Ibáñez (2007) compara los datos de personas con obesidad en dicho país: de un porcentaje del 15,3% en 1995 se incrementó hasta el 23,9% en 2005. También apunta que la obesidad en Europa se ha multiplicado por tres en los últimos 20 años. Por ello, se ha considerado la obesidad como la epidemia del siglo XXI.

Sin embargo, no es la obesidad el único problema derivado de la mala alimentación. Muchas enfermedades están asociadas a una nutrición incorrecta, desde caries hasta cáncer. Además, muchos estudios alertan de las implicaciones negativas que se asocian a la mala alimentación especialmente durante la infancia.

Esta preocupación por el incremento de hábitos poco saludables, hizo que la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) elaborara en 2007 el Programa Perseo, el cual se ha llevado a cabo en diferentes centros educativos de todas las Comunidades Autónomas de España. Los resultados de dicho programa deberán esperarse a largo plazo, como indica Troncoso (2011). Sin embargo, sí se evidencian algunos cambios favorables, como el incremento de días que se practica ejercicio físico durante al menos una hora, el mayor consumo semanal de fruta y verdura, la mayor oferta de fruta y verdura en el comedor escolar y el mayor conocimiento de los alimentos sanos para la dieta por parte de niños y niñas. Y lo que es más importante, la aplicación de este proyecto, muestra que tanto los alumnos, las familias, los centros educativos y la sociedad

en general, son capaces de modificar sus conductas favorablemente cuando tienen la información y el apoyo necesarios.

Con esta premisa básica y con la ilusión de contribuir a la mejora de la salud a través de la alimentación en los alumnos del segundo ciclo de Educación Infantil, nace este TFG, que planteará un Proyecto Educativo para llevar a cabo en los centros escolares.

1.2 OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS

Objetivo general:

Establecer unas actividades dirigidas a distintos agentes para fomentar la alimentación sana en la Educación Infantil, a través de un Proyecto Educativo.

Objetivos específicos:

1. Conocer la importancia de seguir una buena alimentación y cómo puede repercutir en el estado de salud.
2. Desarrollar argumentos y aplicaciones prácticas para que las familias aprecien la importancia de su implicación en la educación alimentaria de sus hijos.
3. Realizar actividades enfocadas al alumnado de Educación Infantil para que conozcan las bases de una alimentación sana.
4. Desarrollar una actitud crítica frente a la alimentación a través de actividades lúdicas.

1.3 HIPÓTESIS

Con respecto a la temática que estudia este Trabajo Fin de Grado, se ha diseñado la siguiente hipótesis de partida:

Se considera que los niños y niñas que en su alimentación diaria incluyen un exceso de azúcar (por medio de zumos industriales, bollería, chucherías...) tienen mayor riesgo de desarrollar caries, obesidad y diabetes de tipo II en el futuro.

1.4 METODOLOGÍA

El presente Trabajo Fin de Grado va a consistir, en primer lugar, en la consulta de fuentes bibliográficas de diferentes orígenes que versen sobre el tema de la alimentación sana y más concretamente, de una correcta alimentación en niños entre los 3 y los 6 años (rango de edad que

abarca el segundo ciclo de Educación Infantil). En segundo lugar, tras una selección de estas fuentes bibliográficas acorde con los objetivos propuestos, se dará forma a un marco teórico y, posteriormente, a un marco empírico, donde se planteará un Proyecto Educativo. Para finalizar, se elaborarán unas conclusiones, perspectivas y limitaciones del mismo.

2 MARCO TEÓRICO: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

2.1 LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS HOY EN DÍA

Para intentar mejorar la situación nutricional de los niños, el primer paso consiste en conocer el punto del que se parte. A tal efecto, se han realizado numerosos estudios sobre los hábitos alimenticios actuales. Díez-Gañán et ál. (2007) hacen referencia a uno de ellos que se realizó en 2002 en la Comunidad de Madrid y cuyas conclusiones fueron las siguientes: se detectó en la dieta un exceso de proteínas, colesterol y grasas saturadas, a la vez que había carencias de carbohidratos, fibra y algunos micronutrientes.

Por su parte, Reverte (2013) realiza una encuesta en Murcia a niños de entre 5 y 6 años sobre sus hábitos alimenticios de la que extrae datos muy significativos: un 15% de los encuestados no toma fruta diariamente y un 78% no toma dos piezas de fruta diarias, el 48% no toma verdura (ya sea cruda o cocinada) diariamente, un 7% no desayuna todos los días y un 7% consume diariamente golosinas y dulces. También estudia otros aspectos en relación a la alimentación como son la compañía de los padres y la presencia de la televisión. Obtiene que solo el 41% de los niños desayuna en compañía de algún adulto, que el 85% come o cena con los padres todos los días y que el 52% come o cena con la televisión encendida.

Díaz y Gómez (2001) apuntan que en Europa existe una media de consumo calórico diario de entre 3.000 y 3.500 Kcal, a la cual se está acercando la sociedad española peligrosamente. También señalan que en los últimos años el porcentaje del presupuesto familiar dedicado a alimentación ha ido cayendo. Es decir, las familias invierten cada vez menos dinero en alimentación y también menos tiempo. Esto queda reflejado en el aumento de ventas que han experimentado las comidas preparadas y congelados, así como el incremento de comidas realizadas fuera del hogar. A este respecto, nace el término "modernidad alimentaria", que utilizan algunos autores como Contreras (2005) para describir la alimentación de las sociedades con sobreabundancia alimentaria.

Todo esto se relaciona con las nuevas reglas sociales: familias donde ambos progenitores trabajan fuera de casa, falta de tiempo en familia, niños saturados de deberes y clases extraescolares...

En este caldo de cultivo se enraíza también el *marketing* alimentario. Todos los consumidores son esclavos de la publicidad, pero los niños lo son especialmente, como analiza Teixeira (2011). Las frutas y verduras no se venden en envoltorios llamativos ni con sus dibujos

favoritos impresos. Sin embargo, las chocolatinas, galletas y preparados enfocados al consumo infantil cuentan con todos esos detalles y alguno más. Debajo de estos coloridos embalajes se encuentran muchas veces las llamadas “calorías vacías”. Este término hace referencia a productos que aportan una elevada carga calórica y que, a su vez, contienen pocos o ningún nutriente.

Esta situación de la alimentación infantil en España conlleva asociado un incremento de algunas enfermedades derivadas precisamente de estos nuevos hábitos. En el próximo punto se verán detenidamente.

2.2 ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA DIETA EN LA INFANCIA

Como se ha visto, los hábitos alimentarios están cambiando a pasos agigantados. De la dieta mediterránea típica se está caminando hacia comidas preparadas y una mayor ingesta de dulces y proteínas frente a una disminución del consumo de productos frescos (frutas y verduras). Estos cambios afectan a la salud y, sobre todo, a la salud de los adultos en los que se convertirán los alumnos de las aulas de Educación Infantil. Por ello, resulta vital conocer cuáles son los posibles efectos de una mala alimentación.

Hernández (2001) habla de varias enfermedades derivadas de una incorrecta alimentación: desnutrición (por carencias significativas), anemia (falta de hierro), caries (por incluir más dulces de los recomendados en la dieta diaria), osteoporosis (por la falta de calcio), hipertensión (por varios factores, entre ellos la ingesta excesiva de sal), algunos tipos de cáncer (por falta de verduras y frutas frescas y consumo excesivo de grasas) y obesidad (por muchos factores, entre ellos: consumo excesivo de azúcares, bollería y grasas junto con la carencia de frutas y verduras frescas).

Mucho se ha hablado de la obesidad infantil. De hecho, la obesidad fue declarada la epidemia del siglo XXI en la 57ª Asamblea Mundial de la Salud que se celebró en 2004, según Lama et ál. (2006). A partir de ese momento, se creó la estrategia NAOS para luchar contra esta enfermedad (de aquí derivará el Programa Perseo, del que ya se ha comentado algo en la introducción).

