



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

Cómo fomentar hábitos saludables en niños de 5-6 años

Trabajo fin de grado presentado por:
Titulación:
Modalidad de propuesta:
Director/a:

M^a Pilar Navarro Ferrando
Grado de Maestro en educación Infantil
Propuesta de intervención educativa
Patricia de Paz Lugo

Valencia,
9 de Junio de 2018

*“Los maestros somos unos privilegiados
porque cada día tenemos la oportunidad
de sumergirnos en una piscina infinita de imaginación,
de ilusión y de inspiración de la cual todos
y cada uno de vosotros se nutre”.*

César Bona

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, me gustaría expresar mi más sincero agradecimiento a mi directora de este Trabajo Final de Grado, Patricia de Paz Lugo. Gracias a su dedicación, consejos, confianza, apoyo y sobre todo paciencia, he podido realizar este trabajo. Empecé el grado con ella y no hay nada mejor que terminarlo con ella también. Es mi ejemplo a seguir.

A mi familia por apoyarme en todo momento y confiar en mí. Por levantarme en momentos que estaba en el suelo y a punto de tirar la toalla. Solamente gracias a vosotros, a vuestro apoyo y a vuestros consejos pude empezar el grado y parece mentira que ya lo esté terminando

A mi pareja, por ser la primera en estar a mi lado. Por aguantar mis malos días y confiar en mí más que yo misma. Por respetar mis horas de trabajo y aguantar estar sin salir durante semanas. Gracias porque contigo todo ha sido más fácil.

Y por último a mis compañeras de la UNIR. Gracias por formar parte de esto y por haberos convertido en algo más que compañeras. Sin vosotras esto no hubiera sido posible.

RESUMEN

En los últimos años la sociedad ha sufrido grandes cambios y estos afectan a los hábitos saludables que llevan a cabo las personas.

Vivimos en una sociedad altamente sedentaria y esto es una de las causas de la obesidad infantil y a consecuencia, obesidad en la edad adulta.

El objetivo principal de este Trabajo Final de Grado (TFG) es prevenir la obesidad infantil a través de una propuesta de intervención diseñada para llevar a cabo en un aula de tercer curso de educación infantil.

En primer lugar, se realiza un estudio que ayudará a la comprensión del TFG y así poder exponer la propuesta de intervención.

Palabras clave: Educación infantil, sobrepeso y obesidad infantil, prevención de la obesidad, actividad física, hábitos saludables.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. JUSTIFICACIÓN PERSONAL.....	1
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.3. OBJETIVOS.....	4
1.3.1. Objetivo general	4
1.3.2. Objetivos específicos.....	4
1.4 DESCRIPCIÓN DE LAS PRINCIPALES FUENTES CONSULTADAS.....	5
2. MARCO TEÓRICO	6
2.1. EDUCACIÓN PARA LA SALUD.....	6
2.1.1. Salud. Concepto y determinantes	6
2.1.2. Importancia de la educación para la salud en la escuela.....	7
2.1.3. Educación nutricional.....	9
2.2. ALIMENTACIÓN SALUDABLE	12
2.2.1. Alimentación y nutrición	13
2.2.2. Pirámide de alimentación saludable	13
2.3. ACTIVIDAD FÍSICA	15
2.3.1. Recomendaciones de actividad física	16
2.3.2. Beneficios de la actividad física.....	17
2.4. OBESIDAD.....	18
2.4.1. Factores de riesgo de la obesidad	19
2.4.2. Consecuencias de la obesidad	22
3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	23
3.1. CONTEXTUALIZACIÓN.....	23
3.2. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA	23
3.3. OBJETIVOS DIDÁCTICOS.....	24
3.4. CONTENIDOS	24
Área 1. Conocimiento de sí mismo y autonomía personal.....	24
Área 2: Conocimiento del entorno	24
Área 3: Lenguaje: Comunicación y Representación	25
3.5. RECURSOS	25
3.6. METODOLOGÍA Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	26
3.7. TEMPORALIZACIÓN	27
3.8. ACTIVIDADES.....	27
3.8.1. Sesión 1. Charla informativa.....	27

3.8.2. Sesión 2. ¿Qué sabemos sobre una vida saludable?	28
3.8.3. Sesión 3. Conocemos la pirámide de los alimentos	29
3.8.4. Sesión 4. Semáforo de los alimentos.....	30
3.8.5. Sesión 5. Carrera saludable	30
3.8.6. Sesión 6. Huerto escolar	31
3.8.7. Sesión 7. ¡Nos vamos de compras!	31
3.8.8. Sesión 8. Taller de frutas	32
3.8.9. Sesión 9. ¿Nos gusta el deporte?	33
3.8.10. Sesión 10. ¡Nos preparamos para la carrera ciclista!	33
3.8.11. Sesión 11. Huerto escolar. ¡Recogemos lo cultivado!.....	34
3.8.12. Sesión 12. ¡Carrera ciclista!	35
3.8.13. Sesión 13. ¡Nos preparamos para ir a la piscina!.....	35
3.8.14. Sesión 14. ¡Nos vamos a la piscina!	36
3.8.15. Sesión 15. ¡Realizamos nuestro propio menú de vida saludable!.....	37
3.8.16. Sesión 16. Murales con fotos.	37
3.9. EVALUACIÓN	38
3.9.1. Evaluación del alumnado	39
3.9.2. Evaluación de las actividades.....	40
4. CONCLUSIONES	41
5. CONSIDERACIONES FINALES.....	44
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	45
7. BIBLIOGRAFÍA	48
8. ANEXOS	49
Anexo 1. Actividad 1. Cuento.....	49
Anexo 2. Actividad 2. Pirámide de alimentación saludable	51
Anexo 3. Actividad 2. Semáforo de la alimentación saludable.....	52
Anexo 4. Actividad 3. Adivinanzas de Frutas y verduras.....	53
Anexo 5. Actividad 12. Imágenes.	54
Anexo 6. Actividad 14. Modelo menú hábitos saludables	58

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Recursos para la realización de actividades.....	26
Tabla 2. Criterios de evaluación de los alumnos.....	39
Tabla 3. Criterios de evaluación de las actividades.....	40

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños entre 6 y 9 años en España....	2
Figura 2. Pirámide de Alimentación Saludable.....	14
Figura 3. Datos de obesidad de distintos países. Organización para la cooperación y desarrollo económicos.....	19
Figura 4. Factores que influyen en el ambiente obesogénico.....	22

1. INTRODUCCIÓN

1.1. JUSTIFICACIÓN PERSONAL

Esta propuesta surge tras observar durante mis 11 años de experiencia como docente de primer ciclo, los malos hábitos alimenticios que tienen los alumnos promovidos por los padres de los mismos.

A la hora del almuerzo o merienda he observado que los padres abusan de bollería, zumos, galletas, chocolatinas, es decir, de una comida con alto contenido calórico, altas en grasas saturadas y azúcar, en lugar de fruta fresca, yogures o quesos. Esto ha ido en aumento cada año y cada vez más se ven estos tipos de comida a la hora de almorzar o merendar. Incluso hay veces que los niños no llevan ni almuerzo ni merienda. Hablando con varios padres de mis alumnos e intentando asesorarles, me dicen que no comen bien y esta es la única manera que hay de que el niño almuerce o meriende, pues prefieren que el niño coma este tipo de comida a que no coma. Lo cual y a modo personal, me parece algo poco adecuado. Pues estoy segura, y mi experiencia lo confirma, que el niño es capaz de comer fruta, yogures o comida saludable como algunos de sus compañeros, puesto que es lo que ven, y como todos sabemos los niños aprenden por imitación.

También he querido relacionar mi Trabajo de Fin de Grado (TFG) con la falta de actividad física que tienen los niños hoy en día. Todos sabemos de su importancia y creo que se ha perdido de manera considerable en los últimos años. Tras cuidar a un niño de 4 años, he observado al llevarlo al parque, que todos sus amigos preferían estar con el móvil de su madre sentados en el banco jugando, viendo vídeos, en lugar de estar corriendo y jugando al aire libre, como todos nosotros hemos hecho cuando éramos pequeños. Las tecnologías cambian, y nosotros cambiamos con ellas, pero tenemos que ser conscientes de la importancia que tiene para los más pequeños que se muevan, corran, salten y se socialicen, ya que aporta beneficios psicológicos, físicos y sociales.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Según el *Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España “ALADINO”* (2015) elaborado por la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN), el 23,2% de la población infantil de 6 a 9 años sufre sobrepeso, siendo similar en niños, 22,4%, y en niñas, 23,9%.

En cuanto a la obesidad, actualmente la sufren el 18,1% de los niños y niñas que se han tomado como muestra en el estudio. La obesidad es mayor en niños, que alcanza el 20,4% que en niñas siendo un 15,8% (Figura 1).

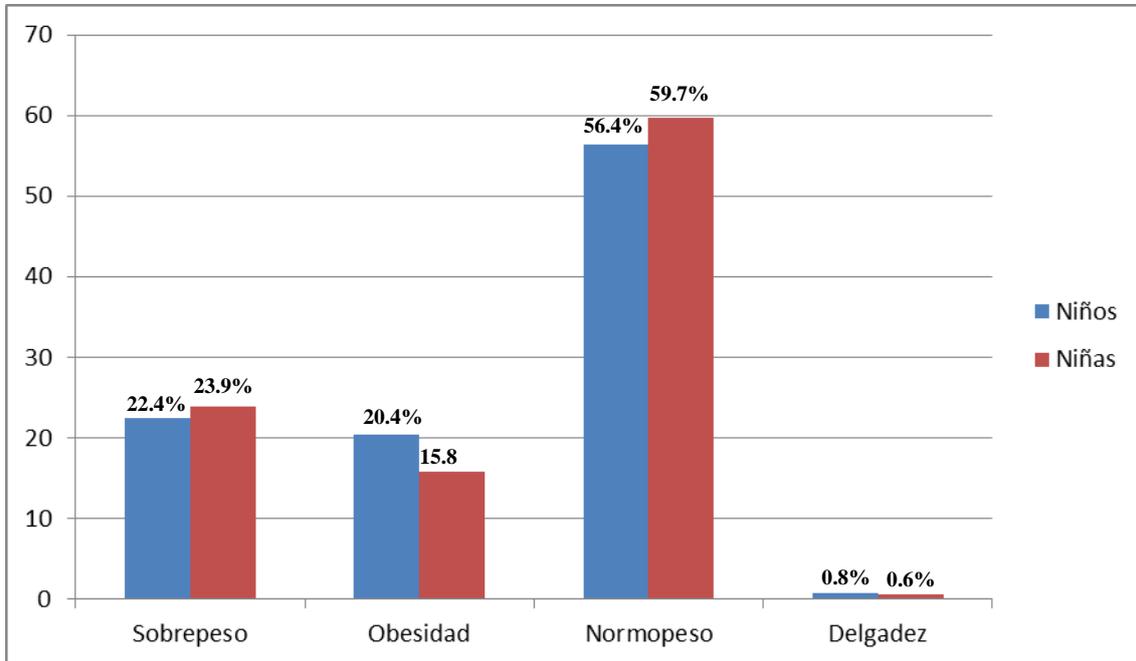


Figura 1. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños entre 6 y 9 años en España (%) (AECOSAN, 2015, pp. 13 y 40)

Estos datos son muy alarmantes, pues en ellos se observan unos porcentajes muy elevados de sobrepeso y obesidad en nuestro país, muy diferentes a 40 años atrás donde la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes de entre 5 y 19 años se encontraba en un 4% frente al 18% que lo padecen en la actualidad, lo que resulta un aumento espectacular (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2017a).

La obesidad se considera muy perjudicial para la salud y es debida a una acumulación excesiva de grasa en nuestro organismo (OMS, 2017a). La alimentación en los primeros años de vida de los niños es uno de los aspectos más importantes para su desarrollo, por lo que una mala alimentación en los niños trae consigo la aparición de patologías que pueden tener unas consecuencias muy graves.

La obesidad infantil provoca unos efectos muy negativos en la salud de los niños además de cargarles de enfermedades en esta y en las posteriores etapas de su vida. Según la OMS (2017a) las consecuencias del sobrepeso y la obesidad, aunque en la mayoría de los casos no se reflejan hasta la edad adulta, conducen a enfermedades cardiovasculares, siendo una de las principales causas de muertes en 2012, la diabetes, trastornos en el aparato locomotor o algunos cánceres de mama, ovarios, colon y próstata, entre otros. Además, “los niños obesos sufren dificultades respiratorias,

mayor riesgo de fracturas e hipertensión, y presentan marcadores tempranos de enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina y efectos psicológicos” (OMS 2017a, párr. 43).

En los últimos años, la sociedad, la política y la economía están sufriendo cambios a pasos agigantados. Es este el motivo por el que se han producido variaciones en los hábitos alimentarios y de actividad física, que están afectando negativamente a niños menores de 6 años, llevando consigo unas consecuencias cada vez más graves en su presente y en su futuro.

Existen muchos factores que se asocian al aumento de la obesidad, los cuales tienen una estrecha relación tanto con los malos hábitos alimentarios como con la falta de actividad física (AECOSAN, 2015). Por un lado, hoy en día ya no se come en casa, atrás quedaron esas comidas familiares diarias, tan importantes para adquirir unos hábitos de alimentación adecuados. Esto se debe entre otras cosas al aumento de horas en el horario laboral, a los turnos cambiantes de trabajo que tiene los padres o a la incorporación de la mujer en el mundo laboral y las políticas de escasa conciliación familiar en España. Lo que conlleva a la escasez de tiempo para realizar la compra o para preparar la comida, por lo que se compra comida preparada o la llamada comida basura, pues se puede encontrar este tipo de comida en todos los supermercados habituales. Esta falta de tiempo conduce también a que no todos los niños desayunen, o desayunen mal, rápido o de camino al cole. Todos estos factores son determinantes a la hora de crear unos hábitos alimentarios (de Paz Lugo, 2015).

Además, se tiende a alimentar a los niños con lo que les gusta, como pueden ser hamburguesas preparadas, fritos, bollería, y esto hace que se incremente el nivel de obesidad, entre otras enfermedades, en nuestro país y en el resto del mundo.

