

**Universidad de Oviedo**  
**Facultad de Formación del Profesorado y Educación**

***“Nutrición y movimiento en Educación Infantil”***

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**GRADO EN Magisterio de Educación Infantil**

**Guillermo del Cano Ferrer**

**Tutor/a: Jorge Fernández Losa**

Noviembre 2021

# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	3
1.1. Justificación.....	3
1.2. Objetivos e hipótesis del trabajo.....	4
1.3. Estudios existentes.....	4
1.4. Estructura empleada en el trabajo.....	5
2. METODOLOGÍA DEL TRABAJO.....	6
3. MARCO TEÓRICO.....	7
3.1. Alimentación saludable en Educación Infantil.....	7
3.2. Actividad física en Educación Infantil.....	8
3.2.1. Estudio EsNuPi (2019).....	9
3.2.2. Gasol Foundation.....	10
3.2.3. Estudio CinfaSalud.....	12
3.3. Entrevista a Laura Pire.....	13
4. DESARROLLO .....	16
4.1. Objetivo general, objetivos específicos y contenidos.....	16
4.2. Propuesta de intervención.....	17
4.2.1. Metodología.....	18
4.2.2. Evaluación.....	18
4.3. ¡Nos movemos!.....	19
4.3.1. Actividades.....	19
4.4. Me alimento bien.....	22
Actividades.....	22
Saludable, no saludable.....	22
Jugamos con la comida.....	23
El intruso.....	24
El huerto escolar.....	24
5. CONTEXTUALIZACIÓN.....	26
6. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	27
7. CONCLUSIONES.....	28
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	29
9. ANEXOS.....	31

# 1. INTRODUCCIÓN

## 1.1.JUSTIFICACIÓN.

El deporte, y su inseparable compañera la nutrición, son dos aspectos muy significativos en la vida de las personas. Hace muchos años que me interesan, tanto para adquirir conocimientos deportivos y nutricionales que hagan más saludable mi vida personal, como profesionalmente en el campo de la Educación Infantil, donde la experiencia en los distintos colegios en los que estuve desarrollando mis *Prácticum* me ha mostrado que muchos niños y niñas en edad escolar no se alimentan como deberían, y que no es nada frecuente encontrar alumnos y alumnas con buenos y sanos hábitos deportivos.

Unas carencias que me han llevado a realizar este Trabajo Fin de Grado, destacando la urgencia de revertir los datos estadísticos sobre obesidad y sobrepeso infantil en España, unos datos nada alentadores y a los que nos referiremos en este trabajo.

Como exponen Rosselló y Pallás<sup>1</sup> (1998), la alimentación, que nos va acompañando durante toda la vida, debería ser personalizada y adecuada en cada etapa educativa para conseguir crear una sólida base que fomente la alimentación saludable.

En las escuelas se deben llevar a cabo actividades físicas que fomenten el desarrollo saludable del cuerpo y de la mente, impulsando desde las aulas la adquisición de hábitos deportivos y psicomotrices a través del juego.

La nutrición supone una de las asignaturas pendientes en todas las etapas educativas. Esto posiblemente no ocurriría si los padres y los maestros/as instruyeran al alumnado de forma adecuada en este ámbito.

Actualmente se ha normalizado una alimentación con demasiada presencia de comida rápida, de bollería industrial y de alimentos ultra procesados. Esto se puede observar en el tipo de alimentos que los niños/as llevan a la escuela.

Otro aspecto preocupante es que el 8% de los alumnos y alumnas van al colegio sin haber desayunado. Según el Instituto Médico Europeo de la Obesidad, IMEO, y el Estudio Aladino de 2013, prescindir del desayuno es, junto al sedentarismo, una de las principales causas del sobrepeso<sup>2</sup> por lo que debemos insistir en los niños/as y en las familias sobre la importancia de acudir a la escuela habiendo desayunado.

---

<sup>1</sup>Comer bien para vivir mejor. Pallás Albiac, R.; Roselló Borredá. M.J. (1998). Madrid/Barcelona. Ed: Popular <https://www.iberlibro.com/Comer-vivir-mejor-Rodrigo-Pall%C3%A1s-Albiac/17364640203/bd>

<sup>2</sup> Soteras, A. (2014). Desayunos sanos para niños y adolescentes. EFE Salud. <https://www.efesalud.com/el-desayuno-ideal-para-ninos-y-adolescentes/>

La falta de actividad física, el sedentarismo y una deficiente alimentación son dos problemas que afectan a la mayoría de los alumnos y alumnas de Educación Infantil.

## **1.2.OBJETIVOS E HIPÓTESIS DEL TRABAJO.**

El objetivo principal de este Trabajo Fin de Grado es el desarrollar un plan que mejore la nutrición de los alumnos y alumnas en las escuelas además de inculcar unos hábitos deportivos sanos y estables en el tiempo. Para ello será necesario investigar tanto las costumbres y rutinas nutricionales, como las referentes a las actividades físicas practicadas por los alumnos y alumnas de Educación Infantil y, además, analizar si esas costumbres y rutinas son las causantes de los malos datos referentes a obesidad y sobrepeso infantil en España.

## **1.3.ESTUDIOS EXISTENTES.**

Aunque son numerosas las obras y estudios exponiendo y analizando el deporte y la nutrición en el ámbito escolar, no serán suficientes hasta que tanto padres como profesores consigan mejorar de forma efectiva la alimentación y el estímulo de actividades físicas entre los niños y niñas de Educación Infantil.