La OMS (2014), define la obesidad como “una acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud”. Morejón (2011) ofrece datos de su afectación en niños españoles de entre 2 y 12 años: el 16,1% son obesos. Y comenta que la cantidad de obesos en España se ha multiplicado por tres en menos de veinte años. Dicho doctor relaciona la obesidad con la predisposición a desarrollar otras enfermedades como diabetes de tipo II, dislipemia, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, osteoartropatía grave, colelitiasis, síndrome de apnea obstructiva del sueño, esteatosis hepática, reflujo gastroesofágico, alteraciones menstruales, infertilidad, varices,

incontinencia urinaria de esfuerzo e hipertensión intracraneal benigna, además de los problemas psicológicos asociados a todo ello.

Casas (2012) explica que la Fundación Thao realizó un estudio en 2009 y 2010 en una muestra de más de 26.000 niños españoles de entre 4 y 12 años cuyos resultados fueron que un preocupante 29,3% de ellos padecía sobrepeso u obesidad.

Durá y Sánchez-Valverde (2005) apuntan que la frecuencia de una mala alimentación es mayor en grupos de menor nivel socioeconómico y educativo. Además, también señalan que los ámbitos de mayor influencia para los niños son el familiar y el escolar. Por ello, un programa de educación nutricional que abarcara ambos ámbitos podría encaminar a los niños hacia una vida saludable.

Por su parte, Montero et ál. (2006) realizaron un estudio entre estudiantes universitarios para conocer la relación entre sus hábitos alimenticios y sus conocimientos sobre nutrición. Los resultados fueron sorprendentes, ya que, parecía no existir relación entre el conocimiento y la puesta en práctica. Es decir, si se piensa realizar un trabajo sobre educación alimentaria, no se puede quedar en explicar las bondades de comer bien, sino que hay que ayudar a llevarlo a la práctica. Hay que dar el salto a los hogares implicando también a las familias.

Además de todas estas enfermedades, se ha de tener en cuenta la relación existente entre alimentación y rendimiento escolar. Según Leiva et ál. (2001), una mala alimentación disminuye dicho rendimiento, lo que acaba generando abandono escolar temprano.

Por todo lo aquí expuesto, se hace necesario, en primer lugar, una buena formación nutricional por parte del profesorado, para poder asistir a las familias y participar de la re-educación alimentaria que propone el Proyecto Educativo PEPAS, que se desarrollará posteriormente. El primer paso consistirá en trabajar detenidamente la pirámide de los alimentos, la cual es una manera muy visual de entender la base de una alimentación sana.

2.3 LA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS

Como hemos ido viendo en el punto anterior y como dice el refranero popular, “por la boca entra la salud y la enfermedad”. Con el fin de que los alumnos de Educación Infantil consigan adquirir hábitos alimentarios saludables que les proporcionen un nivel de salud adecuado, se hará un estudio en detalle de la proporción en la que se debe ingerir cada tipo de alimento mediante la pirámide de la alimentación sana.

Existen diferentes representaciones gráficas de las guías alimentarias a seguir, como indica Oliveira et ál. (2012): rombo de la alimentación, pirámide de la alimentación saludable, rueda de los alimentos,... Este apartado se basará en la pirámide de la alimentación saludable por resultar más visual y, concretamente, se verá la que propone la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), por estar adaptada a la alimentación infantil.

El origen de la pirámide de la alimentación se halla en Estados Unidos. En 1992, el Ministerio de Agricultura de dicho país propuso un estilo de alimentación más saludable dando a conocer la proporción adecuada de los alimentos de manera gráfica. Posteriormente, se han hecho muchas modificaciones y ampliaciones de la misma, así como adaptaciones a ciertos sectores o personas con algún tipo de enfermedad o necesidades alimentarias especiales.

De manera general, la pirámide informa de los alimentos que deben estar más presentes en la dieta (los de la base) y aquellos que deben estar de manera ocasional (los de la cúspide), incluyendo por orden el resto de alimentos (Figura 1).

La pirámide de los alimentos realizada por la SENC en 2007 refleja las raciones diarias recomendadas para cada grupo de alimentos. Así, del grupo de los cereales y las patatas (en la base) se aconseja un consumo de entre cuatro y seis raciones diarias. De verduras se recomiendan dos o más raciones diarias y de frutas tres o más. También queda reflejado que entre frutas y verduras se debería alcanzar un mínimo de cinco raciones diarias. Cinco al día es el nombre de una Asociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas que nació en 1.989 en EEUU y que entró en España en 2.000, según Moñino et ál. (2009). Precisamente, "cinco al día" fue el eslogan que utilizaron en una campaña publicitaria a partir de la cual se consiguió concienciar de ello a mucha gente. Del grupo de los lácteos se recomienda tomar entre dos y cuatro raciones diarias. Aunque en la pirámide inicial no se consideró el aceite de oliva, en España es imposible no hacerle un hueco en la alimentación saludable. Por ello, se aconsejan entre tres y cinco pequeñas raciones diarias. Dentro del consumo diario, la última recomendación es para el grupo compuesto por las carnes magras, pescados, legumbres y frutos secos. De ellos se recomienda incluir en la dieta dos raciones.

Como ya se había comentado anteriormente, la cúspide de la pirámide refleja aquellos alimentos de inclusión ocasional. En esta pirámide se encuentran dos subapartados: por una parte, el grupo de las carnes grasas y embutidos y, por encima de este, las grasas, los dulces y la bollería.

Conociendo ya el esqueleto de cualquier dieta saludable, se plantea el estudio de la dieta mediterránea, esa de la cual España ha sido bandera en el mundo.



Figura 1. Pirámide de los alimentos. SENC (2007; recuperada de <http://www.programapipo.com/menus-saludables/piramide-alimentacion/#>)

2.4 LA DIETA MEDITERRÁNEA

Según demuestra la medicina, durante años la población de los países mediterráneos como Grecia, Italia, Francia o España ha presentado una incidencia menor de ciertas enfermedades como algunos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares o degenerativas. Además, la esperanza de vida es mayor en estas zonas. Según aseguran Carbajal y Ortega (2001), este hecho se ha relacionado con factores ambientales entre los que destacaría una alimentación determinada: la dieta mediterránea.

Para Márquez-Sandoval et ál. (2008) se llama dieta mediterránea a los patrones alimenticios de mitad del siglo XX de los países que se encuentran bañados por el Mar Mediterráneo. Todos estos países tienen en común una dieta basada en el consumo de cereales, legumbres, frutos secos, frutas, hortalizas y verduras frescas y un consumo moderado de lácteos, pescado y carne. Además, destaca el aceite de oliva como principal fuente de grasa y el consumo de ajo, cebolla y especias.

Como se ha visto, la dieta mediterránea tradicional es una apuesta segura en salud alimentaria. Por ello, hay que echar la vista atrás y pensar en los platos típicos españoles, esos que son el fundamento de la dieta mediterránea. En el caso de Aragón, comunidad autónoma para la que se diseña el Proyecto Educativo, entre los platos tradicionales se hallan las migas de pastor, las borrajás, el cardo con almendras, los guisos de patatas con verduras y pollo, las sopas de ajo, los potajes de legumbres, el conejo o la perdiz en escabeche y el ternasco con patatas entre otros.

Si se pregunta a personas de más de 60 o 70 años por su dieta cuando eran niños, hablan de sopas y guisos calientes, de legumbres, de pan y de frutas y verduras del propio huerto. Los alumnos de hoy están algo alejados de esta dieta. Por ello, este TFG plantea que conozcan cómo era la alimentación no hace tantos años y que descubran todo lo bueno que puede ofrecernos la cocina tradicional.