Por otro lado, la falta de actividad física también es un factor determinante asociado a la obesidad. Se observa que nuestra sociedad es cada vez más sedentaria y eso conlleva a que en un futuro el índice de obesidad aumentará considerablemente, de hecho, la OMS (2017b) afirma que hoy en día la obesidad entre los niños y los adolescentes es 10 veces mayor que hace 40 años, lo que indica que contaremos con una sociedad cada vez más obesa.

Hoy en día los niños de entre cuatro y siete años pasan una media de 2 horas y 24 minutos frente al televisor (Asociación de Usuarios de la Comunicación, 2015), además del tiempo que pasan jugando a videoconsolas, móviles o tabletas. Esto es consecuencia de la comodidad de los padres, llegan cansados de su jornada laboral y por ello prefieren que sus hijos estén viendo la tele puesto que así están entretenidos.

Los primeros años de vida son claves para marcar en los niños unos hábitos de vida saludables, así pues, es importante destacar que una alimentación saludable durante la niñez, evitará estas consecuencias en la edad adulta y es principalmente en el entorno familiar donde se debe marcar estos hábitos. Estos primeros años es cuando los niños están en fase de crecimiento y en ella adquirirán esos hábitos que se desarrollarán a lo largo de su vida (de Paz Lugo, 2015).

La escuela es otro de los entornos sociales que más influyen en el niño durante sus primeros años de vida, es uno de sus primeros medios de socialización y el lugar donde pasan más horas durante la semana, por lo tanto, es el lugar idóneo para favorecer una alimentación saludable y una adecuada actividad física (Solera, 2016).

El maestro es un agente de educación para la salud y debe prevenir riesgos futuros en los alumnos fomentando en ellos unos hábitos de vida saludable y detectar a tiempo cualquier anomalía o problema que pueda aparecer en los alumnos del centro. Una actuación precoz, puede eliminar o disminuir el problema que se ha establecido. La escuela, como agente de prevención primaria y secundaria, debe tomar medidas para evitar someter a niños a riesgos futuros y detectar los existentes para poder subsanarlos en la mayor medida posible (de Paz Lugo, 2015).

Es muy importante que la relación familia-escuela sea positiva, pues desde la escuela se tratará de educar a los niños para la salud, pero las familias deben trabajar juntamente con la escuela, pues de no ser así, no serviría de nada.

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo general

Elaborar una propuesta de intervención educativa para fomentar en los niños de 5-6 años y en sus familias, hábitos de vida saludables con el fin de asegurar un futuro sano y prevenir la obesidad infantil y, a consecuencia, obesidad en la adultez.

1.3.2. Objetivos específicos

- ✓ Indagar acerca de los motivos que conducen al aumento de la prevalencia de la obesidad infantil en los últimos años y los factores que influyen en la misma.
- ✓ Investigar cuáles son las consecuencias de la obesidad infantil.
- ✓ Estudiar cómo debe ser una alimentación adecuada en la infancia para asegurar una vida sana.
- ✓ Reconocer el ámbito escolar como el lugar idóneo para la educación para la salud.
- ✓ Establecer la necesidad de la educación nutricional en el currículo de infantil.

- ✓ Identificar los hábitos insalubres que se deben modificar en niños de 5-6 años.
- ✓ Estudiar los beneficios de una actividad física para niños de 5-6 años.
- ✓ Concienciar a las familias de la importancia de crear en sus hijos hábitos saludables.
- ✓ Diseñar actividades que fomenten la actividad física en los niños de 5-6 años.
- ✓ Elaborar actividades que permitan adquirir unos hábitos alimenticios saludables.

1.4 DESCRIPCIÓN DE LAS PRINCIPALES FUENTES CONSULTADAS

Para la realización del TFG se ha buscado información, siempre intentando que sea lo más actualizada posible, a través de guías, proyectos y estudios referentes a alimentación y salud, de instituciones oficiales como la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) o la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN). También se han utilizado diferentes artículos publicados en revistas especializadas en salud tales como *Nutrición Hospitalaria*, *Revista Pediátrica de Atención Primaria* o *Medicina Clínica*, entre otras. Se ha accedido, en la mayoría de ocasiones, a estas entidades a través del buscador *Google Académico* o mediante la base de datos *Dialnet* o *Biblioteca UNIR*, utilizando palabras clave como: *Obesidad infantil*, *consecuencias de la obesidad*, *educación para la salud*, *importancia de la actividad física en la infancia* o *alimentación saludable*, entre otras.

A su vez, se ha acudido a la Biblioteca Municipal de la población de Manises (Valencia) para buscar libros que han parecido interesantes para la realización del TFG y no se ha podido acceder a ellos a través de internet. Además, se ha utilizado el manual de la asignatura *Alimentación, Higiene y Salud. Manual para maestros* del Grado en Maestro de Educación Infantil de Patricia de Paz Lugo (2015).

Todas estas fuentes están referenciadas a lo largo del trabajo y pueden consultarse en el apartado de *Referencias Bibliográficas*.

2. MARCO TEÓRICO

El siguiente apartado se centrará en explicar varios conceptos que ayudarán a la comprensión del TFG.

Se ha dividido en cuatro apartados. En primer lugar, se explicará el concepto de salud, seguido del de Educación para la Salud y Educación Nutricional. Así como su importancia en el ámbito escolar y familiar.

Seguidamente, se tratará la alimentación saludable donde se explicará con detenimiento la Pirámide de alimentación saludable de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC, 2016a).

A continuación, se detallarán las recomendaciones de actividad física, centrándose en la etapa infantil, que nos ofrece el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (MSSSI, 2015) y los beneficios de la misma.

Por último, se estudiarán los factores de riesgo y las consecuencias de la obesidad.

2.1. EDUCACIÓN PARA LA SALUD

La educación para la salud va dirigida a la población general y se puede definir como la herramienta de aprendizaje de hábitos saludables, proporcionando los conocimientos, actitudes y habilidades necesarias para conseguirlos. Uno de sus objetivos es mantener los hábitos saludables y corregir los que no lo son, generando actitudes favorables para la salud. Por lo que pretende fomentar en los individuos hábitos de vida saludables para conseguir una población sana (Carrillo, 2009; Espinosa, 1998).

2.1.1. Salud. Concepto y determinantes

La OMS (1946) define el concepto de salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (párr.1). Existen cuatro variables principales que determinan el nivel de salud de los individuos (Lalonde, 1974):

- ✓ Estilos de vida y conductas de salud: viene condicionado por los hábitos alimentarios y ejercicio físico, drogas, estrés, etc.
- ✓ La biología humana: son las características con las que nace el individuo, por lo que viene determinada por la carga genética, constitución, desarrollo y envejecimiento.

- ✓ El medio ambiente: es el entorno en el que vivimos. Sus condiciones, como pueden ser la contaminación del aire o del agua, ruidos, pobreza, la incultura, etc., son determinados en el deterioro de la salud.
- ✓ La asistencia sanitaria: si existe un sistema sanitario eficaz, puede ser determinante para la prevención y curación de ciertas enfermedades.

2.1.2. Importancia de la educación para la salud en la escuela

En España, la nueva Ley 17/2011, de 5 de julio, de Seguridad Alimentaria y de Nutrición (LSAN) publicada en el Boletín Oficial del Estado (BOE, 2011) afirma, en su Artículo 40, *Medidas especiales dirigidas al ámbito escolar*, que:

- Las autoridades educativas competentes promoverán la enseñanza de la nutrición y alimentación en las escuelas infantiles y centros escolares, transmitiendo a los alumnos los conocimientos adecuados, para que éstos alcancen la capacidad de elegir, correctamente, los alimentos, así como las cantidades más adecuadas, que les permitan componer una alimentación sana y equilibrada y ejercer el autocontrol en su alimentación. A tal efecto, se introducirán contenidos orientados a la prevención y a la concienciación sobre los beneficios de una nutrición equilibrada en los planes formativos del profesorado.

- Las autoridades educativas competentes promoverán el conocimiento de los beneficios que, para la salud, tienen la actividad física y el deporte y fomentará su práctica entre el alumnado, tanto de forma reglada en las clases de educación física, como en las actividades extraescolares (pp. 71303-71304).

Tal y como se observa, el Artículo 40 de la Ley citada anteriormente reconoce la importancia del ámbito escolar en la Educación para la salud. Así pues, los centros de enseñanza se consideran una pieza clave para transmitir los conocimientos y habilidades necesarias para la creación de hábitos saludables.

En 1981 se celebró la 34^a Asamblea Mundial de la OMS, donde se consensuó el documento *Estrategia global de salud para todos en el año 2000*. En él se establecen unas metas, de las cuales, las dos primeras tienen repercusión en el ámbito escolar. La primera se basa en promocionar estilos de vida saludables. Trata de concienciar a las personas sobre los riesgos que puede provocar la salud y cómo cambiar para mejorarla. Debe hacerse en edades tempranas ofreciendo un clima favorable para cumplir las metas con éxito. Por otro lado, la segunda se basa en prevenir enfermedades previsibles teniendo en cuenta aspectos como la vacunación, prevención de accidentes, ofrecer dietas equilibradas y suficientes, y educar y atender a niñas y niños, entre otros (Gavidia y Rodas, 2000).

La Educación para la Salud se desarrollará en la escuela como un tema transversal, que se puede definir como problemas que afectan directamente a la sociedad. Por ese motivo deben trabajarse en el aula de manera permanente para poder buscar una posible solución (Orsini, 2005). Abarcará, no solo temas de alimentación, sino aspectos como: educación sexual, prevención de accidentes, educación vial, higiene personal, actividad física y salud mental, entre otros (Porrás 2010).

La educación para la salud en el ámbito escolar no está basada simplemente en elevar los niveles de salud de los alumnos. Se basa también en enriquecer el clima interno de la escuela, perfeccionar los procesos de gestión e incluso mejorar resultados educativos y académicos (Porrás, 2010).

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2011) reconoce que la escuela es el lugar idóneo para enseñar unos conocimientos básicos saludables. Los niños en edad infantil están en edad de aprender y de desarrollarse, y es cuando se están formando esos hábitos saludables, o no, que les acompañaran durante toda la vida. De hecho, es muy probable que en muchos casos la escuela sea el único ámbito donde los niños aprendan estas habilidades, actitudes y conocimientos tan importantes no solamente en las aulas, sino para garantizar un futuro sano (FAO, s.f.a). Además, la escuela es un ámbito de intervención social que cuenta con profesionales altamente cualificados, en cuanto a lo pedagógico se refiere: los docentes (Porrás, 2010).

Los niños y niñas, en la escuela, reciben un aprendizaje planificado y se relacionan diariamente con iguales con la constante presencia de un docente. La escuela es el lugar donde se enseña a aprender y es por ello por lo que la Educación para la salud puede abordarse desde dos ámbitos diferentes: para prevenir y para promocionar la salud (Magaña, 2002).

- ✓ Como función preventiva se enseñará a los niños controlar o evitar posibles situaciones de riesgo evitando así los problemas de salud.
- ✓ Como función de promoción de la salud, se enseñará a cómo adquirir estilos de vida saludables (Magaña, 2002; Carrillo, 2009).

La educación obligatoria en España abarca desde los seis hasta los dieciséis años, aunque se puede confirmar que casi en su totalidad los niños están escolarizados desde los tres años (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2016). Esto favorece que la

educación para la salud en la escuela sea accesible a casi la totalidad de la población infantil (Porrás, 2010).

Como se ha visto en este punto, la educación para la salud es muy importante realizarla desde edades muy tempranas. Dada la amplitud de la Educación para la Salud, el siguiente apartado se centrará en uno de los temas que trata la misma, como es la educación nutricional y su importancia tanto en el ámbito escolar como familiar.

2.1.3. Educación nutricional

Contento (2011) define la educación nutricional como “la combinación de estrategias educativas, acompañadas de ambientes favorables, diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas, comportamientos y elecciones adecuadas en alimentación y nutrición para mantener o mejorar la salud y el bienestar” (p.176). A su vez, la FAO (2014) la define como un procedimiento por el cual las personas adquieren de manera voluntaria hábitos y estilos de vida saludables, siempre respetando sus costumbres culturales y el medio ambiente. De esta manera existirá una dieta variada y adecuada para toda la población.

La educación nutricional no se basa en el simple hecho de transmitir información nutricional referida a los alimentos y sus nutrientes, va mucho más allá. Pues además de eso, se basa en aportar los instrumentos necesarios para adquirir unos comportamientos y habilidades, que permitan tener la capacidad de saber lo que se debe hacer y cómo se debe actuar para una mejora en la nutrición (Álvarez, Míguez, Santos, Alonso y Mikic, 2011; FAO, s.f.b). Además, es vital para prevenir y controlar problemas de una mala nutrición y de enfermedades causadas por los hábitos alimentarios (Contento, 2011).

Así mismo, la educación nutricional fomenta la adquisición de hábitos de manipulación de alimentos adecuados. Respectivamente, la OMS (2017c) afirma que:

- ✓ Se estima que cada año enferman en el mundo unos 600 millones de personas –casi 1 de cada 10 habitantes– por ingerir alimentos contaminados y que 420 000 mueren por esta misma causa, con la consiguiente pérdida de 33 millones de años de vida ajustados en función de la discapacidad (AVAD).
- ✓ Los niños menores de 5 años soportan un 40% de la carga atribuible a las enfermedades de transmisión alimentaria, que provocan cada año 125 000 defunciones en este grupo de edad.
- ✓ Las infecciones diarreicas, que son las más comúnmente asociadas al consumo de alimentos contaminados, hacen enfermar cada año a unos 550 millones de personas y provocan 230 000 muertes (párr. 3-5).

2.1.3.1. Importancia de la educación nutricional en el ámbito escolar

La incorporación de la mujer al mundo laboral hace que la mayoría de los niños estén escolarizados desde edades más tempranas que años atrás. La escuela se convierte en corresponsable en la educación de los niños en general, incluyendo la educación nutricional. Deben tener un especial cuidado en temas alimentarios. En estos casos, los niños se desarrollan y aprenden en dos ámbitos diferentes, por lo tanto, es muy importante que los dos ámbitos actúen en equipo y que ambas actuaciones se complementen. En muchas ocasiones, los niños hacen sus comidas principales en el comedor escolar, por lo que tanto el equipo educativo como las personas que trabajan en la cocina deben ser los responsables de garantizar una alimentación saludable (Álvarez et al., 2011).

La educación nutricional debe empezar desde edades tempranas, pues es cuando se crean los hábitos saludables, aunque sea importante educar en nutrición en todas las etapas de la vida.

La meta de la educación nutricional en el ámbito escolar, es conseguir que los niños y niñas tengan la aptitud de escoger de una manera crítica una alimentación saludable, dentro de una sociedad que cambia apresuradamente, donde predominan los alimentos procesados y donde también se han perdido los hábitos de alimentación en familia (Olivares, Snel, McGrann y Glasauer, 1998).

Como se ha comentado en el apartado anterior *Educación para la Salud*, la educación nutricional debe trabajarse de manera transversal en todas las áreas, transmitiendo los conocimientos necesarios para que los niños adquieran esos hábitos saludables (Orsini, 2005). A su vez, la educación nutricional debe incluirse en el currículum de educación infantil de una manera activa, implicando a toda la comunidad educativa para que sea efectiva (Álvarez et al., 2011).

Es fundamental que desde la escuela se fomenten unos hábitos alimentarios saludables, pues es en la infancia donde una alimentación adecuada influirá en el desarrollo integral del niño. Lo que se aprenda en la infancia será lo que marcará su estilo de vida futuro. Es por ello que se han de dar al niño las herramientas necesarias para que aprenda a comer de una manera sana y equilibrada (Álvarez et al., 2011).

Según la FAO (2008), todos los países deben promocionar la educación nutricional, enseñando a los individuos a elegir alimentos adecuados para comer, las cantidades que deben ingerir, y del mismo modo cómo deben combinar los alimentos. A su vez, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la

Cultura (UNESCO, 2014) afirma que hay suficientes estudios que demuestran que gracias a la educación, las posibilidades de que los individuos gocen de una vida sana se incrementan.

Tal y como afirma Marcos (2017) si no se educa en nutrición, la obesidad aumentará, por lo que es muy importante educar desde la infancia.

Además de la escuela, es indiscutible pensar que las familias tienen un papel primordial en los hábitos alimentarios de los niños. Pues es, desde el ámbito familiar, donde los niños interiorizarán esos hábitos que los acompañarán durante su adolescencia y su futura adultez (de Paz Lugo, 2015; Álvarez et al., 2011).

2.1.3.2. El papel de las familias

La educación nutricional desde las familias depende de factores económicos, culturales y sociales (Restrepo y Maya, 2005). Además, se debe tener en cuenta que los niños no son los que eligen que deben comer, sino que son los padres los que deciden. Los infantes aprenden por imitación y lo mismo pasa con los hábitos alimentarios. Imitan a su círculo más cercano, familiares, amigos, etc. Por lo que dichos hábitos estarán influenciados por el entorno donde el niño crece y se desarrolla y en ocasiones conducirá a riesgos en nutrición y en estado de salud (Álvarez et al., 2011; Restrepo y Maya, 2005). El niño no puede aprender a comer bien si desde la familia no se le presentan variedad de alimentos saludables. Es necesario que desde casa se haga un gran esfuerzo en educar en alimentación y nutrición, dando ejemplo a los hijos (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, AESAN, 2010).

En la mayoría de los casos es la madre la que compra los alimentos y a su vez los cocina. Esto viene determinado también, por el tiempo del que disponga, el nivel económico y los conocimientos que tenga para seleccionar los alimentos. Por este motivo, el papel de la madre tiene una influencia muy fuerte en los niños de esta etapa (Restrepo y Maya, 2005). Es en la infancia donde los niños conocen los diferentes alimentos y sus combinaciones, y a través de lo que ve, cada niño mostrará sus preferencias (AESAN, 2010).

Las familias deben tener una comunicación fluida con el centro, siendo partícipes de la alimentación que sus hijos reciben en el comedor escolar para poder complementar la dieta desde casa, y tener así, una dieta sana y equilibrada. Además de esta manera se fomentará la adquisición temprana de hábitos saludables (Álvarez et al., 2011).

La SENC (2016b), en su *Guía de la Alimentación Saludable*, ofrece una serie de recomendaciones que las familias deben tener en cuenta para educar nutricionalmente a sus hijos, de manera que adquieran hábitos nutricionales saludables. Entre ellas destacan:

- ✓ Tener hábitos saludables, disponiendo de una gran variedad de alimentos.
- ✓ Mostrarles, en el momento de la compra, los diferentes alimentos que nos ofrece el supermercado, haciéndoles partícipes de la elección y de la responsabilidad de la misma.
- ✓ Permitir que los niños ayuden en la preparación de las comidas, al igual que la preparación de la mesa para comer.
- ✓ Presentarles a los niños platos que llamen su atención, de manera que estimulen sus ganas de comer.
- ✓ Utilizar utensilios de cocina que resulten de fácil uso para los niños.
- ✓ El momento de la comida debe ser lo más agradable posible, sirviendo la misma en un ambiente tranquilo a la vez que atractivo. Evitando conversaciones laborales o encendiendo la televisión.
- ✓ La falta de tiempo no debe convertirse en una excusa, sino que se debe planificar con tiempo lo que se va a cocinar y los alimentos que se necesitan.

Es primordial saber que los padres son los máximos responsables de la educación de los hijos y a su vez, de crear en ellos unos hábitos alimentarios saludables. Esto se consigue solamente cuando los padres se convierten en el principal ejemplo a seguir, haciendo que los niños adquieran unas buenas formas de alimentarse.

La familia y la escuela son ámbitos clave para la adquisición de hábitos saludables, es por ello que debe empezarse a educar en nutrición desde edades muy tempranas. De esta manera los niños tendrán la capacidad en un futuro de llevar a cabo una alimentación saludable.

2.2. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación saludable está íntimamente ligada a un estilo de vida saludable. Un estilo de vida saludable ayuda a disminuir el riesgo de que aparezcan futuras patologías, aumentando las expectativas y la calidad de vida. Por tanto, seguir unos

hábitos de vida saludables como pueden ser llevar una dieta equilibrada, dormir las horas suficientes, hacer algún tipo de ejercicio físico o alternar descanso y trabajo, permitirá gozar de una buena salud. Por el contrario, los hábitos insalubres como pueden ser el tabaco, el alcohol, el sedentarismo, la obesidad o el no dormir las horas necesarias, puede provocar una muerte prematura (de Paz Lugo, 2015).

2.2.1. Alimentación y nutrición

Es muy importante que se diferencien estos dos términos, pues en muchas ocasiones se utilizan como sinónimos, pero son muy diferentes.

Por un lado, la alimentación se puede definir como un conjunto de actos conscientes y voluntarios, por los cuales se eligen, modifican o se preparan los alimentos que se van a ingerir (Carrillo, 2009; de Paz Lugo, 2015).

Por otro lado, la nutrición es un acto inconsciente e involuntario, por el que el organismo del ser humano, recibe, transforma y utiliza los nutrientes necesarios que componen los alimentos para poder crecer, desarrollar y mantener la vida (de Paz Lugo, 2015).

Para poder llevar a cabo una alimentación saludable se deben priorizar algunos alimentos que hay que consumir más regularmente. Para ello, se diseñó la pirámide de alimentación saludable donde se plantean qué alimentos debemos consumir con más frecuencia y cuáles de manera ocasional.

2.2.2. Pirámide de alimentación saludable

La pirámide de los alimentos se trata de una herramienta muy eficaz para que los niños y niñas sepan qué tipo de dieta deben consumir. En ella se incluyen todos los grupos de alimentos y los divide según su frecuencia de consumo. La SENC (2016b) nos propone la nueva pirámide de alimentación saludable (Figura 2). La base supone los alimentos que debemos consumir con más frecuencia, y la cima los que no son necesarios, incluso perjudiciales (SENC, 2016b).



Figura 2. Pirámide de la alimentación saludable (SENC, 2016b).

Como novedad a la pirámide de la SENC de 2010, la base de la pirámide de alimentación saludable SENC (2016b) ofrece una serie de consejos para mantener un estilo de vida saludable:

- ✓ Actividad física: en la pirámide de 2010 ya se recomendaba la importancia de una actividad física, pero en ahora se concreta que se debe dedicar diariamente 60 minutos.
- ✓ Equilibrio emocional: el estado de ánimo puede condicionar las necesidades alimentarias de cada individuo. Se tiende a comer menos o incluso no comer cuando las personas se sienten tristes. O comer mucho en momentos de ansiedad.
- ✓ Balance energético: es fundamental mantener un equilibrio entre lo que se come y el gasto energético. Es aconsejable racionar la ingesta de alimentos en 5 tomas al día. Está demostrado que ingerir alimentos a primera hora del día hace

que se tenga mayor rendimiento metabólico, por ello es muy importante el desayuno.

- ✓ Técnicas culinarias saludables: se debe cocinar de manera saludable, es decir, evitar fritos e incrementar los hervidos, la plancha o el horno. Pues la manera que se cocine influirá en la salud.
- ✓ Beber agua: Se aconseja como mínimo beber entre 4 y 6 vasos al día de agua. Y completar con la ingesta de otros líquidos has alcanzar en torno a los 2.5 litros diarios.

En la parte media de la pirámide se presentan los alimentos que debemos tomar a diario. Entre ellos encontramos los hidratos de carbono los cuales se aconsejan como novedad de manera integral. También se muestran el consumo de frutas (3-4 raciones diarias) y verduras y hortalizas (2-3 raciones diarias).

Un nivel más arriba, muestra el consumo de lácteos (2-3 raciones diarias), de carnes blancas alternando con pescados de temporada, legumbres, huevos y frutos secos (de 1 a 3 veces al día).

La cima de la pirámide muestra los alimentos opcionales que pueden consumirse de manera ocasional y moderada. Las carnes rojas o embutidos deben ser de gran calidad y acompañarlos con hortalizas frescas. A su vez aconseja moderar la bollería, los snacks y las grasas saturadas. Aunque no se recomiende el consumo de bebidas alcohólicas sugieren, siempre que sean adultos, que consuman bebidas fermentadas y siempre acompañadas de comida.

Y por último, la corona de la pirámide, muestra una bandera referida al consumo de suplementos nutricionales o alimentarios siempre bajo supervisión de un profesional (SENC, 2016b).

Es muy importante llevar a cabo una alimentación saludable, y por ello, se deben seguir estas recomendaciones de alimentación, además de llevar a cabo unos hábitos de actividad física diaria.

2.3. ACTIVIDAD FÍSICA

“Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía” (OMS, 2017d, párr. 1).

Cada vez existen más estudios que evidencian la importancia de la actividad física y, a su vez, la disminución del sedentarismo, pues estos dos factores son muy beneficiosos para la salud. La inactividad física constituye un factor de riesgo para enfermedades no

transmisibles (ENT) y además, actualmente, la falta de actividad física se ha convertido en el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo. Por delante de ella sólo se encuentran la hipertensión, el tabaquismo y la hiperglucemia (MSSSI, 2015; OMS, 2017d). Hoy en día solamente el 19% de los niños en edad escolar se mantienen suficientemente activos (OMS, 2017d).

Para poder disfrutar de una vida saludable, se debe realizar actividad física diaria, por ello el MSSSI nos presenta unas recomendaciones.

2.3.1. Recomendaciones de actividad física

El MSSSI en su *Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud (SNS)* (2015) nos ofrece una serie de recomendaciones de actividad física, sedentarismo y tiempo de pantalla para toda la población:

Niños menores de 5 años

Para este grupo de edad se diferencia entre niños que no andan y que andan. Para los que todavía no andan se recomienda que se estimule a los niños para realizar actividades físicas durante el día, varias veces. Se realizarán a través de juegos en el suelo o en el agua. Cuando estén despiertos deben estar el menor tiempo posible en sus carros, tronas o sillitas, al menos no superar una hora seguida, de este modo se disminuirá el tiempo sedentario prolongado. Además, se recomienda no pasar tiempo delante de la televisión o móviles, entre otros.

Para los niños que ya caminan se recomienda fomentar su actividad física al menos 3 horas al día, a través de todo tipo de actividades que les mantengan físicamente activos. Como actividades de juego libre tanto en casa como fuera de ella o actividades estructuradas. Se debe tener en cuenta que a medida que van creciendo se debe ir aumentando el grado de intensidad de la actividad a realizar. A su vez, no se recomienda estar más de una hora al día realizando actividades que les haga estar sentados, como jugar a videojuegos o estar viendo la televisión.

Niños y adolescentes entre 5 y 17 años

Se entiende por actividad física de intensidad moderada, aquella actividad en la que comienza a aumentar la sensación de calor y a su vez aumenta poco a poco el ritmo cardíaco y respiratorio, sin llegar a sentir fatiga o falta de aire.

La actividad física de intensidad vigorosa es cuando la sensación de calor es más fuerte que en la moderada. El ritmo cardíaco y respiratorio aumenta considerablemente y se empieza a tener sensación de fatiga o falta de aire.

Las actividades de fortalecimiento muscular se refieren a toda aquella actividad que permiten desarrollar y fortaleces tanto los músculos como los huesos (de Paz Lugo 2015).

Para este grupo de edad, el MSSSI (2015) recomienda practicar actividad física moderada a vigorosa, al menos 1 hora al día de. No necesariamente debe ser una hora al día seguida, sino que pueden alcanzarse esos 60 minutos, a través de periodos de tiempo más cortos durante toda la jornada. A su vez, se recomienda realizar actividades de intensidad vigorosa y de fortalecimiento muscular al menos 3 veces a la semana.

En cuanto a los periodos de tiempo sedentarios prolongados se recomienda limitar el tiempo como máximo de 2 horas a la utilización de ordenadores, móviles o televisión con fines recreativos. Debe promoverse el transporte activo, intentando evitar moverse en coche o medios de transporte público, yendo andando o en bici siempre que sea posible. Además, se deben fomentar también, actividades al aire libre.

Siempre que sea posible deben cumplirse estas recomendaciones, pero si no se hace se aconseja ir aumentando de manera progresiva la actividad física y aprender a disfrutar de ella. De esta manera, y siguiéndolas en la mayor medida posible, se podrá gozar de los beneficios que nos aporta la actividad física.

2.3.2. Beneficios de la actividad física

La actividad física en la infancia, como se ha mencionado con anterioridad es muy importante, ya que nos aporta unos beneficios físicos, psicológicos y sociales.