En esta línea, Fernández-Vergel et ál. (2006) llevaron a cabo un estudio en Gavà (Barcelona) sobre la distancia entre la alimentación que seguían las personas de la muestra y la dieta mediterránea. Se detectó un consumo insuficiente de carbohidratos, verduras, frutas, hortalizas y lácteos y un consumo excesivo de carne roja y embutidos. Por otro lado, la ingesta de legumbres, pescado, huevos y carne blanca era la adecuada.

En cuanto al seguimiento de la dieta mediterránea según la geografía española, González et ál. (2002) realizaron un estudio cuyos resultados reflejaban una pequeña diferencia, siendo en el sur donde más se aproximaban a la dieta mediterránea tradicional.

Martínez-Carrasco et ál. (2004) señalan algunos factores como posibles causas por las que la sociedad ha ido alejándose de la dieta mediterránea: necesidad de tiempo elevado de compra y preparación, ciertas habilidades culinarias, asociación con comidas "que engordan", así como elevada oferta de comida rápida, incorporación de la mujer al mercado laboral o los cánones de belleza actuales.

Por todo ello, se hace indispensable educar desde la temprana edad a los alumnos, para que puedan seguir una sana dieta mediterránea. Y qué mejor lugar para ello que desde el propio comedor del centro escolar, como se verá en el siguiente punto.

2.5 EL COMEDOR ESCOLAR Y LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD

El comedor escolar representa un lugar inmejorable donde llevar a cabo esa educación en la alimentación de la que se viene hablando. Aranceta Bartrina et ál. (2008) aseguran que en el comedor del colegio los niños adquieren hábitos alimenticios saludables. Sin embargo, no hay que

dejar al azar el hecho educativo del comedor escolar. Se debe aprovechar esta extensión de la educación escolar para llegar más y mejor a los niños.

Según Asenjo (2006), en un estudio de la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) muchos comedores escolares suspenden en alimentación equilibrada. En los primeros platos faltan verduras y en los segundos platos se detecta un exceso de carne y carencias de pescado y huevos. El estudio añade que el 68% de los centros no ofrece la suficiente información sobre los menús a los padres. Esto representa un problema grave, ya que así resulta muy difícil complementar la dieta en casa.

La propia OCU pone a disposición de sus socios en su página web (www.ocu.org) una calculadora con la que los padres pueden introducir los datos de lo que los niños han comido en la escuela a lo largo de la semana e indica lo que les faltaría por comer para equilibrar la dieta o si han comido de más de alguno de los grupos de alimentos.

La *Guía de comedores escolares* realizada por el Ministerio de Sanidad y Consumo (2008) incluye ejemplos de menús equilibrados y también hace un especial hincapié en menús adaptados a las diferentes intolerancias y alergias alimentarias, así como a las necesidades alimentarias especiales dependiendo del origen étnico del alumnado.

El centro educativo debe implicarse y conocer los menús que se ofrecen en el comedor escolar y exigir que se cumplan las recomendaciones generales sobre alimentación infantil con el fin de garantizar una correcta educación para la salud.

Martínez Rubio (2014), desde la plataforma *En familia* de la AEP aconseja que los menús de los niños de entre 2 y 5 años sea variado, que incluya frutas y verduras a diario, que para beber se les ofrezca agua y que se les sirva la comida en platos pequeños para que puedan acabársela.

Calle Moreno (2008) asegura que la educación en la alimentación resulta más eficaz si se asienta sobre actividades prácticas tales como la creación y cuidado de huertos, planificación de menús, selección de alimentos y cocina.

Teniendo en cuenta estas recomendaciones, se plantea el siguiente Proyecto Educativo que cuenta con actividades variadas para poner en práctica los contenidos que se van a ir trabajando en relación a una correcta alimentación como medio para poseer una buena salud.

3 MARCO EMPÍRICO: PROYECTO EDUCATIVO PARA POTENCIAR LA ALIMENTACIÓN SANA EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN INFANTIL (PEPAS)

3.1 BASES PREVIAS

El artículo 4 de la Ley Orgánica 2/2006 de Educación (LOE), recoge, entre otros, el siguiente objetivo: “adquirir y mantener hábitos básicos relacionados con la higiene, la salud, la alimentación y la seguridad”.

Con el fin de alcanzar este objetivo en relación a la alimentación y la salud que de ella se deriva, se presenta a continuación un Proyecto Educativo compuesto por un total de diez actividades que se llevarán a cabo en el segundo ciclo de Educación Infantil.

Una alimentación sana necesita asentar sus bases durante la infancia y, como se ha ido viendo a lo largo del marco teórico, esto contribuye a poner distancia entre los niños y distintas enfermedades de origen alimentario u otras agravadas por una alimentación desequilibrada.

Para crear hábitos es necesario algo más que explicar a los alumnos lo que es bueno o no para su salud. Como dijo Benjamin Franklin: “Dime y lo olvido, enséñame y lo recuerdo, implícame y lo aprendo”. Por ello, las actividades que se describen en el punto 3.5 van encaminadas a la participación activa de los alumnos y a crear verdaderos hábitos saludables.

3.2 PRESENTACIÓN DE LA MUESTRA

En primer lugar, antes de comenzar a plantear cualquier actividad, se debe hacer un estudio de la muestra sobre la que se pretende trabajar. En este caso, el Proyecto Educativo PEPAS va dirigido a alumnos de segundo ciclo de Educación Infantil, por lo que la edad de los niños va a estar comprendida entre los 3 y los 5 años.

El período comprendido entre estas edades puede calificarse como “edad de oro” ya que lo que se aprende en ese momento tiene una mayor repercusión en el futuro del niño que lo aprendido en cualquier otro período.

Entre las características evolutivas más importantes que realizan los niños entre los 3 y los 5 años se encuentra la de “salir del huevo”. Los niños pasan de un egocentrismo absoluto y una

relación con la familia cercana casi en exclusividad al descubrimiento del entorno y la realidad exterior. El conocimiento de todo lo que les rodea les atrae y siempre quieren saber más y más. Esta motivación intrínseca que poseen los niños debe ser aprovechada y encaminada.

Para dar respuesta a todo lo que los niños quieren conocer sobre los alimentos (de dónde salen, quién los vende, cómo se preparan, qué características tienen...) y encauzando ese conocimiento hacia una buena práctica alimentaria, se han desarrollado los objetivos del proyecto educativo que se verán en el siguiente punto.

3.3 OBJETIVOS DEL PROYECTO EDUCATIVO

Objetivo general:

Mejorar la salud de los alumnos de Educación Infantil a través de potenciar una alimentación sana.

Objetivos específicos:

1. Trabajar la pirámide de los alimentos.
2. Conocer qué enfermedades se pueden contraer en caso de no comer adecuadamente.
3. Aproximar a los niños a la cocina y a probar nuevos alimentos.
4. Dar pautas a las familias para que se pueda trabajar el tema conjuntamente.
5. Trabajar la alimentación desde una óptica lúdica.

3.4 CONTENIDOS

1. Trabajo con la pirámide de los alimentos.
2. Conocimiento de qué enfermedades se pueden contraer en caso de no comer adecuadamente.
3. Aproximación de los niños a la cocina y a probar nuevos alimentos.
4. Establecimiento de pautas con las familias para que se pueda trabajar el tema conjuntamente con la escuela.
5. Aprendizaje lúdico.

3.5 ACTIVIDADES

En este apartado se van a describir diferentes actividades que dan forma a los objetivos y contenidos planteados anteriormente. Dichas actividades se pueden clasificar en varios apartados. Por un lado, tenemos dos actividades que se llevarán a cabo durante todo el curso escolar. Y por otra parte, se describen las actividades que irán teniendo lugar en momentos concretos de los tres trimestres escolares.