Beneficios físicos

La actividad física aporta numerosos beneficios físicos para la salud. Al niño le permite tener un crecimiento y un desarrollo saludable del sistema cardiorrespiratorio, muscular y de los huesos. Además, reduce la grasa corporal y mantiene un peso saludable. Gracias a la actividad física se previene el riesgo de padecer enfermedades degenerativas o crónicas y a su vez ayuda a regular las diferentes funciones corporales, como pueden ser el sueño o el apetito (Cintra y Balboa, 2011; de Paz Lugo, 2015; Sánchez-Bañuelos, 2010).

Beneficios psicológicos

La actividad física, además de ser crítica para que los niños crezcan sanos, también aporta beneficios a nivel psicológico. Ayuda a prevenir y tratar alteraciones psicológicas y permite sentir un estado psicológico de bienestar. Además, fomenta la mejora del estado de ánimo y la emotividad y es un medio para aumentar el autocontrol.

Asimismo, la actividad física, disminuye el estrés y la ansiedad, y permite la relajación, la distracción y la evasión (Cintra y Balboa, 2011; de Paz Lugo, 2015; Sánchez-Bañuelos, 2010).

Beneficios sociales

En suma, a los beneficios físicos y mentales, la actividad física propicia beneficios sociales. Permite desarrollar interacciones sociales mejorando la integración y las relaciones interpersonales, además de fomentar valores como el trabajo en equipo, compañerismo, el respeto y la solidaridad. La actividad física mejora las funciones cognitivas y de memoria, lo cual aporta efectos positivos que conducen a la mejora del rendimiento académico e intelectual (Cintra y Balboa, 2011; de Paz Lugo, 2015; Sánchez-Bañuelos, 2010).

Se han visto los beneficios que nos aporta llevar una vida suficientemente activa. El no llevar a cabo unos hábitos de vida saludables, como la alimentación y la actividad física, puede conducir a padecer algunas enfermedades, entre ellas, la obesidad.

2.4. OBESIDAD

La obesidad se ha convertido en un problema mundial de salud. Su intervención es primordial dada su destacada prevalencia y su relación con distintas patologías (AECOSAN, 2015). Ballabriga y Carrascosa definen la obesidad como “una enfermedad crónica, compleja y multifactorial, que suele iniciarse en la infancia y la adolescencia” (2001, cit. en Serra-Majem et al., 2003, p.1) además, afirman que su origen viene determinado por la interacción ambiental principalmente, condicionada por un desequilibrio entre lo que se ingiere y el gasto energético, seguida de la interacción genética. A su vez mencionan que “se caracteriza por una excesiva acumulación de grasa corporal y se manifiesta por un exceso de peso y volumen corporal” (2001, cit. en Serra-Majem et al., 2003, p.1).

Uno de los problemas de mayor gravedad en la actualidad es la obesidad infantil. Está afectando considerablemente a nivel mundial, y no solo a países con ingresos altos, sino a muchos países con ingresos bajos o medios. La obesidad ha aumentado de manera alarmante en los últimos 40 años, de hecho, desde 1975 a 2016 la cantidad de obesos en el mundo es tres veces mayor (OMS, 2017a).

A continuación, se muestra una gráfica donde se observa el descarado aumento de la obesidad en 40 años, en diferentes países (Figura 3).

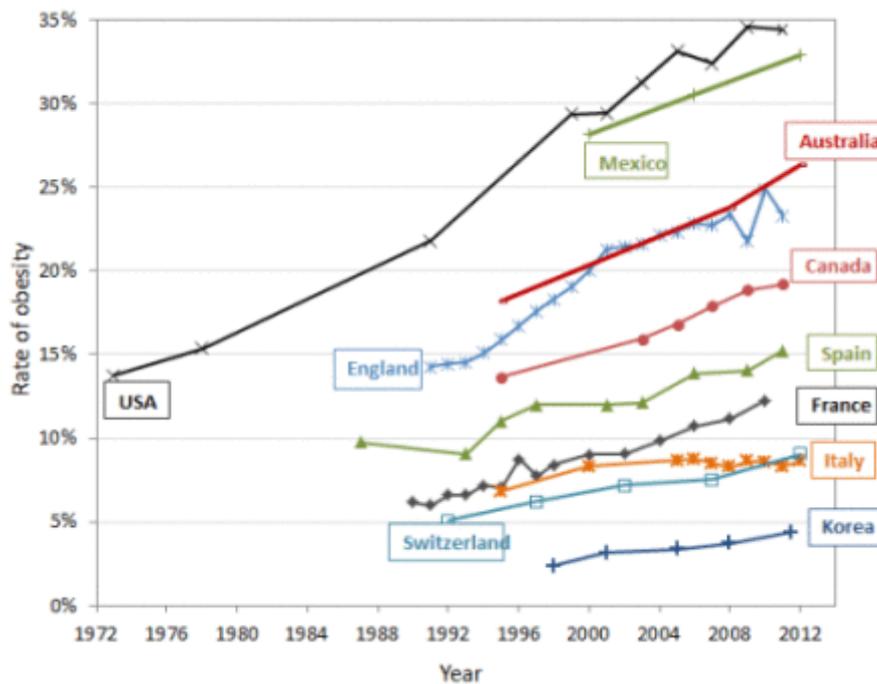


Figura 3. Datos de obesidad de distintos países. Organización para la cooperación y desarrollo económicos (OCDE, 2014)

Es importante conocer los diferentes factores que influyen en la obesidad para poder intervenir e intentar disminuirla.

2.4.1. Factores de riesgo de la obesidad

La obesidad necesita la intersección de varios factores para poder desarrollarse. Las principales causas de la obesidad vienen determinadas por diferentes factores ambientales y genéticos. Pero a pesar de que existen factores genéticos que afectan, los factores ambientales parecen tener más importancia para el desarrollo de la enfermedad (Ballabriga y Carrascosa 2001., cit. en Serra-Majem et al., 2003; de Paz Lugo, 2015).

Cambio en los hábitos alimentarios

Como se ha mencionado anteriormente, uno de los factores que afecta a la obesidad son los cambios en la dieta. Pues el aumento de horas de trabajo, la incorporación de la mujer al mundo laboral y la falta de tiempo, son determinantes para un cambio en los hábitos alimentarios. Hoy en día no se tiene el mismo tiempo para comprar que años atrás (de Paz Lugo, 2015).

Otro hábito que ha cambiado desde hace unos años es cometer el gran error de no desayunar. Cada vez son más niños los que salen de sus casas sin desayunar, de hecho, en torno a un 10% de los niños españoles no desayuna y los 90% restante en su gran

mayoría no lo hacen correctamente, es decir, no consume lácteos, cereales o fruta (Fernández, 2006). El desayuno es la comida más importante del día, pues nos aporta energía y esto ayuda a que los niños adquieran la energía necesaria para desarrollar sus actividades escolares (AECOSAN, 2014). De hecho, se ha demostrado que hay más prevalencia de obesidad en aquellas personas que no desayunan (de Paz Lugo, 2015).

Las comidas familiares quedaron atrás, siendo estas uno de los momentos más importantes para la adquisición de hábitos saludables. Pues se ha demostrado, que los niños que no comen en familia ingieren más comida basura que los que lo hacen (Amigo, Busto y Fernández, 2007).

Sedentarismo

Además de los cambios alimentarios, en la actualidad ha habido una disminución de la actividad física. El entorno en el que se mueven los niños que viven en entorno urbano, no favorece que jueguen al aire libre, como hace años. Además, este entorno urbanístico dificulta que los niños vayan andando al colegio y se realizan excesivos desplazamientos en coche. Nos encontramos también con un avance tecnológico importante, donde el ocio se ha convertido en pasivo, pues los niños prefieren estar mirando la televisión o jugando a la videoconsola que haciendo cualquier tipo de deporte (de Paz Lugo, 2015).

Publicidad

Los datos actuales nos informan que los niños de cuatro a siete años pasan más de dos horas diarias frente al televisor, sin contar el tiempo que dedican a jugar a las videoconsolas (Asociación de Usuarios de la Comunicación, 2015).

Estar tantas horas frente al televisor, expone a los más pequeños a una gran variedad de publicidad engañosa. Meriendas “ideales” para niños, como pueden ser batidos, chocolatinas, galletas o snacks. El niño piensa que todo lo que ve en la televisión es verídico y real y por ello pide los productos que ha visto en la publicidad. Los padres, a su vez, por falta de información pueden creerse también que lo que ven en televisión es cierto, lo que conduce a que en la mayoría de casos accedan a comprarles estos productos (de Paz Lugo, 2015).

Por lo tanto, los medios de comunicación juegan un papel fundamental en el establecimiento de representaciones culturales de la alimentación, es por este motivo por el que desde casa y desde la escuela se debe enseñar a los niños la influencia que tienen los medios de comunicación en nuestros hábitos alimenticios (FAO, 2009).

Factores socioeconómicos

Diferentes estudios sobre la población infantil y juvenil en nuestro continente afirman que las familias con un bajo nivel tanto socioeconómico como educacional, presentan más obesidad que las familias con un nivel socioeconómico y educacional superior.

Las familias con un poder socioeconómico alto tienden a seguir unos hábitos de vida saludables, pues tienen mayor poder adquisitivo. Por tanto, en los países occidentales la prevalencia de la obesidad es mayor en las familias con nivel socioeconómico más bajo (Serra-Majem et al., 2003).

Obesidad parental

El periódico inglés *The New England Journal of Medicine* realizó una investigación acerca del riesgo de obesidad en la edad adulta relacionada a la obesidad en la infancia y a la obesidad de los padres de los mismos. Los resultados de la misma muestran que cuando los padres son obesos se duplica el riesgo de que los hijos sean obesos en la edad adulta. Por lo que uno de los factores de riesgo más importantes de la obesidad es la obesidad parental, especialmente cuando la obesidad proviene de la madre (Dietz, Pepe, Sheidel, Whitaker y Wright, 1997). Pues estas madres piensan que si sus hijos son gordos significa que están sanos y fuertes, cuando es realidad es todo lo contrario. No les enseñan hábitos de vida saludable, pues dan de comer a sus hijos lo que quieren y en el momento que quieren. Lo que supone crear en los hijos unos hábitos de vida insanos, poniendo en riesgo el desarrollo de la obesidad tanto en la infancia como su futura adultez (Serra-Majem et al., 2003; Dietz et al., 1997).

Por tanto, se puede decir que uno de los factores que más influye en la obesidad es, que hoy en día se vive en un ambiente obesogénico. Este se define como “la suma de las influencias que el entorno, las oportunidades o las condiciones de vida tienen en la promoción de la obesidad de los individuos o de las poblaciones” (Lake y Townshend, 2006, p. 262) (figura 4).



Figura 4. Factores que influyen en el ambiente obesogénico (Santos, 2005, pp. 179-199).

Se han estudiado los diferentes factores que influyen en la obesidad, pero además, es primordial conocer cuáles son sus consecuencias.

2.4.2. Consecuencias de la obesidad

La obesidad, como se ha mencionado con anterioridad, se asocia con una gran cantidad de patologías. Aunque muchas de ellas no se manifiesten hasta la edad adulta como por ejemplo, enfermedades coronarias, hipertensión, artrosis y varios tipos de cánceres, en la infancia y adolescencia la obesidad puede tener consecuencias graves en el desarrollo de los niños produciendo un empeoramiento en su salud (AECOSAN, 2015; OMS, 2017a; Villagrán, Rodríguez-Martín, Novalbos, Martínez y Lechuga, 2010).

La obesidad en los niños y adolescentes implica problemas físicos, psicológicos y sociales. Estos presentan resistencia a la insulina, marcadores tempranos de enfermedades cardiovasculares y dificultades respiratorias, que les limita el movimiento y la actividad física, además puede llegar a producir en muchos casos apnea del sueño. Estos niños tienen un riesgo más elevado de sufrir fracturas y les cuesta más cicatrizar heridas. Estar obeso, sobre todo en edades tan complicadas como la infancia o adolescencia, puede ser motivo de burla y discriminación social, consecuencia del modelo cultural que existe en la actualidad (Aranceta, Pérez, Ribas y Serra, 2005). Así pues, suelen tener problemas en las relaciones sociales a causa de la discriminación de los compañeros, familia y con la sociedad en general. Esto puede conducir a que pierda su autoestima, se aíslen, tengan depresión e incluso a alteraciones de la conducta alimentaria (de Paz Lugo, 2015).

3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Una vez realizado el estudio para la comprensión del TFG, se presenta una propuesta de intervención. El título es *¡Qué divertido es cuidar nuestro cuerpo!* La propuesta didáctica que se detalla a continuación se basará en una alimentación saludable y en la actividad física con el objetivo de inculcar en los niños hábitos de vida saludables para garantizar en ellos un futuro sano y prevenir la obesidad infantil y futura.

3.1. CONTEXTUALIZACIÓN

La propuesta de intervención que se presenta a continuación está destinada a niños de la clase “Peixets” del tercer curso de segundo ciclo de Educación Infantil. El colegio cuenta con una única aula por nivel.

El colegio está rodeado de 4 colegios más, por lo que 4 de los 6 colegios que hay en la ciudad se sitúan en un barrio socioeconómico medio, aunque a él asistan niños de toda la ciudad, no principalmente de ese barrio.

El grupo-clase cuenta con 26 niños con edades comprendidas entre los 5 y 6 años, los cuales se dividen en 12 niños y 14 niñas. El grado de aprendizaje del grupo es adecuado y no cuenta con alumnos de Necesidades Educativas Especiales, pero se atiende a las necesidades de cada alumno teniendo en cuenta que cada alumno es un ser único. Es necesario destacar que la mayoría de los alumnos de esta clase ya saben leer y escribir, aunque no de manera fluida.

Antes de llevar a cabo la unidad didáctica, la tutora del aula y un pediatra realizarán una reunión con los padres de los alumnos de la clase mencionada anteriormente. En ella se les informará de lo que se va a hacer, además de dar una charla sobre la importancia de llevar a cabo unos hábitos de vida saludables.

El colegio cuenta con un huerto escolar y cada aula del centro tendrá una parcela propia dentro del mismo donde, durante todo el curso, se llevarán a cabo actividades tales como: plantación, cuidado y recolecta de frutas y verduras de temporada.

3.2. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

El objetivo principal que se pretende conseguir con esta propuesta es inculcar en los niños hábitos de vida saludables. Además, se persiguen una serie de objetivos específicos:

- ✓ Concienciar a los niños y a sus familias de la importancia de una vida saludable y sus posibles consecuencias futuras si no se lleva a cabo.

- ✓ Fomentar el gusto por la actividad física.
- ✓ Potenciar el consumo de comida saludable, disminuyendo así, el consumo de comida no saludable.

3.3. OBJETIVOS DIDÁCTICOS

A continuación, se detallarán los objetivos didácticos:

- ✓ Identificar diferentes tipos de comida saludable.
- ✓ Diferenciar alimentos saludables y no saludables.
- ✓ Distinguir los diferentes grupos alimentos según su consumo recomendable.
- ✓ Manipular diferentes alimentos.
- ✓ Entender la necesidad de la actividad física.
- ✓ Disfrutar en la participación de las actividades propuestas.

3.4. CONTENIDOS

En este apartado se dividirán los contenidos según las áreas de educación infantil, tal y como se establece en el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil, y en el Decreto 38/2008, de 28 de marzo, del Consell, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunitat Valenciana.

Área 1. Conocimiento de sí mismo y autonomía personal

- ✓ Desarrollo de los sentidos: olfato, vista, gusto, tacto, oído.
- ✓ Disposición a conocer el sabor de distintos alimentos.
- ✓ Creación de hábitos saludables.
- ✓ Fomento de autonomía en la elección de alimentos.
- ✓ Mejora de hábitos de autonomía en las comidas.
- ✓ Desarrollo de habilidades motrices a la hora de manipular alimentos, así como, para el uso correcto de los utensilios necesarios para comer.

Área 2: Conocimiento del entorno

- ✓ Adquisición de conocimientos de tipos de comida saludable y de actitudes positivas para llevar a cabo una alimentación sana, variada y equilibrada.
- ✓ Discriminación de comida saludable y no saludable.

- ✓ Conocimiento de la pirámide de alimentación saludable y sus grupos de alimentos.
- ✓ Utilización de los distintos utensilios de cocina.
- ✓ Identificación de los lugares para comprar alimentos.

Área 3: Lenguaje: Comunicación y Representación

- ✓ Adquisición de nuevo vocabulario.
- ✓ Integración de alimentos saludables en nuestra dieta.
- ✓ Práctica de actividad física.
- ✓ Elaboración de un libro de comidas saludables.

3.5. RECURSOS

A continuación, se detallan los recursos humanos, espaciales y materiales que se necesitan para llevar a cabo las actividades de la propuesta de intervención (Tabla 1).

Tabla 1. Recursos para la realización de las actividades

Recursos humanos	✚ Padres	✚ Pediatra	✚ Nutricionista	✚ Técnico deportivo
	✚ Maestra-tutora	✚ Personal de apoyo	✚ Monitores de piscina	
Recursos espaciales	✚ Aula ordinaria	✚ Piscina cubierta de Manises	✚ Polideportivo Municipal Manises	
	✚ Comedor	✚ Patio	✚ Huerto escolar	
	✚ Estadio de Atletismo del Turia (Valencia)			
Recursos materiales	✚ Tijeras	✚ Cestas	✚ Frutas de temporada	✚ Recortes alimentos y actividad física
	✚ Regaderas	✚ Pinceles	✚ Papel continuo	✚ Cuento <i>La poción de la mala vida</i>
	✚ Pegamento	✚ Dinero	✚ Rotuladores	✚ Cajas (azul, verde, amarilla y roja)
	✚ Palos de pincho	✚ Pintura de dedos	✚ Fichas alimentos	✚ Pizarra Digital Interactiva (PDI)
	✚ Carro de compra	✚ Boles	✚ Fotos impresas	✚ Cartulinas dina3 y dina4
	✚ Cuchillos	✚ Bicis	✚ Dorsales	✚ Botellas de agua
	✚ Materiales deportivos proporcionados por el Estadio de Atletismo del Turia.			
	✚ Materiales de piscina proporcionados por la Piscina Cubierta de Manises			

Fuente: Elaboración propia

3.6. METODOLOGÍA Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La propuesta de intervención planteada parte de los conocimientos previos que poseen los alumnos. Desarrollando así un aprendizaje significativo, donde se procurará en la mayor medida posible que los contenidos planteados se adecúen a sus experiencias vividas y sus conocimientos previos.

Además se tendrá en cuenta que cada niño se desarrolla a un ritmo diferente, teniendo sus propias capacidades y limitaciones, se tratará a cada alumno como un ser único e individual.

Se realizarán actividades cooperativas y de participación activa, donde los alumnos interactuarán entre ellos, favoreciendo así las relaciones interpersonales o valores como el respeto. Además de necesitar la ayuda de todos para conseguir los objetivos.

En el aula se desarrollará un clima afectivo y acogedor para los alumnos, de este modo se sentirán cómodos y seguros para realizar todas las actividades.

En cuanto a la Atención a la Diversidad se atenderá a lo establecido en el Real Decreto 1630/2006 por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil:

La intervención educativa debe contemplar como principio la diversidad del alumnado adaptando la práctica educativa a las características personales, necesidades, intereses y estilo cognitivo de los niños y niñas, dada la importancia que en estas edades adquieren el ritmo y el proceso de maduración (p.185).

Por lo que, si se requiere, se adaptarán las actividades a las posibles dificultades que puedan plantearse en el desarrollo de la propuesta.

Además, para el desarrollo de las actividades se requiere la máxima participación de las familias, pues se ha de mantener una relación favorable entre cole-familia y se ha de actuar de manera simultánea.

3.7. TEMPORALIZACIÓN

Se llevarán a cabo 15 sesiones de entre 45-60 minutos tal y como se recomienda en Educación Infantil. Exceptuando las actividades relacionadas con el *Huerto Escolar* y la salida al Mercado Municipal y las salidas al Estadio de Atletismo del Turia (Valencia) y a la Piscina cubierta Municipal de Manises. Estas últimas requieren de más tiempo ya que se realiza un desplazamiento.

La UD está programada para realizarla al final del tercer trimestre, pues como se van a realizar actividades al aire libre y diferentes salidas, las condiciones meteorológicas serán más favorables.

3.8. ACTIVIDADES

A continuación se detallan las sesiones que se van a realizar en esta Unidad Didáctica. Todas las actividades serán fotografiadas para la actividad final.

3.8.1. Sesión 1. Charla informativa

Como sesión inicial a esta propuesta de intervención, tal y como se ha comentado anteriormente, se va a realizar una charla informativa con los padres de los alumnos a

los que va dirigida esta propuesta. Para la realización de esta charla se contará con la presencia de un pediatra, además de la tutora del aula.

Se les explicará los conceptos investigados en el marco teórico, tratando puntos tales como:

- La importancia de unos hábitos saludables.
- Consecuencias de no llevar a cabo hábitos saludables.
- La obesidad infantil. Definición, consecuencias y factores influyentes.
- Cómo debe ser la alimentación en sus hijos. Pirámide de alimentación saludable (SENC, 2016b). Importancia del desayuno.
- Importancia de la comida en familia, evitar la televisión y que los niños coman solos.
- Importancia de realizar actividad física diaria.
- Recomendaciones de actividad física.

Se les pedirá máxima colaboración y participación en todas las actividades que se realicen, además de seguir los consejos y pautas dadas en esta reunión, destacando la importancia de la buena relación y colaboración casa-escuela.

3.8.2. Sesión 2. ¿Qué sabemos sobre una vida saludable?

Objetivos

- Comprender el significado de llevar una vida saludable.
- Empezar a concienciarse sobre la importancia de hábitos saludables.

Contenidos

- Conocimientos básicos sobre hábitos saludables.
- Respeto hacia las opiniones de los compañeros.

Espacio y tiempo: aula ordinaria, asamblea. 1h.

Materiales: cuento *La poción de la mala vida* de P.P. Sacristán (Anexo 1), papel continuo, Pizarra Digital Interactiva (PDI)

Actividades

1. En la asamblea se les preguntará a los alumnos acerca de la alimentación que llevan a cabo. Se harán preguntas como por ejemplo: ¿Qué comemos para desayunar?, ¿cuál es nuestra comida favorita?, ¿y nuestra cena?, ¿comemos lo mismo que los papás?, ¿qué utensilios necesitamos para comer?, ¿cómo debemos utilizarlos?, ¿las chuches son buenas para la salud?, ¿os gusta hacer deporte? De

esta manera se hará una evaluación inicial sobre los conocimientos previos que tienen los alumnos. Se irán apuntando las respuestas en un mural.

2. Un pediatra y un nutricionista harán una charla sobre la importancia de unos hábitos de vida saludables y a través de un power point, que mostrarán en la PDI, los alumnos empezarán a tomar conciencia de las consecuencias de no llevar una vida saludable.
3. Se contará el cuento *La poción de la mala vida* (Anexo 1). Finalmente se realizarán preguntas sobre el cuento y se comparará con lo que sabían antes de la charla y de escuchar el cuento.

3.8.3. Sesión 3. Conocemos la pirámide de los alimentos

Objetivos

- Conocer los diferentes tipos de comida saludable.
- Identificar alimentos sanos.

Contenidos

- Discriminación de alimentos saludables
- Conocimiento de la pirámide de alimentación saludable.

Espacio y tiempo: aula ordinaria. 1h

Materiales: cartulina, fichas alimentos, PDI, rotuladores de colores, pintura de dedos, pinceles, tijeras y pirámide de alimentación saludable (Anexo 2).

Actividades

1. Se presentará la pirámide de alimentación saludable a través del video *Alimentación sana. La Pirámide Alimentaria | Videos Educativos para niños* (Happy Learning, 2017) en la PDI. A continuación, se colgará en el aula la pirámide de alimentación saludable (Figura 2). Se harán preguntas a los alumnos para que reflexionen sobre el video que acaban de ver como por ejemplo: ¿es importante que nos alimentemos bien?, ¿por qué?, ¿qué es más sano: comer chuches o beber leche?, ¿tenemos que comer siempre lo mismo?, ¿os acordáis de cuantas veces al día tenemos que comer frutas y verduras?
2. En el suelo se colocará un semáforo grande dibujado en papel continuo (Anexo 3). La maestra explicará el significado del semáforo y se recordarán los diferentes grupos de alimentos. Los alumnos pintarán el semáforo, fondo azul y cada círculo de un color. Finalmente se colgará al lado de la pirámide.

3.8.4. Sesión 4. Semáforo de los alimentos

Objetivos

- Diferenciar alimentos de consumo habitual, moderado y ocasional.
- Interpretar la pirámide de alimentos.

Contenidos

- Percepción de alimentos de consumo diario, moderado y ocasional.

Espacio y tiempo: aula ordinaria, 1h

Materiales: ficha de alimentos, pegamento, semáforo pintado en la sesión anterior.

Actividades

1. Se repartirá a cada niño una ficha con un alimento que deberán pintar. Finalmente lo recortarán.
2. Se recordará el significado del semáforo. Se reunirán en la asamblea y cada alumno explicará uno a uno el alimento que ha pintado. Seguidamente se colocará en la parte del semáforo que corresponda. Siendo verde la comida de consumo habitual, amarillo consumo moderado y rojo consumo ocasional.
3. Para finalizar se harán adivinanzas sobre frutas y verduras (Anexo 4).

3.8.5. Sesión 5. Carrera saludable

Objetivos

- Fomentar el gusto por la actividad física.
- Discriminar comida saludable de la no saludable.

Contenidos

- Diferenciación de alimentos saludables de los no saludables.
- Realización de una carrera.

Espacio y tiempo: patio. 45 minutos

Materiales: cajas (azul, verde, amarilla, roja), recortes de alimentos.

Actividades

1. Se harán dos filas. En medio habrá una caja azul donde estarán todos los recortes de alimentos que han traído. Al fondo estarán las cajas roja, amarilla y verde. El

alumno mirará el alimento que ha cogido e irá corriendo a depositarlo en la caja que corresponda (atendiendo al significado del semáforo). Una vez lo haya depositado volverá a su fila. Se repetirá la misma acción hasta que se finalicen los recortes.

2. Una vez se hayan depositado todos los recortes la maestra reunirá a todos los alumnos. Se sacarán de la caja para ver si están en la que les corresponde a cada alimento.

3.8.6. Sesión 6. Huerto escolar

Durante el curso se está trabajando el proyecto *Huerto Escolar*. Cada aula del centro tiene su propia parcela dentro del mismo y en ella, los niños se encargan de plantar, cuidar y recolectar frutas y verduras de temporada. En este caso, se plantaron con anterioridad sandías y patatas. En esta sesión se encargarán del cuidado de las mismas y en la siguiente (sesión 10) de su recogida.

Objetivos

- Fomentar el hábito del consumo diario de frutas y verduras.
- Participar en el cuidado y crecimiento de las frutas y verduras plantadas.

Contenidos

- Experimentación en el cuidado de la plantación de frutas y verduras.

Espacio y tiempo: parcela del huerto propia de la clase “Els Peixets”. 1.30h/2h.

Materiales: regaderas.

Actividades

1. Se repartirán a los niños regaderas, para que rieguen las sandías y patatas plantadas con anterioridad.
2. Una vez en el aula se comentará la evolución de lo plantado y lo favorable que es el cuidado que se está realizando.

3.8.7. Sesión 7. ¡Nos vamos de compras!

Objetivos

- Visitar puntos de venta de comida para conocer los diferentes tipos de alimentos.
- Distinguir los diferentes tipos de comida.

Contenidos

- Experimentación con la compra de comida.
- Discriminación de la comida saludable.

Espacio y tiempo: Mercado Municipal. 1.30/2h

Materiales: cestas y dinero.

Actividades

1. Con previa notificación y autorización de los padres, los alumnos junto con la maestra y el personal de apoyo se dirigirán al mercado municipal que se encuentra a 10 minutos del centro escolar. Se identificarán los diferentes puestos del mercado donde venden comida saludable tales como, carnicerías, pescaderías, fruterías y verdulerías o puntos de venta de frutos secos.
2. Una vez identificados los puestos se comprarán frutas de temporada para el taller que se realizará el día siguiente.
3. Ya en el colegio, en la asamblea, sacaremos todas las frutas que hemos comprado y se observarán, se tocarán y se olerán.