El objetivo principal es que las actividades que se plantean en este Proyecto Educativo sean vistas por alumnos, familias y docentes no como algo que entorpezca la marcha de la clase sino como algo positivo, lúdico y enriquecedor. Por ello, hay que tener en cuenta los momentos educativos en los que se van a llevar a cabo. Durante el primer trimestre se pondrá en marcha el Proyecto Educativo con el trabajo de coordinación que ello conlleva, por lo que en este período se realizará un menor número de actividades. De la misma forma, en el último trimestre los profesores requieren de más tiempo ya que este suele resultar corto debido en parte al horario de verano. Por ello, se han planteado solo dos actividades para este período.

Del mismo modo, se han tenido en cuenta otros factores tales como la climatología, la disponibilidad de ciertos servicios (nutricionista, médico, asociaciones...), combinar visitas en clase con salidas del colegio y la accesibilidad de las actividades para las familias (dentro de la siempre favorable relación familia-escuela). Atendiendo a este último punto, se han elaborado cuatro actividades en las que se les da una especial importancia a las familias (actividades 3, 6, 8 y 10), cada una de ellas, se ha colocado en un trimestre diferente, de manera que, en la medida de lo posible, sean accesibles al mayor número de familias.

Se presenta a continuación un esquema en el que se puede observar la distribución de las actividades previstas a lo largo del curso escolar (Figura 2):

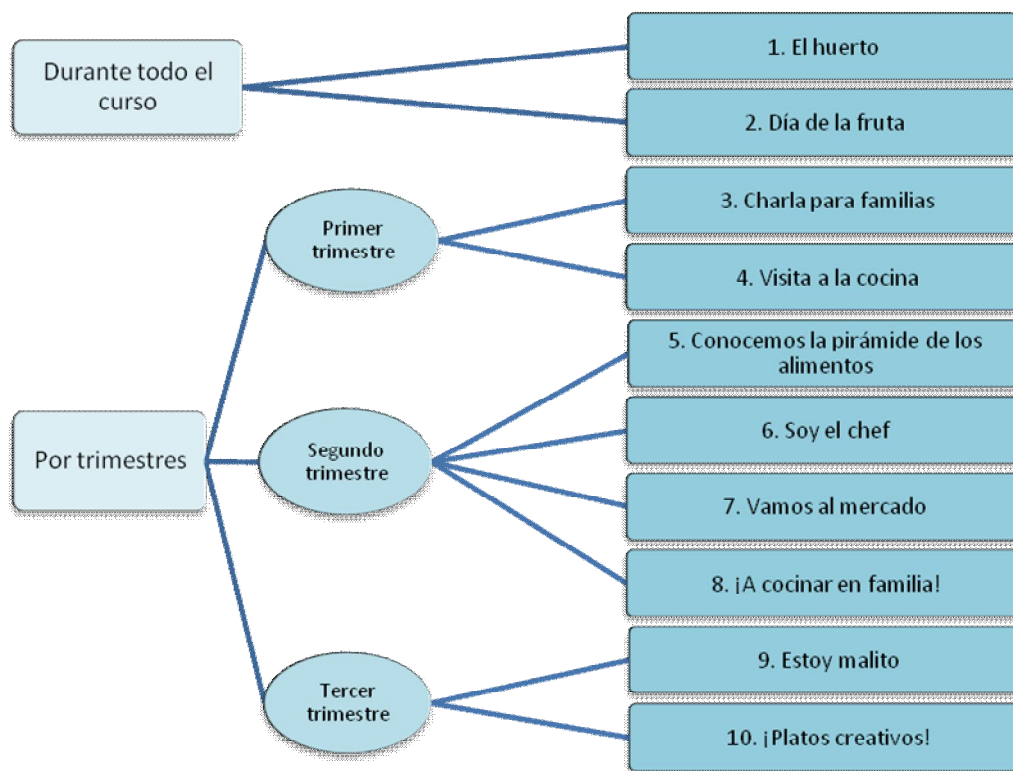


Figura 2. Esquema de actividades por orden cronológico

A continuación, se pasan a describir todas las actividades que dan forma al Proyecto Educativo planteado.

Actividades que se llevarán a cabo a lo largo de todo el curso escolar (Tablas 1 y 2):

Tabla 1. Actividad "El huerto".

1	Nombre de la actividad	El huerto
	Objetivo	Conocer de dónde salen las verduras y hortalizas que comemos.
	Agente	Alumnos.
	Material	Azadas pequeñas, palas pequeñas, regaderas, manguera, guantes, gorra, ropa apropiada.
	Espacio	Rincón en el patio habilitado como huerto.
	Tiempo	Se comenzará a trabajar la segunda semana del curso y durará hasta la última semana del mismo, ocupándose en verano el conserje del centro.
	Coordinación	Con el conserje, quien será el supervisor de los trabajos. Con todos los profesores de Infantil.
	Descripción	Durante las primeras semanas del curso, se realizarán visitas al huerto escolar por parte de todas las clases de Infantil donde el

	<p>conserje explicará qué hay plantado y por qué y cuáles son las tareas que se deberán llevar a cabo los próximos días. Cada semana será una clase diferente de Infantil la que se ocupará de dichos trabajos: plantar, abonar, regar o recoger. El conserje estará siempre presente mientras los alumnos realicen los trabajos para ir explicándoles cómo llevarlos a cabo. Cuando una clase recoja alimentos del huerto, estos se repartirán entre todas las clases que han participado en su cultivo.</p>
--	---

Tabla 2. Actividad "Día de la fruta".

2	Nombre de la actividad	Día de la fruta
	Objetivo	Acostumbrar a los alumnos a almorzar fruta.
	Agente	Alumnos y personal del centro.
	Material	Fruta (cada alumno traerá la pieza/s que quiera).
	Espacio	Patio del centro.
	Tiempo	Todos los miércoles a lo largo de todo el curso, dando comienzo la segunda semana del curso.
	Coordinación	Con las familias y personal docente y no docente del centro.
	Descripción	Se informará a las familias al comienzo de curso que el miércoles es el día de la fruta en el cole y que se recomienda que ese día todos los alumnos lleven para almorzar una o varias piezas de fruta. Todas las personas en el colegio (docentes y no docentes) deben seguir estas recomendaciones para que los alumnos vean que es algo general.

Actividades que se realizarán durante el primer trimestre (Tablas 3 y 4):

Tabla 3. Actividad "Charla para familias".

3	Nombre de la actividad	Charla para familias
	Objetivo	Informar a las familias de todas las actividades que se van a llevar a cabo durante el curso para favorecer una alimentación sana.
	Agente	Familias.
	Material	Proyector, pantalla, presentación, fotocopias.
	Espacio	Aula propia.
	Tiempo	Primera semana del curso escolar.
	Coordinación	Con las familias y la escuela de padres del centro.

	Descripción	Se ofrecerá por parte de cada maestro una charla informativa a los padres y madres de los alumnos de su clase donde se les pasará un listado de las actividades previstas para el curso en referencia a los beneficios de una alimentación sana. Además, se les ofrecerá la posibilidad de acudir a unas charlas que ofrecerá la escuela de padres del centro donde pueden conocer más sobre la importancia de una correcta alimentación en la infancia.
--	-------------	--

Tabla 4. Actividad "Visita a la cocina".