3.8.8. Sesión 8. Taller de frutas

Objetivos

- Elaborar un pincho de fruta.
- Manipular los alimentos comprados.
- Potenciar el desarrollo de los sentidos.

Contenidos

- Desarrollo de los sentidos.
- Disfrute del hábito de comer fruta de una manera lúdica y no como imposición.

Espacio y tiempo: comedor. 1h

Materiales: frutas de temporada (fresas, plátanos, manzanas y melón), palos de pincho, boles y cuchillos de plástico.

Actividades: para esta actividad se requiere la ayuda de 5 padres de los alumnos.

1. Se dividirá a los alumnos en 5 grupos, en cada uno de ellos habrá un padre como ayudante. Las frutas estarán repartidas equitativamente. Cada grupo observará,

manipulará y olerá todas las frutas. Los alumnos cortarán en trozos la fruta, bajo la supervisión del adulto y a la vez, escucharán los diferentes ruidos que hacen las frutas al ser cortadas. Se depositarán todas en un bol.

2. Una vez cortadas los alumnos cogerán un pincho e irán clavando las frutas en él para elaborar nuestro pincho.
3. Los alumnos se sentarán en las mesas del comedor y mostrarán el pincho realizado. Almorzarán su propio pincho.

3.8.9. Sesión 9. ¿Nos gusta el deporte?

Objetivos

- Fomentar el gusto la actividad física y el deporte.
- Identificar diferentes tipos de deportes.

Contenidos

- Promoción de actividad física.

Espacio y tiempo: Estadio de Atletismo del Turia. 3h

Materiales: materiales necesarios para realizar la actividad proporcionados por el Estadio de Atletismo del Turia.

Actividades

1. Con previa autorización de los padres los alumnos juntos a la maestra y personal de apoyo se desplazarán por la mañana al Estadio de Atletismo del Turia, donde un deportista mostrará los diferentes deportes que se realizan allí y la importancia de llevar a cabo hábitos de actividad física.
2. Se probarán los distintos deportes tales como atletismo, salto de longitud, lanzamiento de pelotas, entre otros.
3. Por la tarde se comentarán todos los deportes que han hecho, cuáles les han gustado más.

3.8.10. Sesión 10. ¡Nos preparamos para la carrera ciclista!

Objetivos

- Fomentar gusto por el ejercicio físico y el deporte.
- Desarrollar la lecto-escritura.

Contenidos

- Elaboración de dorsales.
- Promoción del deporte.

Espacio y tiempo: aula ordinaria, asamblea. 1h

Materiales: cartulinas tamaño dina4, rotuladores.

Actividades

1. Se explicará a los niños en qué consiste una carrera ciclista. Los materiales necesarios y la necesidad de beber agua y comer después de la misma.
2. Se repartirán cartulinas blancas donde cada alumno escribirá 4 números grandes y su nombre y lo decorará libremente.

3.8.11. Sesión 11. Huerto escolar. ¡Recogemos lo cultivado!

Objetivos

- Desarrollar el hábito del consumo diario de frutas y verduras.
- Participar en el cuidado, crecimiento y recolección de las frutas y verduras plantadas.
- Desarrollar los sentidos.

Contenidos

- Experimentación en el cuidado de la plantación de frutas y verduras.
- Recolección de las frutas y verduras.

Espacio y tiempo: parcela del huerto propia de la clase “Els Peixets”. 1.30h/2h.

Materiales: cestas, carro de la compra y tijeras.

Actividades

1. Los alumnos se dirigirán a su propia parcela del huerto para la recolección de las patatas y las sandías.
2. Una vez allí los alumnos escarbarán en la tierra para recoger las patatas y las depositarán en la cesta.
3. Recolecta de sandía. Se observarán las sandías que han salido y con ayuda de la maestra se recogerán y se depositarán en el carro de la compra.

4. Se llevará lo recolectado a la cocina, donde las cocineras del centro cocinarán las patatas y cortarán las sandías para la hora de la comida. Así todos los alumnos podrán probar lo que ellos mismos han cultivado.

3.8.12. Sesión 12. ¡Carrera ciclista!

Objetivos

- Promover el interés por el deporte.
- Fomentar el gusto por la actividad física y el deporte.

Contenidos

- Disfrute de la actividad física.
- Experimentación de una carrera ciclista.

Espacio y tiempo: Polideportivo de Manises. 1h aprox.

Materiales: bicis, dorsales, botellitas de agua y fruta.

Actividades: los alumnos acudirán a la escuela con el dorsal puesto en la camiseta. Con un autobús los alumnos, la maestra y el personal de apoyo se dirigirán al polideportivo de la Ciudad. Allí estarán los padres de cada alumno con la bici de los mismos.

Una vez allí se colocarán en la línea de salida para cuando la profesora toque el silbato empezar la carrera. Consistirá en dar dos vueltas a la pista de atletismo.

Al finalizar la carrera habrá mesas con agua y frutas de temporada. De este modo los alumnos se hidratarán y almorzarán después del ejercicio.

3.8.13. Sesión 13. ¡Nos preparamos para ir a la piscina!

Objetivos

- Promover hábito del ejercicio físico.
- Fomentar la lecto-escritura.

Contenidos

- Promoción del deporte.
- Conocimiento de las prendas y complementos necesarios para ir a la piscina.

Espacio y tiempo: aula ordinaria. 1h.

Materiales: folios, rotuladores, PDI.

Actividades

1. En la asamblea, se hablará sobre la piscina y qué se necesita para bañarse en ella. Los alumnos contarán sus experiencias con el agua, si saben nadar, si les gusta, etc.
2. En la PDI se enseñarán imágenes relacionadas con la piscina tales como una piscina, bañador, gorro de piscina, gafas de bucear, churros, colchonetas, manguitos, etc. Los alumnos dirán qué es cada cosa y para qué sirve.
3. Se repartirán folios donde los niños dibujarán una piscina y lo que se necesita para bañarse. Pondrán el nombre de cada dibujo debajo del mismo, con ayuda de la maestra si se requiere.
4. Se colocarán todos los dibujos en la pared del aula.

3.8.14. Sesión 14. ¡Nos vamos a la piscina!

Objetivos

- Desarrollar el gusto por la actividad física.
- Promover el disfrute personal al realizar deporte.
- Mejorar la autonomía personal.

Contenidos

- Disfrute de la actividad física.

Espacio y tiempo: Piscina cubierta de Manises. 2h.

Materiales: materiales proporcionados por la Piscina cubierta de Manises.

Actividades

1. Previa autorización de los padres, se dirigirán a la piscina con la maestra y el personal de apoyo.
2. En el vestuario se pondrán el bañador y dejarán la ropa dentro de la mochila.
3. Los monitores de la piscina estarán con los alumnos. Les repartirán los materiales necesarios para bañarse tales como, churros, manguitos para aquellos que no sepan nadar, pelotas, colchonetas.
4. Al finalizar, los alumnos con ayuda de las maestras se ducharán y se vestirán.

3.8.15. Sesión 15. ¡Realizamos nuestro propio menú de vida saludable!

Objetivos

- Elaborar su propio horario de hábitos saludables.
- Representar de forma creativa lo aprendido durante las actividades.
- Practicar la lecto-escritura.

Contenidos

- Desarrollo de la autonomía en la elección de alimentos.
- Promoción de hábitos saludables.

Espacio y tiempo: aula ordinaria. 1h.

Materiales: cartulinas dina4, rotuladores, recortes revista.

Actividades

1. Los niños traerán de casa recortes de alimentos saludables preferidos, deportes o fotos de ellos mismos en acción (realizando algún deporte, jugando en el parque, etc).
2. Repartiremos a los niños 5 cartulinas. En cada una de ellas pondrán un día de la semana y realizarán una raya en medio dividiendo la cartulina en dos. En una parte pondrán "Tarde" y en la otra pondrán "Cena" (anexo 6).
3. Los alumnos buscarán recortes de deportes, o fotos de ellos mismo en acción y los pegarán en la parte de "Tarde". Así para cada día de la semana.
4. Buscarán alimentos que sean adecuados para la cena, atendiendo a la pirámide y al semáforo que realizaron en sesiones anteriores. Elaborarán su cena, pegando frutas, verduras, carnes, pescado, etc. Así para cada día de la semana.
5. La maestra encuadernará los horarios para que cada alumno se lo lleve a casa y lo cumpla.

3.8.16. Sesión 16. Murales con fotos.

Objetivos

- Realizar una reflexión personal y grupal sobre las actividades realizadas.
- Comprender la importancia de una vida saludable a través de la propia experiencia personal.

Contenidos

- Refuerzo de los conocimientos adquiridos.
- Elaboración de murales con fotos de las actividades realizadas.

Espacio y tiempo: aula ordinaria y hall. 1h.

Materiales: papel continuo, PDI, fotos impresas, pegamento, rotuladores.

Actividades

1. Se mostrarán todas las fotos realizadas durante las 3 semanas en la PDI y se reflexionará acerca de lo aprendido. Se realizarán preguntas que ayuden a la maestra a saber si han adquirido los conocimientos necesarios para cumplir los objetivos.
2. Se dividirá al grupo en 3. Un grupo por cada semana de duración de la UD. Un alumno de cada grupo con rotulador pondrá según la semana que le corresponda “Primera semana”, “Segunda semana” o “Tercera semana”.
3. Se repartirán las fotos a cada grupo atendiendo a la semana correspondiente. Los alumnos pegarán las fotos en el papel continuo.
4. Una vez finalizado se pegarán en el hall del colegio para mostrar a todos los alumnos del centro las actividades realizadas.

3.9. EVALUACIÓN

La Orden ECI/3960/2007 señala:

En la Educación Infantil, la evaluación será global, continua y formativa. Las entrevistas con las familias, la observación sistemática y el análisis de las producciones de los niños y niñas constituirán las principales fuentes de información del proceso de evaluación (p. 1017).

De tal forma que, se empezará llevando a cabo una evaluación inicial, de este modo, se conocerán los conocimientos previos que tienen los alumnos y se partirá de ellos para llevar a cabo un aprendizaje significativo. Además, se entrevistará a las familias para conocer los hábitos saludables que llevan a cabo antes de empezar con las actividades.

Durante el proceso se llevará a cabo una evaluación a partir de una observación directa de la maestra hacia los alumnos tanto individual como grupalmente. Esta se realizará de manera sistemática mediante una hoja de registro en la que se anotarán los resultados y conclusiones de cada una de las sesiones programadas. A través de la evaluación continua se reflexionará y se tomará conciencia del proceso que se está realizando y permitirá perfeccionarlo si fuese necesario.

Para finalizar se realizará la evaluación final, la cual se dividirá en dos partes.

3.9.1. Evaluación del alumnado

Evaluar al alumno no se basa en la medición de rendimientos, sino en ver si han logrado los objetivos planteados. Estos resultados se plasmarán en un boletín de evaluación que se entregará a los padres al finalizar el proceso (Tabla 2). En la evaluación se tendrá en cuenta el ritmo de desarrollo de cada alumno.

Tabla 2. Criterios de evaluación alumnado

Nombre:	SI	NO	A VECES
Participa de manera activa en las actividades propuestas			
Prueba diferentes alimentos			
Discrimina alimentos saludables y no saludables			
Diferencia los diferentes grupos alimentarios trabajados			
Muestra interés en las explicaciones			
Ha mejorado su alimentación en almuerzo y merienda			
Disfruta en la realización de actividad física			
Reconoce la importancia de la actividad física			
Se viste solo			
Respeto a sus compañeros			
Participa en las actividades grupales			
Observaciones:			

(Elaboración propia)

3.9.2. Evaluación de las actividades

La evaluación de las actividades estará orientada a evaluar los resultados de la programación. De este modo se sabrá si las actividades son adecuadas o no, para poder volver a realizarlas en cursos posteriores (Tabla 3).

Tabla 3. Criterios de evaluación de las actividades

Nombre:	SI	NO
Se han alcanzado los objetivos planteados		
Las secuencias de aprendizaje son adecuadas		
La propuesta permite distintos ritmos de ejecución: para todos, diversidad		
Los recursos materiales han sido adecuados y suficientes		
Los espacios han sido adecuados		
Los recursos humanos han sido suficientes		
Los alumnos se han sentido motivados		
El clima de trabajo ha sido favorable y acogedor		
Los alumnos han mostrado interés en participar activamente en las actividades		
El resultado de las actividades ha sido positivo		
La participación de los padres ha sido positiva		
Los alumnos han mejorado sus hábitos de vida saludable		
Observaciones		
Propuestas de mejora		

(Elaboración propia)

4. CONCLUSIONES

A continuación se detallan las conclusiones atendiendo a los objetivos planteados en este TFG.

- ✓ Indagar acerca de los motivos que conducen al aumento de la prevalencia de la obesidad infantil en los últimos años y los factores que influyen en la misma.

Estudios como el *Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España* “ALADINO” (AECOSAN, 2015) destacan el aumento descomunal de la obesidad infantil en España en los últimos 40 años. Tras la búsqueda de información de distintas fuentes y organismos acerca de los motivos y factores que influyen en la obesidad, se concluye que: no es solo un factor el causante de esta enfermedad, sino que la unión de varios factores son los que hacen que esta se desarrolle. Intervienen factores genéticos y ambientales, tales como: la inactividad física, los cambios en la alimentación y el hábito de no desayunar (siendo esta una de las comidas más importantes del día ya que aporta al individuo la energía necesaria para afrontar las tareas diarias), la publicidad engañosa, los factores socioeconómicos y la obesidad de los padres, especialmente de la madre.

- ✓ Investigar cuáles son las consecuencias de la obesidad infantil.

Después de indagar sobre las consecuencias de la obesidad infantil, se concluye que: no debe solo preocupar la obesidad en el momento que se padece, sino que los problemas a los que nos conduce la misma pueden ser muy graves tanto en el presente como en el futuro. Además, se tiende a relacionar la obesidad con problemas de estética, y no solamente es eso, ya que acarrea problemas físicos, sociales, psicológicos y de salud.

- ✓ Estudiar cómo debe ser una alimentación adecuada en la infancia para asegurar una vida sana.

Se ha llegado a la conclusión de que para garantizar un futuro sano, se debe llevar a cabo unos hábitos alimentarios saludables. Debe seguirse una dieta variada y equilibrada atendiendo a los consejos de la Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2016a, SENC, 2016b). Se determina la importancia del consumo diario de frutas y verduras (5 raciones mínimas diarias), de lácteos (de 2 a 3 raciones al día), y alternar carnes blancas, pescados, legumbres, huevos y frutos secos (de 1 a 3 raciones diarias). Además de la práctica diaria de ejercicio físico y beber mucha agua.

- ✓ Reconocer el ámbito escolar como el lugar idóneo para la educación para la salud.

Los individuos empiezan a crear sus hábitos y costumbres desde sus primeras etapas de vida y es por ello que llevando a cabo una educación nutricional desde la escuela se facilitará la adquisición de hábitos saludables para el resto de sus vidas.

- ✓ Establecer la necesidad de la educación nutricional en el currículo de infantil.

Es imprescindible que la educación nutricional se incluya en el currículum de educación infantil. Pues como se ha mencionado anteriormente, es muy importante que desde la infancia se adquieran hábitos de vida saludables, tal y como se refleja en el Real Decreto 1630/2006.

- ✓ Identificar los hábitos insalubres que se deben modificar en niños de 5-6 años.

Se ha llegado a la conclusión de que hay que modificar ciertos hábitos alimenticios que poseen los niños en edad infantil. En muchos casos los niños realizan sus comidas principales solos o viendo la televisión, comiendo únicamente lo que les gusta. Un alto porcentaje de niños acude al colegio sin desayunar y además no se practica la suficiente actividad física, ya que se prefiere ver la TV o estar jugando a videojuegos.

Se debe enseñar a los niños a seguir un horario de comidas y a elegir alimentos saludables para su dieta diaria, evitando el consumo de alimentos procesados, bollería industrial, azúcares, golosinas, etc.

- ✓ Estudiar los beneficios de una actividad física para niños de 5-6 años.

Se concluye que: uno de los factores que influye en el desarrollo del niño y en su crecimiento es la actividad física, por ello es de gran importancia. Además, gracias a ella pueden evitarse problemas de sobrepeso u obesidad.

Aporta beneficios físicos, como el adecuado crecimiento y desarrollo del niño, psicológicos, pues ayuda a sentirse en situación de bienestar y a mejorar el estado de ánimo y también sociales, ya que al permitir que el niño se sienta cómodo consigo mismo favorece las relaciones interpersonales.

- ✓ Concienciar a las familias de la importancia de crear en sus hijos hábitos saludables.

La familia es una pieza clave para la creación de hábitos saludables en sus hijos. Los niños adquieren esos hábitos en sus primeros años de vida, y es aquí donde las familias tienen un papel muy importante. Las familias deben ser conscientes de los problemas que pueden acarrear el no llevar a cabo una vida saludable, y a partir de ahí empezar a cambiar esos hábitos que no permiten o dificultan disfrutar de una vida sana. Es por

ello que en la propuesta de intervención se realiza una charla a los padres ofreciéndoles información sobre hábitos saludables y consecuencias de no llevarlos a cabo.

- ✓ Diseñar actividades que fomenten la actividad física en los niños de 5-6 años.

Tras la realización del *Marco teórico* se ha llegado a la conclusión de que proponiendo actividades que fomenten el gusto por la actividad física y el deporte, los niños cambiarán sus hábitos sedentarios por el disfrute de la práctica de actividad física. Además la implicación de los padres en algunas actividades ayudará a que los niños realicen esos cambios.

- ✓ Elaborar actividades que permitan adquirir unos hábitos alimenticios saludables.

Al igual que en el objetivo anterior, se ha llegado a la conclusión de que proponiendo actividades relacionadas con la adquisición de hábitos alimenticios saludables, los niños tomarán conciencia de la importancia de ingerir comida saludable para gozar de una vida sana.

El objetivo principal de este TFG es *Elaborar una propuesta de intervención educativa para fomentar en los niños de 5-6 años y en sus familias hábitos de vida saludables con el fin de asegurar un futuro sano y prevenir la obesidad infantil y, a consecuencia, obesidad en la adultez*. Esta propuesta de intervención se ha planteado tras observar la necesidad de fomentar hábitos de vida saludables en familias y alumnos. Es por ello que las actividades planteadas en la propuesta de intervención se basan en fomentar hábitos de vida saludables de alimentación y actividad física.

En cuanto a la alimentación se han propuesto actividades para que los alumnos conozcan los alimentos que deben consumir de manera habitual, moderada u ocasional. Entre ellas se ha propuesto un taller de frutas, pues tras observar lo que los niños almuerzan y meriendan en la escuela, se ha visto que el consumo de frutas era escaso. Organismos oficiales como la OMS y la FAO (2015), en su documento *Un marco para la promoción de frutas y verduras a nivel nacional*, recalcan la importancia de un consumo diario de frutas para prevenir las ENT. Se aconseja un mínimo de 3 raciones al día.

En cuanto a la actividad física se han propuesto actividades con el fin de que los alumnos tomen conciencia de su importancia, además, de plantearlas de una manera lúdica y totalmente participativa.

5. CONSIDERACIONES FINALES

Este TFG ha significado para mí el trabajo más completo, importante y costoso que he realizado en toda mi vida de estudiante.

La elección del tema la tuve clara desde el primer cuatrimestre del primer curso del grado, pues tras cursar la asignatura de *Alimentación, higiene y educación* supe de la importancia que tiene el tema tratado.

Gracias a dicha asignatura y a través de los contenidos de otras muchas que he cursado, he podido realizar mi TFG. De esta manera, he podido poner en práctica todos los contenidos, conocimientos y competencias adquiridas durante los 3 años que ha durado el grado

He aprendido más cosas de las que imaginaba, y gracias a ello, podré llevarlo a cabo en mi trabajo como docente.

Empecé con ilusión y tal vez un poco asustada por el desconocimiento de lo que debía hacer. He sufrido pensando que no era capaz, pero poco a poco y, sobre todo, con constancia y dedicación finalmente lo he conseguido, he acabado mi Trabajo de Final de Grado.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AECOSAN. (2014). *Comer sano es divertido, la obesidad infantil no*. Recuperado el 10 de marzo de 2018 de <https://goo.gl/QVn3G4>
- AECOSAN. (2015) *Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España ALADINO*. Recuperado el 22 de febrero de 2018 de <https://goo.gl/ccrJSJ>
- AESAN. (2010). *Alimentación de tus niños y niñas. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia*. Recuperado de <https://goo.gl/F7emwE>
- Álvarez, L., Míguez, R., Santos, J.M., Alonso, V. y Mikic, F. (2011). Plataforma de e-servicios para educación e higiene nutricionales, orientada a la población infantil. *Salud Colectiva*, 7(1). Recuperado en 06 de marzo de 2018 de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-82652011000300008
- Amigo, I., Busto, R. y Fernández, C. (2007). La obesidad infantil como resultado de un estilo de vida obesogénico. *Endocrinol Nutr.*, 54(10), 530-534.
- Aranceta, J., Pérez, C, Ribas, L. y Serra, L. (2005). Epidemiología y factores determinantes de la obesidad infantil y juvenil en España. *Revista Pediátrica de Atención Primaria*, 7(1), 13-20.
- Asociación de Usuarios de la Comunicación (2015). *Informe televisión y menores 2015*. Comunicado de prensa. Recuperado el 25 de febrero de 2018 de <http://www.auc.es/Paginas/download.php?type=comunica&year=2016&file=abro2.pdf>
- Carrillo, B. (2009). Alimentación infantil. Importancia de una educación alimenticia desde la escuela en los primeros años de vida. *Innovación y Experiencias Educativas*, 15, 1-7.
- Cintra, O. y Balboa, Y. (2011, Agosto). La actividad física: un aporte para la salud. *EF deportes.com*. Edición digital.
- Contento, I.R. (2011). *Nutrition education: linking research, theory, and practice*, 17(1), 176-179
- de Paz Lugo, P. (2015) *Alimentación higiene y salud. Manual para maestros*. Logroño: Unir Editorial.
- DECRET 38/2008, de 28 de març, del Consell, *pel qual s'establix el currículum del segon cicle de l'Educació Infantil a la Comunitat Valenciana*. [2008/3838]. Diari Oficial de la Comunitat Valenciana, 5734, de 3 de abril de 2008.
- Dietz, W., Pepe, M., Sheidel, K., Whitaker, R. y Wright, J. (1997). Predicting obesity in young adulthood from childhood and parental obesity. *The New Journal of Medicine*, 337, 869-873.

- Espinosa, J. (1998, 27-30 de abril). Educación para la salud. Opiniones. *Revista Asterisco. Edición digital*.
- FAO. (2008). Informe del FSN Fórum 1^a edición. *La educación nutricional del público es esencial*. Recuperado el 8 de marzo de 2017 de http://www.ipcinfo.org/fileadmin/user_upload/fsn/docs/FSN_NE_brief1-es_Octo8.pdf
- FAO. (2009). *Educación alimentaria y nutricional. Libro para el docente*. Recuperado de <http://www.fao.org/ag/humannutrition/18911-0e9d667b8f44311838da9796b52996b86.pdf>
- FAO. (2011). *La importancia de la Educación Nutricional*. Roma: Autor.
- FAO. (2014). *Foro global sobre seguridad alimentaria y nutrición*. Recuperado el 8 de febrero de 2018 de <http://www.fao.org/fsnforum/es/activities/discussions/nutrition-education>
- FAO. (s.f.a). *Alimentación y nutrición Escolar*. Recuperado el 04 de marzo de 2018 de <http://www.fao.org/school-food/es/>
- FAO. (s.f.b). *Educación alimentaria y nutricional*. Recuperado el 7 de marzo de 2018 de <http://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/es/>
- FAO y OMS. (2005). *Un marco para la promoción de frutas y verduras a nivel nacional*. Recuperado el 22 de abril de 2018 de http://www.who.int/topics/diet/marco_promocion_frutas.pdf
- Fernández, P. (2006). Dietary habits and nutritional status of school aged children in Spain. *Nutrición Hospitalaria*, 21(3), 374-378.
- Gavidia, V. y Rodes, M.J. (2010). *Desarrollo de la educación para la salud y del consumidor en los centros docentes*. Recuperado de <https://sede.educacion.gob.es/publiventa/detalle.action?cod=8072>
- Happy Learning (Director). (2017). *Alimentación sana. La Pirámide Alimentaria | Videos Educativos para niños*. [Vídeo] YouTube.
- Lake, A. y Townshend, T. (2006). Obesogenic environments: exploring the built and food environments. *The Journal of The Royal Society for the Promotion of Health*, 126(6), 262-267.
- Lalonde, M. (1974). *A new perspective on the health of Canadians. A Working document*. Ottawa: Minister of Supply and Services Canada.
- Ley 17/2011, de 5 julio, *de Seguridad Alimentaria y de Nutrición (LSAN)*. Boletín Oficial del Estado n^o 160 de 6 de julio de 2011
- Magaña, M. (2002, abril). Salud en la escuela y adolescencia. Introducción. Comunicación presentada en *XIII Congreso de la Sociedad Española de Medicina del Adolescente 1^a Mesa Redonda*, Cáceres, España

- Marcos, A. (2017). *Sin educación nutricional, la obesidad va a ir a más*. Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Recuperado el 7 de marzo de 2018 de <https://goo.gl/YgdFJP>
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2016). *Panorama de la educación. Indicadores de la OCDE 2016. Informe español*. Recuperado el 4 de marzo de 2018 de <https://goo.gl/cq4dY9>
- MSSSI. (2015). *Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo. Recomendaciones para la población. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS*. Madrid: Autor.
- OCDE. (2014). *La estrategia de México para hacer frente a la obesidad es prometedora*. Recuperado el 11 de marzo de 2018 de <https://goo.gl/rJwUbx>
- Olivares S., Snel J., McGrann M. y Glasauer P. (1998). Educación en nutrición en las escuelas primarias. *FNA/ANA*, 22, 57-62
- OMS. (1946). *Preguntas más frecuentes: ¿Cómo define la OMS la salud?*. Recuperado el 31 de marzo de 2018 de <http://www.who.int/suggestions/faq/es/>
- OMS. (2013). *Plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020*. Recuperado de http://www.who.int/cardiovascular_diseases/15032013_updated_revised_draft_action_plan_spanish.pdf
- OMS. (2017a). *Obesidad y sobrepeso*. Nota descriptiva. Recuperado el 11 de marzo de 2018 de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- OMS. (2017b). *La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios*. Comunicado de prensa. Recuperado el 25 de Febrero de 2017 de <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2017/increase-childhood-obesity/es/>
- OMS. (2017c). *Inocuidad de los alimentos*. Nota descriptiva. Recuperado el 8 de marzo de 2018 de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs399/es/>
- OMS. (2017d). *Actividad física*. Recuperado el 15 de marzo de 2018 de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Orden ECI/3960/2007, de 19 de diciembre, *por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la educación infantil*. Boletín Oficial de Estado, 5, 5 de enero de 2008.
- Orsini, M. (2005). Temas Transversales: una experiencia de aula desde la educación. *Revista Científica de Comunicación y Educación*, 24, 99-104.
- Porrás, J. (2010). *La escuela, promotora de la educación para la salud*. Madrid: Visión Libros D.L.

- Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, *por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil*. Boletín Oficial de Estado, 4, de 4 de enero de 2007.
- Restrepo, M. y Maya, M. (2005). La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Un acercamiento a la cotidianidad. *Boletín de Antropología Universidad de Antioquia*, 19(36), 127-148.
- Sánchez-Bañuelos, F. (2010). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Santos, S. (2005). La educación física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5(19), 179-199.
- SENC. (2016a). *Guía de alimentación saludable*. Madrid: Autor.
- SENC. (2016b). Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable. *Nutrición Hospitalaria*, 33(Suppl. B): 1-48.
- Serra-Majem, L., Ribas, L., Aranceta, J., Pérez, C., Saavedra, P. y Peña, L. (2003). Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio enKid (1998-2000). *Medicina Clínica*, 121(19), 725-732.
- Solera, E. (s.f.). *Educación y convivencia dentro y fuera del aula*. UNIR. Material no publicado.
- UNESCO. (2014). *Informe de Seguimiento de la EPT en el Mundo 2013-2014: Enseñanza y aprendizaje: lograr la calidad para todos*. Recuperado de <http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002256/225654s.pdf>
- Villagrán, S., Rodríguez-Martín, A., Novalbos, J.P., Martínez, J.M. y Lechuga, J.L. (2010). Hábitos y estilos de vida modificables en los niños con sobrepeso y obesidad. *Nutrición Hospitalaria*, 25(5), 823-831.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Organización Médica Colegial de España. (2017). *Médicos y pacientes*. Recuperado el 25 de febrero de 2018 de <https://goo.gl/bpKNKQ>
- Sacristán, P.P. (s.f.). *La poción de la mala vida*. Recuperado de <https://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/la-pocion-de-la-mala-vida>

8. ANEXOS

Anexo 1. Actividad 1. Cuento

LA POCIÓN DE LA MALA VIDA

Hace muchos, muchos años, todas las personas estaban fuertes y sanas. Hacían comidas muy variadas y les encantaban la fruta, las verduras y el pescado; diariamente hacían ejercicio y disfrutaban de lo lindo saltando y jugando. La tierra era el lugar más sano que se podía imaginar, y se notaba en la vida de la gente y de los niños, que estaban llenas de alegría y buen humor. Todo aquello enfadaba terriblemente a las brujas negras, quienes sólo pensaban en hacer el mal y fastidiar a todo el mundo.

La peor de todas las brujas, la malvada Caramala, tuvo la más terrible de las ideas: entre todas unirían sus poderes para inventar una poción que quitase las ganas de vivir tan alegremente. Todas las brujas se juntaron en el bosque de los pantanos y colaboraron para hacer aquel maligno hechizo. Y era tan poderoso y necesitaban tanta energía para hacerlo, que cuando una de las brujas se equivocó en una sola palabra, hubo una explosión tan grande que hizo desaparecer el bosque entero.

La explosión convirtió a todas aquellas malignas brujas en seres tan pequeñitos y minúsculos como un microbio, dejándolas atrapadas en el líquido verde de un pequeño frasco de cristal que quedó perdido entre los pantanos. Allí estuvieron encerradas durante cientos de años, hasta que un niño encontró el frasco con la poción, y creyendo que se trataba de un refresco, se la bebió entera. Las microscópicas y malvadas brujas aprovecharon la ocasión y aunque eran tan pequeñas que no podían hacer ningún daño, pronto aprendieron a cambiar los gustos del niño para perjudicarlo. En pocos días, sus pellizquitos en la lengua y la boca consiguieron que el niño ya no quisiera comer las ricas verduras, la fruta o el pescado; y que sólo sintiera ganas de comer helados, pizzas, hamburguesas y golosinas. Y los mordisquitos en todo el cuerpo consiguieron que dejara de parecerle divertidísimo correr y jugar con los amigos por el campo y sólo sintiera que todas aquellas cosas le cansaban, así que prefería quedarse en casa sentado o tumbado.

Así su vida se fue haciendo más aburrida, comenzó a sentirse enfermo, y poco después ya no tenía ilusión por nada; ¡la maligna poción había funcionado! Y lo peor de todo, las brujas aprendieron a saltar de una persona a otra, como los virus, y consiguieron que el malvado efecto de la poción se convirtiera en la más contagiosa de las enfermedades, la de la mala vida.

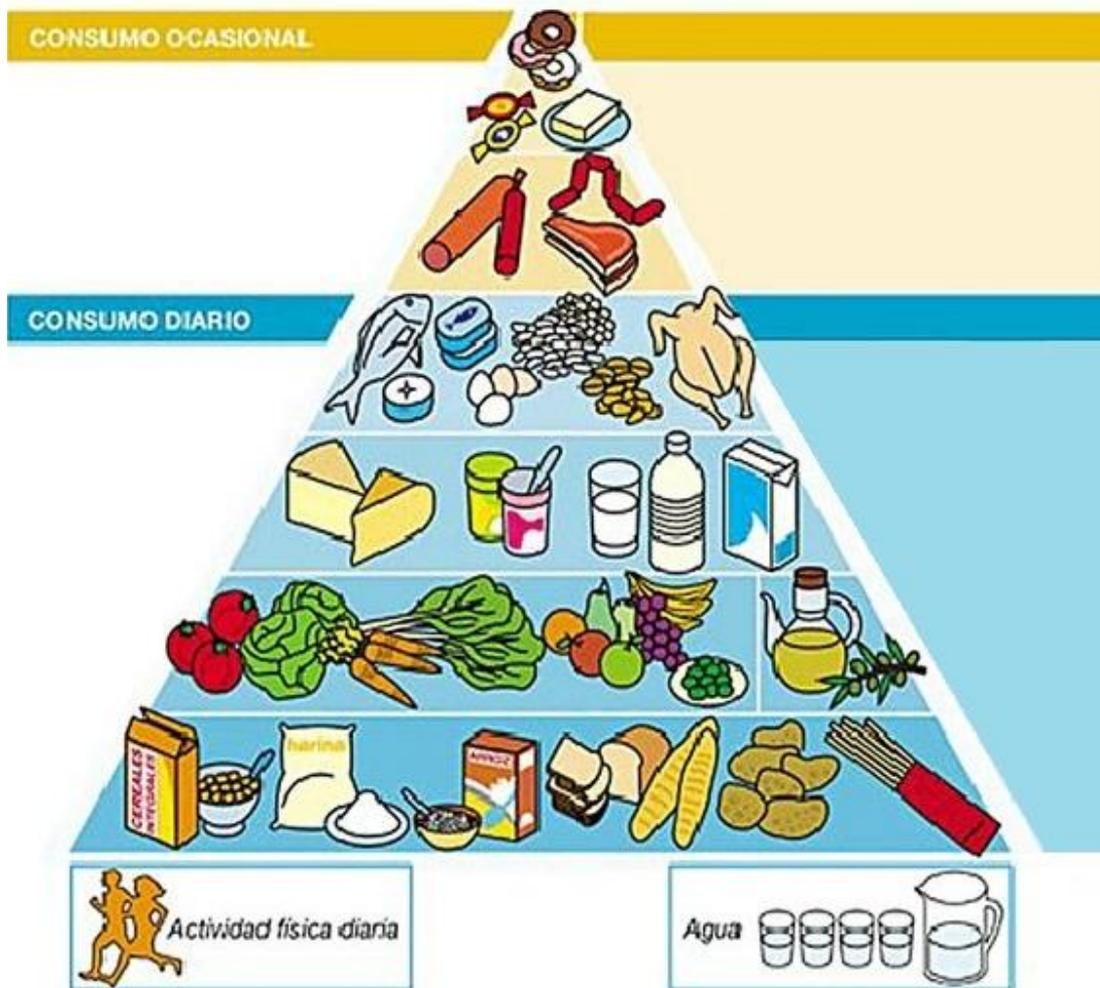
Tuvo que pasar algún tiempo para que el doctor Sanis Saludakis, ayudado de su microscopio, descubriera las brujitas que causaban la enfermedad. No hubo vacuna ni jarabe que pudiera acabar con ellas, pero el buen doctor descubrió que las brujitas no soportaban la alegría y el buen humor, y que precisamente la mejor cura era esforzarse en tener una vida muy sana, alegre y feliz. En una persona sana, las brujas aprovechaban cualquier estornudo para huir a toda velocidad.

Desde entonces, sus mejores recetas no eran pastillas ni inyecciones, sino un poquitín de esfuerzo para comer verduras, frutas y pescados, y para hacer un poco de ejercicio. Y cuantos pasaban por su consulta y le hacían caso, terminaban curándose totalmente de la enfermedad de la mala vida.

Y colorín colorado, este cuento se ha acabado.

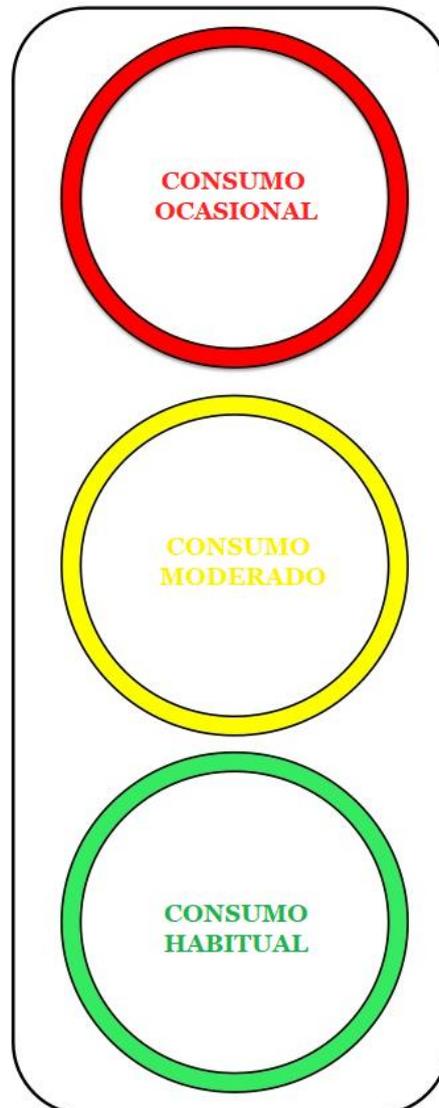
(P.P. Sacristán)

Anexo 2. Actividad 2. Pirámide de alimentación saludable



Pirámide de alimentación saludable (Recuperado el 7 de abril de 2018 de <https://goo.gl/W1PdtC>)

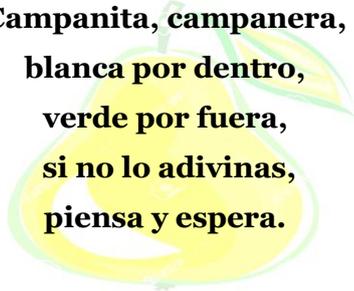
Anexo 3. Actividad 2. Semáforo de la alimentación saludable



(Elaboración propia)

Anexo 4. Actividad 3. Adivinanzas de Frutas y verduras.

Campanita, campanera,
blanca por dentro,
verde por fuera,
si no lo adivinas,
piensa y espera.



A mí me tratan de santa
y traigo conmigo el día,
soy redonda y encarnada
y tengo la sangre fría.



Adivina adivinanza,
¿qué se pela por la panza,
se lleva en bolsas o cestos
y si es verde tú haces gestos.



Una señorita
va por el mercado
con su cola verde
y su traje morado.



¿Quieres té?
¡Pues toma té!
¿Sabes ya qué fruto es?



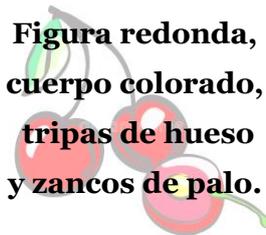
Con tomate y con lechuga,
en el plato suelo estar;
puedo ser al go picante
y a muchos hago llorar.



Somos bolitas redondas
que al morir nos despedazan,
nos red ucen al pellejo
y todo el jugo nos sacan.



Figura redonda,
cuerpo colorado,
tripas de hueso
y zancos de palo.



Anexo 5. Actividad 12. Imágenes.



Piscina (Recuperado el 9 de abril de <https://goo.gl/EjRbwz>)



Gorro (Recuperado el 9 de abril de 2018 de <https://goo.gl/U6nMST>)



Gafas de bucear (Recuperado el 9 de abril de 2018 de <https://goo.gl/NFjJ6z>)



Churros (Recuperado el 9 de abril de 2018 de <https://goo.gl/cPgfhe>)



Colchoneta (Recuperado el 9 de abril de 2018 de <https://goo.gl/xbERME>)



Calcetín (Recuperado el 9 de abril de 2018 de <https://goo.gl/u5vpdD>)



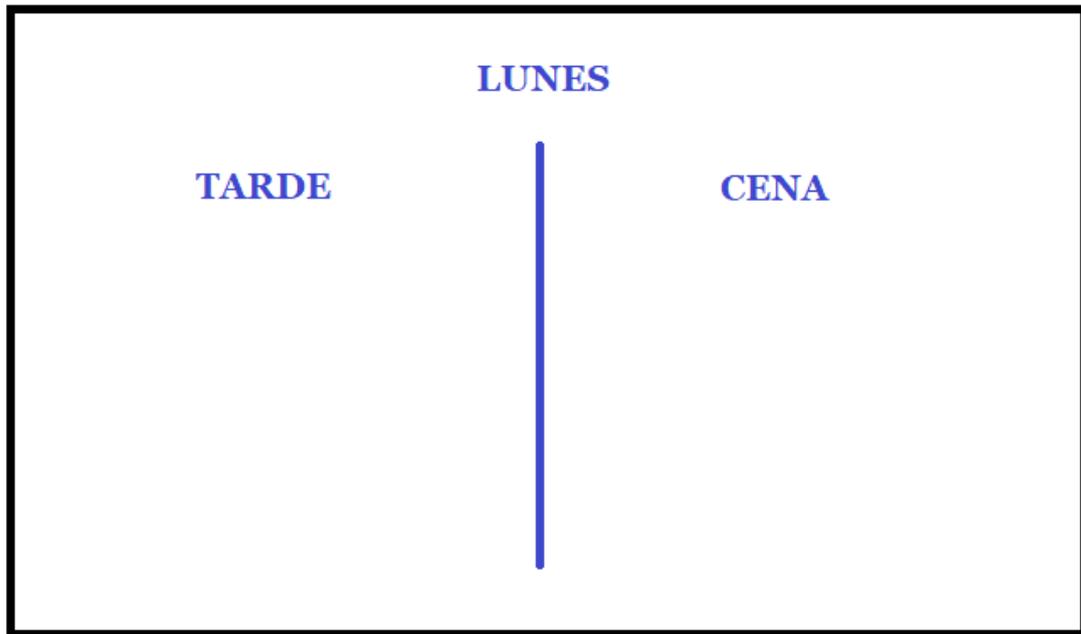
Bañador niña (Recuperado el 9 de abril de 2018 de <https://goo.gl/whrEoR>)

Bañador niño (Recuperado el 9 de abril de 2018 de <https://goo.gl/FiuyNK>)



Manguitos (Recuperado el 9 de abril de 2018 de <https://goo.gl/bzQuiK>)

Anexo 6. Actividad 14. Modelo menú hábitos saludables



(Elaboración propia)