4	Nombre de la actividad	Visita a la cocina
	Objetivo	Conocer las instalaciones de cocina del centro, así como a los cocineros, los utensilios de cocina y cómo se almacenan los alimentos que se consumen en el colegio.
	Agente	Alumnos.
	Material	--
	Espacio	Cocina del propio centro educativo.
	Tiempo	Primera semana de noviembre.
	Coordinación	Con los cocineros y con todos los profesores de infantil.
	Descripción	10 h. → clases de 3 años 11 h. → clases de 4 años 12 h → clases de 5 años En la visita, los cocineros saludarán amablemente a los alumnos y les enseñarán la cocina con todos sus utensilios: las ollas, los fogones, los platos... Los alumnos llevarán preguntas preparadas para hacerles. Los cocineros les mostrarán las neveras y la despensa a la vez que les explicarán por qué unos alimentos necesitan el frío de la nevera y otros no. Trabajarán esto posteriormente en clase.

Actividades dirigidas al segundo trimestre (Tablas 5, 6, 7 y 8):

Tabla 5. Actividad "Conocemos la pirámide de los alimentos".

5	Nombre de la actividad	Conocemos la pirámide de los alimentos
	Objetivo	Trabajar la pirámide de los alimentos.
	Agente	Alumnos (y familiar: nutricionista).
	Material	Proyector, pizarra digital, presentación, cartulinas de colores (para

	hacer la pirámide), celo (para pegarla en la pared de clase), dibujos de muchos tipos de alimentos, tijeras.
Espacio	Aula propia.
Tiempo	Tercera semana de enero.
Coordinación	Con el/la nutricionista.
Descripción	Se invitará a un/a nutricionista para que dé una charla en clase sobre la pirámide de los alimentos. Se intentará que sea padre, madre o familiar de alguno de los alumnos para potenciar la relación familia-escuela. A través de una presentación con el proyector, explicará en qué consiste la pirámide y preguntará a los niños qué creen que no cumplen ellos en su día a día. Después, entre toda la clase, se hará una pirámide muy grande para pegarla en la pared. Se repartirá a los alumnos dibujos de diferentes alimentos para que los recorten y los peguen en el escalón que crean conveniente. Después se revisará entre todos si está correcto.

Tabla 6. Actividad "Soy el chef".

6	Nombre de la actividad	Soy el chef
	Objetivo	Elaborar un menú siguiendo las pautas de la pirámide alimenticia.
	Agente	Alumnos y familias.
	Material	Pirámide elaborada por la clase.
	Espacio	Aula propia, comedor escolar y casas de los alumnos.
	Tiempo	Primera semana de febrero.
	Coordinación	Con los cocineros y con las familias.
	Descripción	En clase, visionando la pirámide de los alimentos que construyeron los propios alumnos, se planteará que, entre todos, elaboren un menú para un día completo y se les ofrecerá la posibilidad de escoger un día concreto para llevarlo a cabo por toda la clase. También en el comedor del colegio se seguirá ese menú. Así, todos comerán ese día lo que se decida en el menú saludable elaborado. Habrá que recordar que el menú constará de desayuno, almuerzo a media mañana, comida, merienda y cena. Cada clase elaborará un menú para un día diferente del mes de marzo, con el fin de que los cocineros puedan tenerlo previsto. En el papel informativo de los menús que se entrega a los padres mensualmente, se destacarán los días en los que se seguirá el menú elaborado por cada una de las clases.

Tabla 7. Actividad "Vamos al mercado".

7	Nombre de la actividad	Vamos al mercado
	Objetivo	Conocer frutas, verduras, pescados y carnes que se venden en el mercado.
	Agente	Alumnos.
	Material	--
	Espacio	Mercado de la ciudad y calles que van desde el colegio hasta él.
	Tiempo	Primera semana de marzo.
	Coordinación	Con la Asociación de Comerciantes del Mercado y con todos los maestros de Infantil.
	Descripción	A las 11 h. se saldrá con todos los alumnos de segundo ciclo de Infantil en fila y guiados por todos los maestros hasta el mercado municipal donde se hará un recorrido por los diferentes puestos y se realizarán preguntas sobre qué alimentos reconocen y cuáles no habían visto antes o no han probado. Allí los alumnos hablarán con los dependientes y podrán hacerles preguntas sobre lo que venden. Se aprovechará la visita para hacer la compra de los productos que se necesitarán para la siguiente actividad, en la cual los niños aprenderán a hacer una sopa de verduras.

Tabla 8. Actividad "¡A cocinar en familia!".

8	Nombre de la actividad	¡A cocinar en familia!
	Objetivo	Aprender cómo se cocina una sabrosa sopa de verduras.
	Agente	Alumnos y familias.
	Material	Cocinilla, olla, cazos, cuchillos, peladores, tablas para cortar, escurridoras, delantales y agua.
	Espacio	Cocina del colegio.
	Tiempo	Primera semana de marzo (al día siguiente de la visita al mercado).
	Coordinación	Con los cocineros, con los profesores de infantil y con la Escuela de Hostelería de la ciudad.
	Descripción	Se trata de una clase de cocina fácil para niños con la ayuda de familiares. Una mañana se invitará a todos los papás, mamás, abuelos o abuelas que puedan asistir para que ayuden a cocinar a los niños. Un profesor de la Escuela de Hostelería ofrecerá una clase en la que irá explicando paso a paso cómo hacer una sopa de verduras. Los niños (dependiendo de la edad) ayudarán en su

	proceso, así como sus familiares, para que finalmente se consiga hacer entre todos una olla de sopa de verduras que degustarán al finalizar.
--	--

Actividades planteadas para el tercer trimestre (Tablas 9 y 10):

Tabla 9. Actividad "Estoy malito".

9	Nombre de la actividad	Estoy malito
	Objetivo	Entender que si no se come correctamente, se pueden contraer más enfermedades.
	Agente	Alumnos.
	Material	Proyector, pantalla y lo que requiera el/la pediatra.
	Espacio	Aula propia.
	Tiempo	Primera semana de mayo.
	Coordinación	Con el pediatra y los profesores de Infantil.
	Descripción	Un pediatra visitará las diferentes clases de Infantil y dará una pequeña charla con una presentación animada y con dibujos para que los alumnos comprendan que si no siguen una alimentación correcta pueden contraer algunas enfermedades.

Tabla 10. Actividad "¡Platos creativos!".

10	Nombre de la actividad	¡Platos creativos!
	Objetivo	Conseguir que los alumnos prueben alimentos que hasta ahora se habían negado a probar.
	Agente	Alumnos y familias.
	Material	Alimentos escogidos por los alumnos que previamente habrán cocinado los cocineros del colegio, platos y cubiertos.
	Espacio	Aula propia, cocina y comedor del colegio.
	Tiempo	Última semana de mayo.
	Coordinación	Con los cocineros y las familias.
	Descripción	Se hablará con los alumnos en el aula sobre qué alimentos son los que menos les gustan y se preparará un taller de cocina para alumnos y familias sobre cómo introducir dichos alimentos de manera creativa en platos con colores y formas vistosas, tal como les gustan a los niños. Para ello, los alimentos estarán ya cocinados

	por los cocineros del centro educativo y tanto padres como alumnos recibirán una clase sobre cómo colocar los alimentos de manera creativa para que los alumnos relacionen el acto de comer con lo lúdico y no con la obligación.
--	---

3.6 MATERIALES, TIEMPO Y ESPACIOS

Para que las actividades sean asequibles y fáciles de preparar y de llevar a la práctica, se ha pensado en materiales sencillos y baratos. Los espacios que se utilizarán serán lo más próximo posibles a la realidad del niño y del entorno escolar y social en el que se encuentra. Y, por último, las actividades se han planteado a lo largo de todo el curso escolar teniendo en cuenta las necesidades temporales del profesorado, alumnos y familias.

En la Tabla 11 se detallan los materiales, tiempo y espacios necesarios para cada una de las actividades diseñadas anteriormente:

Tabla 11. Materiales, tiempo y espacios necesarios para llevar a cabo cada una de las actividades planteadas.

Actividad	Materiales	Tiempo	Espacios
1	Azadas y palas pequeñas, regaderas, manguera, guantes, gorra, ropa apropiada.	Una hora a la semana repartida en dos sesiones de media hora. Cada semana se encargará una clase diferente.	Rincón en el patio habilitado como huerto.
2	Fruta (cada alumno traerá la pieza/s que quiera).	La media hora del recreo.	Patio del colegio.
3	Proyector, pantalla, presentación, fotocopias.	45 min.	Aula propia.
4	--	45 min. cada curso.	Cocina del centro.
5	Proyector, pizarra digital, presentación, cartulinas de colores, celo, dibujos de muchos tipos de alimentos, tijeras.	Una hora al día a lo largo de una semana completa.	Aula propia.
6	Pirámide de los alimentos elaborada por la clase.	Una hora para la elaboración del menú y un día para llevarlo a cabo.	Aula propia, comedor escolar y casas de los alumnos.

7	--	Dos horas (de 11.00 a 13.00 h.).	Mercado municipal y calles que van desde el colegio hasta él.
8	Cocinilla, olla, cazos, cuchillos, peladores, tablas para cortar, escurridoras, delantales y agua.	90 min.	Cocina del colegio.
9	Proyector, pantalla y lo que requiera el pediatra que nos visita.	30 min.	Aula propia.
10	Alimentos escogidos por los alumnos que previamente habrán cocinado los cocineros del colegio, platos y cubiertos.	1 h.	Aula propia, cocina y comedor del colegio.

3.7 EVALUACIÓN

La evaluación es uno de los pasos más importantes a la hora de llevar a cabo un trabajo con los alumnos. Desde el principio debe estar establecido qué es lo que se va a evaluar, quién lo va a evaluar, cuándo y cómo lo va a hacer. Con ello se comprobará si los objetivos marcados inicialmente se consiguen. Por eso, la planificación de una buena evaluación contribuye al éxito del Proyecto Educativo.

En este caso, se van a evaluar varios aspectos. Por un lado, se evaluará si los alumnos y las familias han adquirido los conocimientos y hábitos propuestos. Y, por otro, si las actividades planteadas responden correctamente a los objetivos que persiguen. Para analizarlo detenidamente se marcan los siguientes criterios de evaluación.

Criterios de evaluación:

- a) Alumnos.
 - Trabaja correctamente la pirámide de los alimentos.
 - Conoce qué enfermedades se pueden contraer en caso de no comer adecuadamente.
 - Aprende a cocinar.
 - Prueba nuevos alimentos.
- b) Familias.
 - Comprende la importancia de la alimentación sana en la infancia.

- Participa de manera activa en las actividades propuestas en colaboración con la escuela.
- c) Actividades.
- Contribuye a que los alumnos tengan una visión de la alimentación más lúdica y próxima.
 - Cumple el objetivo específico para el que se ha desarrollado.

Por otra parte, como se ha comentado anteriormente, se deben marcar los diferentes momentos en los que esta evaluación se va a llevar a cabo y de qué manera.

En el caso de los alumnos y las familias, la evaluación debe ser de tipo procesual para asegurar que no se “descuelgan” del Proyecto Educativo. Por ello, después de cada actividad se realizará por parte del profesor una pequeña evaluación de cada uno de estos agentes respondiendo preguntas sencillas acerca de si han adquirido o no el objetivo que se perseguía en dicha actividad y en qué grado.

Al finalizar cada actividad, el profesor irá llamando uno a uno a los alumnos y les realizará unas preguntas acerca de la propia actividad. Así podrá asegurarse de que los niños han interiorizado lo que se pretendía. Si el alumno ha trabajado correctamente, el profesor le dibujará una carita sonriente en la mano. Por el contrario, si el alumno no ha alcanzado el objetivo previsto, el profesor no le hará ningún dibujo y deberá pedirle un trabajo extra sobre aquello que no ha terminado de comprender. Por ejemplo, se podría pedir a un alumno que elaborase en casa con la ayuda de sus padres un pequeño mural con un desayuno completo y sano. En ese caso, cuando lo presentara en clase, el profesor le dibujaría su carita sonriente.

Comentar con los alumnos lo que han aprendido y lo que no, les sirve también a ellos para aprender a realizar una autoevaluación y comenzar a trabajar la metacognición (aunque de manera muy superficial).

Para evaluar a las familias, el profesor debe controlar si acuden o no a realizar las actividades propuestas para ellas y si no lo hacen, intentar conocer el motivo. Por problemas de horarios laborales resulta muchas veces complicado que los padres puedan, aún deseándolo, acudir a la cita del cole. Por ello, en caso de que las familias no puedan asistir, el profesor deberá enviarles una pequeña crónica de la actividad para tenerles al corriente de lo que está trabajando su hijo y puedan así, dar apoyo desde casa. Esta crónica puede hacerseles llegar por medio de una fotocopia que se reparta en clase, por un correo electrónico o colgándola en el blog de la clase.

Si el profesor detecta que la familia no acaba de implicarse puede escribir directamente un correo electrónico a esos padres explicándoles el beneficio que supone su apoyo en un proyecto de

este tipo cuyo fin es la salud de su hijo o también podría pedirles una entrevista personal para determinar cuál es el problema que está distanciando a la familia de la escuela o del proyecto e intentar poner remedio. No hay que olvidar que el fin de una buena evaluación no es poner una nota numérica, sino conseguir que todos los agentes consigan los objetivos inicialmente propuestos.

Por último, para evaluar las actividades, se pedirá tanto a alumnos, familias (en aquellas actividades en las que participen) y profesores que evalúen mediante un pequeño cuestionario la actividad realizada. Así, se tendrá un registro de cada una de las actividades de cara a mejorarlas en un futuro.

Si se toma como ejemplo la actividad 6 "Soy el chef", la evaluación podría ser del siguiente modo:

- Para los alumnos: el profesor deberá ir preguntando a todos los alumnos opiniones sobre el menú que han de crear entre todos, de esta manera comprobará quién ha trabajado correctamente la pirámide y quién necesita un poco más de tiempo y ayuda. A medida que los alumnos van respondiendo correctamente, el profesor puede preguntarles más sobre el tema para que los alumnos que no han acabado de entenderlo, lo vean más claro. De esta manera se está fomentando el trabajo cooperativo y a la vez que se evalúa se avanza en la adquisición de los objetivos.
- Para las familias: el profesor comprobará a través de preguntas a los alumnos si sus familias se están implicando en la actividad y si están siguiendo o no en sus casas el menú que establecieron que seguirían ese día. Como método preventivo, para evitar olvidos y despistes, el profesor anunciará durante unos días de antelación que se aproxima la fecha en la que llevarán a cabo el menú que elaboraron entre todos y lo hará llegar a las familias mediante una fotocopia o colgándolo en el blog de la clase. Si alguna familia no lo siguiera, el profesor intentará conocer el motivo y pedir su colaboración para la próxima actividad.
- Para la actividad: al finalizar la actividad, el profesor hará preguntas a los alumnos sobre qué es lo que más les ha gustado y lo que menos, así se conocerá si la actividad resulta motivadora para los alumnos y qué aspectos son mejorables. Además, el profesor comentará con las familias al acabar la actividad qué les ha parecido y si creen que contribuye a que los alumnos se interesen por la alimentación sana. Por último, será el propio profesor quien realizará un comentario sobre la actividad, destacando puntos fuertes y cuestiones a mejorar desde su propia perspectiva.

Además, se realizará una evaluación final con el propósito de certificar que los objetivos propuestos han sido cumplidos. Será el profesor de cada clase quien se encargue de completar una

tabla de doble entrada donde aparecerán, por una parte, los criterios de evaluación que se han descrito anteriormente y, por otra parte, los nombres de los alumnos con una casilla para evaluar a sus familias. Deberá pintar un cuadrado verde si se ha cumplido el objetivo, rojo si no se ha cumplido y amarillo si se ha alcanzado a medias. De este modo, con un solo vistazo a las hojas que vayan cumplimentando en las diferentes clases donde se va a llevar a cabo el Proyecto Educativo PEPAS, se podrá tener una idea de cómo ha resultado la experiencia.

La pretensión sería que todos los folios estuvieran de color verde, por lo que, se analizará posteriormente cuál objetivo es el que se ha conseguido en menor grado y se revisarán las actividades propuestas para tal fin con la intención de que en próximas aplicaciones del Proyecto Educativo, éste resulte más efectivo. Así, la suma de las evaluaciones de alumnos y familias se convierte en la evaluación final del propio Proyecto Educativo.

4 CONCLUSIONES

A continuación, se pasan a describir las conclusiones extraídas a partir del trabajo realizado en relación a los objetivos propuestos y la hipótesis inicial planteada:

- I. El objetivo general de este estudio fue establecer unas actividades dirigidas a distintos agentes para fomentar la alimentación sana en la Educación Infantil, a través de un Proyecto Educativo. Este objetivo se ha visto cumplido a lo largo de todo el marco empírico, concretamente en el diseño del Proyecto Educativo, donde se describen detalladamente las actividades que se plantean enfocadas a una mejora en el conocimiento sobre la alimentación y su puesta en práctica por parte de todos los agentes del proceso de enseñanza-aprendizaje (profesores, alumnos y familias).
- II. Con este objetivo general como base, se plantearon cuatro objetivos específicos. El primero de ellos fue conocer la importancia de seguir una buena alimentación y cómo puede repercutir en el estado de salud. Se concluye que los alumnos y sus familias a raíz de las actividades 3, 5 y 9 aprenden que su salud depende en gran medida de los hábitos alimentarios que sigan. Además, Hernández (2001) elabora un listado de enfermedades que pueden contraerse a partir de una alimentación inadecuada.
- III. El segundo de los objetivos específicos era desarrollar argumentos y aplicaciones prácticas para que las familias aprecien la importancia de su implicación en la educación alimentaria de sus hijos. Se confirma el objetivo planteado ya que para revertir esta situación se han diseñado las actividades 2, 3, 6, 8 y 10 del Proyecto Educativo, donde se presta especial importancia a la educación conjunta de alumnos y familias, ya que el grueso de la alimentación infantil recae sobre los hogares. De esta manera se le dan estrategias a los padres para que puedan aplicar en su día a día los conocimientos sobre alimentación sana que van adquiriendo. Asimismo, Reverte (2013) extrae conclusiones como que la alimentación de los menores en el hogar no se lleva a cabo correctamente en un elevado porcentaje.
- IV. El tercer objetivo planteado fue realizar actividades enfocadas al alumnado de Educación Infantil para que conozcan las bases de una alimentación sana. Se concluye que el conocimiento por parte de los alumnos de las características básicas de una alimentación sana lo adquieren mediante las actividades 5 y 6, principalmente, donde se trabaja la pirámide de los alimentos.
- V. El cuarto y último de los objetivos planteados fue desarrollar una actitud crítica frente a la alimentación a través de actividades lúdicas. Se confirma que dicho objetivo se alcanza mediante las actividades 1, 4, 6, 7, 8 y 10, donde los alumnos aprenden de primera mano cómo se cultivan las verduras, dónde se venden los

alimentos, dónde y cómo se cocinan y de qué manera se pueden hacer más atractivos ciertos alimentos, todo ello trabajado desde una perspectiva práctica y lúdica.

- VI. Además, se planteó una hipótesis de partida, que apuntaba que los niños y niñas que en su alimentación diaria incluyen un exceso de azúcar (por medio de zumos industriales, bollería, chucherías...) tienen mayor riesgo de desarrollar caries, obesidad y diabetes de tipo II en el futuro. Esta hipótesis queda verificada ya que Hernández (2001) redacta un listado de enfermedades relacionadas con sus causas. Entre ellas, se encuentran caries y obesidad por un consumo excesivo de azúcares. Por otra parte, Morejón (2001) apunta a la diabetes de tipo II entre otras enfermedades que pueden desarrollarse a partir de la obesidad.

5 LIMITACIONES Y PROSPECTIVA

A continuación se incluye un listado de limitaciones con las que ha contado este Trabajo Fin de Grado y la prospectiva que dichas limitaciones pudieran tener asociada.

- El Proyecto Educativo planteado es de tipo general y trabaja la base de la alimentación sana en la infancia. Por ello, no se han tenido en cuenta problemas asociados a la alimentación como los trastornos alimentarios (anorexia, bulimia, vigorexia, ortorexia...).

Una futura línea de investigación podría tratar el tema de los trastornos alimentarios y cómo prevenirlos desde la Educación Infantil.

- No se ha mencionado las posibles intolerancias o alergias alimentarias que pudieran tener los alumnos a los que va dirigido el Proyecto.

Un futuro trabajo que completaría este Proyecto podría ser el estudio de las intolerancias y alergias alimentarias más comunes para estudiarlas en el aula, desde el punto de vista teórico pero también práctico, aprendiendo cómo responder frente a una alergia alimentaria y aprendiendo qué alimentos deben limitar o eliminar de su dieta los niños alérgicos o intolerantes.

- Por otra parte, tampoco se ha tenido en cuenta la situación de crisis económica en la que se encuentra el país y que afecta a muchas familias.

En este sentido, una posible prospectiva sería un trabajo que diera pautas o dotara de una serie de estrategias a las familias con pocos recursos a la hora de realizar la compra semanal para asegurar una alimentación equilibrada para sus hijos, que cubriera sus necesidades diarias básicas.

- No se ha realizado un estudio estadístico previo de los hábitos alimentarios de los alumnos del Centro de Educación Infantil donde se llevaría a cabo el Proyecto Educativo que plantea este Trabajo Fin de Grado.

Una futura línea de investigación que completara el presente trabajo y lo aproximara más a la realidad sería realizar un estudio pormenorizado de los hábitos alimentarios actuales de los alumnos de Educación Infantil donde el Proyecto PEPAS se fuera a trabajar. De esta manera, se podría adaptar a la realidad que pretende mejorar.

- El Proyecto Educativo para Potenciar la Alimentación Sana se ha diseñado para alumnos de segundo ciclo de Educación Infantil, con actividades sencillas y adaptadas a este rango de edad.

Una prospectiva de dicho Proyecto Educativo sería ampliarlo a Educación Primaria o incluso Educación Secundaria, diseñando actividades enfocadas a sus características evolutivas.

6 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aranceta Bartrina, J., Pérez Rodrigo, C., Dalmau Serra, J., Gil Hernández, A., Lama More, R.A., Martín Mateos, M.A., ... Suárez Cortina, L. (2008). El comedor escolar: situación actual y guía de recomendaciones. *Anales de Pediatría*, 69(1), 72-88.
- Asenjo, M. (2006). Los menús escolares son escasos en pescado y verduras y poco equilibrados. *Abc*. Recuperado de http://www.abc.es/hemeroteca/historico-28-09-2006/abc/Sociedad/los-men-us-escolares-son-escasos-en-pescado-y-verduras-y-poco-equilibrados_1423512870949.html
- Calle Moreno, M.C. (2008). Educar la alimentación en la escuela. *Revista digital Enfoques Educativos*, 13, 10-20.
- Carbajal, A., & Ortega, R. (2001). La dieta mediterránea como modelo de dieta prudente y saludable. *Revista Chilena de Nutrición*, 28(2), 224-236.
- Casas Esteve, R. (2012). Alimentación y nutrición en el medio escolar. Recuperado de http://thaoweb.com/sites/default/files/documentos/resumen_1347622480.pdf
- Contreras, J. (2005). La modernidad alimentaria. Entre la sobreabundancia y la inseguridad. *Revista Internacional de Sociología*, 40, 109-132.
- Díaz Méndez, C. & Gómez Benito, C. (2001). Del consumo alimentario a la sociología de la alimentación. *Distribución Y Consumo*, 60, 5-23.
- Díez-Gañán, L., Galán Labaca, I., León Domínguez, C.M., Gandarillas Grande, A., Zorrilla Torras, B., & Alcaraz Cebrián, F. (2007). Ingesta de alimentos, energía y nutrientes en la población de 5 a 12 años de la Comunidad de Madrid: resultados de la encuesta de nutrición infantil 2001-2002. *Revista Española Salud Pública*, 81(5), 543-558.
- Durá Travé, T., & Sánchez-Valverde Visus, F. (2005). Nutrición infantil: ¿un problema de educación individual, familiar o social? *Acta Pediátrica Española*, 63, 204-207.

- Fenández-Vergel, R., Peñarrubia-María, M.T., Rispau-Falgàs, A., Espín-Martínez, A., Gonzalo-Miguel, L., & Pavón-Rodríguez, F. (2006). ¿Seguimos realmente una dieta mediterránea? *Atención Primaria*, 37(3), 148–153.
- González, C.A., Argilaga, S., Agudo, A., Amiano, P., Barricarte, A., Beguiristain, J.M., ... Tormo, M.J. (2002). Diferencias sociodemográficas en la adhesión al patrón de dieta mediterránea en poblaciones de España. *Gaceta Sanitaria*, 16(3), 214–221.
- Hernández Rodríguez, M. (2001). *Alimentación infantil*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos, S.A.
- Ibáñez, L. (2007). El problema de la Obesidad en América. *Revista Chilena de Cirugía*, 59(6), 399–400.
- Lama More, R. A., Alonso Franch, A., Gil-Campos, M., Leis Trabazo, R., Martínez Suárez, V., Moráis López, A., ... Pedrón Giner, M.C. (2006). Obesidad infantil. Recomendaciones del Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría Parte I. Detección precoz. Papel del pediatra. *Anales de Pediatría*, 65(6), 607-615.
- Leiva Plaza, B., Inzunza Brito, N., Pérez Torrejón, H., Gastro Gloor, V., Jansana Medina, J.M., Toro Díaz, T., ... Ivanovic Marincovich, D. (2001). Algunas consideraciones sobre el impacto de la desnutrición en el desarrollo cerebral, inteligencia y rendimiento escolar. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 51(1). Recuperado de http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S0004-06222001000100009&script=sci_arttext
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, *de Educación*. Boletín Oficial del Estado, 106, de 4 de mayo de 2006.
- Martínez-Carrasco, L., Brugarolas, M., & Martínez-Poveda, A. (2004). Análisis de las tendencias actuales en la alimentación de los españoles: posibilidades de difusión de la dieta mediterránea. *Estudios Agrosociales Y Pesqueros*, 201, 151–164.
- Martínez Rubio, A. (2014). Alimentación en la etapa preescolar (de los 2 a los 5 años). Recuperado de <http://enfamilia.aeped.es/vida-sana/alimentacion-en-etapa-preescolar-2-5-anos>

- Márquez-Sandoval, F., Bulló, M., Vizmanos, B., Casas-Agustench, P., & Salas-Salvadó, J. (2008). Un patrón de alimentación saludable: la dieta mediterránea tradicional. *Antropo*, 16, 11-22.
- Ministerio de Sanidad y Consumo, Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, Centro de Investigación y Documentación Educativa. (2008). *Guía de comedores escolares*.
- Minond, G. (2013). La sociedad del estrés, ciegos ante una vida saludable. Recuperado de <http://eldiariojudio.com/2013/08/16/la-sociedad-del-estres-ciegos-ante-una-vida-saludable/>
- Montero Bravo, A., Úbeda Martín, N., & García González, A. (2006). Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutrición Hospitalaria*, 21(4), 466-473.
- Moñino, M., Baladia, E., Marques, I., Miret, F., Russolillo, G., Farran, A., ... Cervera, P. (2009). Criterios y parámetros básicos para la evaluación de alimentos candidatos a incluirlos en las recomendaciones de consumo de frutas y hortalizas “5 al día”: el Documento Director. *Actividad Dietética*, 13(2), 75–82.
- Morejón, E. (2011). Dr. Morejón: “La obesidad es la epidemia del siglo XXI, según la OMS.” Recuperado de <http://www.lavanguardia.com/salud/20110727/54191740920/dr-morejon-la-obesidad-es-la-epidemia-del-siglo-xxi-segun-la-oms.html>
- Olveira Fuster, G., Gonzalo Martín, M., & Carral San Laureano, F. (2012). Requerimientos nutricionales. En *Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos, S.A.
- Organización Mundial de la Salud (2014). *Obesidad y sobrepeso*. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- Pirámide de la Alimentación. (s.f.). Recuperado de <http://www.programapipo.com/menus-saludables/piramide-alimentacion/#>
- Reverte García, S. (2013). *Análisis de hábitos de alimentación y actividad física en educación infantil. Propuesta educativa para prevenir la obesidad infantil en alumnos de 5-6 años*.

Universidad Internacional de La Rioja, Logroño. Recuperado de http://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/1626/2013_01_31_TFM_ESTUDIO_DEL_TRABAJO.pdf?sequence=1

Teixeira Alves, C. (2011). *Los niños consumistas, ¿cómo convertirlos en compradores responsables?*. Barcelona: Erasmus Ediciones.

Troncoso González, A. (2011). V convención NAOS. Programa Perseo. Recuperado de http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/4._Ana_Troncoso_-_Programa_PERSEO.pdf

7 BIBLIOGRAFÍA

- Aranceta Bartrina, J., Pérez Rodrigo, C., Serra Majem, L., & Delgado Rubio, A. (2004). Hábitos alimentarios de los alumnos usuarios de comedores escolares en España. Estudio «Dime cómo comes». *Atención Primaria*, 33(3), 131-139.
- Domínguez Vázquez, P., Olivares, S., & Santos, J.L. (2008). Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil. *Archivos latinoamericanos de nutrición*, 58(3), 249-255.
- FAO (2011). *La educación nutricional en las escuelas*. Recuperado de <http://www.fao.org/ag/humannutrition/nutritioneducation/49740/es/>
- Gussinyer, S., García-Reyna, N., Carrascosa, A., Gussinyer, M., Yeste, D., Clemente, M., & Albu, M. (2008). Cambios antropométricos, dietéticos y psicológicos tras la aplicación del programa «Niñ@s en movimiento» en la obesidad infantil. *Medicina Clínica*, 131(7), 245-249.
- Jackson, P., Romo, M., Castillo, M., & Castillo-Durán, C. (2004). Las golosinas en la alimentación infantil. Análisis antropológico nutricional. *Revista médica de Chile*, 132(10), 1235-1245.
- Miralpeix, A. (2003). *La alimentación infantil. Pautas y consejos para una nutrición equilibrada y completa*. Barcelona: Random House Mondadori, S.A.
- Nogales, Á. (1999). El futuro de la alimentación infantil. *Revista Pediatría de Atención Primaria*, 1(1), 113-122.
- Vázquez, C. (2003). La grasa como factor de riesgo de obesidad en la población infantil. *Endocrinología y Nutrición*, 50(6), 198-210.
- Zafra Aparici, E. (2010). ¿Re-educar para educar? La re-educación alimentaria en el comedor escolar: dificultades para el aprendizaje de la dieta equilibrada. En *Antropología y enfermería* (pp. 60-79). Tarragona: Publicacions Universitat Rovira i Virgili.