Entre los estudios relacionados con la nutrición y el deporte de la población infantil, el más destacado es el conocido como **EsNuPi** (Estudio Nutricional en Población Infantil Española) el cual fue realizado por las Fundaciones Española (FEN) e Iberoamericana (FINUT) de Nutrición, en colaboración con la Asociación Española de Pediatría (AEP), que se ha desarrollado durante 2018 y 2019, y en el que se presentan los patrones de alimentación y de actividad física en la población infantil española de 1 a 9 años. La muestra final del estudio superó la cifra de los 1500 participantes que distribuidos por edades en 3 categorías: 1-2 años; 3-6 años -categoría de más interés para este estudio-, y el de más de 6 años.

El objetivo general del estudio **EsNuPi** fue conocer los patrones de alimentación y de hábitos dietéticos, de actividad física y de comportamientos sedentarios en población infantil de 1 a 9 años, mediante la evaluación de la ingesta de los principales nutrientes y grupos de alimentos y de los patrones de actividad física y sedentarismo.

Finalmente, este estudio determinó que los niños/as tienen falta de calcio, fósforo, magnesio y vitamina D.

Otro de los trabajos destacados es el Estudio **CinfaSalud**, en el que participaron más de 3000 mujeres y hombres de forma *online* para determinar el nivel de hábitos saludables de las familias españolas en referencia a la nutrición infantil. Obtuvo varias conclusiones, entre las que destacan:

- El 13% de los padres/madres no son conscientes del sobrepeso de sus hijos/as.
- 7 de cada 10 niños/as comen con una pantalla delante.
- 8 de cada 10 no desayunan bien.
- Se percibe falta de sueño y de ejercicio físico en los niños/as.

De todos los estudios que podemos encontrarnos en relación a esta temática podemos sacar la misma conclusión, que los niños/as, ya desde edades tempranas, no llevan un estilo de vida lo más apropiado en relación a alimentación y actividad física.

#### **1.4. ESTRUCTURA EMPLEADA EN EL TRABAJO.**

Este TFG está organizado en diferentes apartados. El primero de ellos es la introducción, en la que se exponen los motivos de mi elección sobre el TFG, así como los objetivos del mismo y una breve fundamentación teórica sobre el tema. En segundo lugar, encontramos la metodología utilizada en el trabajo, posteriormente el desarrollo del trabajo en la que se explicarán las propuestas de intervención, sus objetivos y la metodología que se llevaría a cabo a lo largo de la realización de las actividades, y unas conclusiones con los aspectos más relevantes del estudio y finalmente se muestran diferentes anexos que puedan ayudar a completar la propuesta.

## 2. METODOLOGÍA DEL TRABAJO

Para la realización de este apartado se ha tomado como referencia el Decreto 85/2008 de 3 de septiembre que establece el currículum del segundo ciclo de Educación Infantil y ofrece una serie de recomendaciones metodológicas para la práctica docente en este ciclo. Creo que debo destacar algunas de esas recomendaciones por las que se guiará este proyecto.

Por una parte, ofrecer un clima de bienestar creando espacios y tiempos adecuados en el aula para una correcta aplicación de la propuesta de intervención. Escuchando y respetando al alumnado en todo momento.

Por otro lado, una organización correcta del ambiente de aprendizaje teniendo en cuenta materiales y tiempos. Seleccionando cuidadosamente los materiales, procurando que sean adecuados a las características del alumnado y de cada actividad.

En tercer lugar, un enfoque global en el diseño de las diversas actividades que se llevarán a cabo en este proyecto. El enfoque global implica una dinámica que responda a las necesidades del alumnado y que de pie a relacionar contenidos de las diferentes áreas del aprendizaje y que las actividades estén relacionadas e influidas por los conocimientos previos del alumnado.

Por último, el juego como práctica esencial y por la que este proyecto llamará la atención de los niños/as incitándoles a participar de forma activa y a interactuar con sus compañeros/as. Además, permite al alumnado explorar y conocer sus capacidades, así como desarrollarse a nivel psicomotor, cognitivo, social y afectivo.

La función del maestro/a en este proyecto será la de hacer de guía en el proceso de enseñanza-aprendizaje, observando y participando, pero haciendo que los protagonistas del proceso sean todos y cada uno de los niños/as.

A lo largo del proyecto nos encontraremos con actividades tanto colectivas o grupales como individuales. Las actividades grupales van a permitir al alumnado desarrollar sentimiento de pertenencia, socializar con sus compañeros/as, comunicación con los otros y compañerismo, entre otras cosas. A su vez, las actividades individuales permitirán a los alumnos/as desarrollar autonomía, responsabilidad o toma de decisiones.

### **3. MARCO TEÓRICO**

#### **3.1. ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EDUCACIÓN INFANTIL.**

Para comenzar, creo importante ofrecer una definición de alimentación: se considera alimentación a la ingesta de alimentos de manera voluntaria y consciente. Es un acto educable e influenciado por aspectos como la educación, la cultura o la economía entre otros.

Por otra parte, una alimentación saludable se puede definir como:

- Aquella que nos permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o mejorar la salud, disminuir el riesgo de enfermedades y que promueve el desarrollo y crecimiento óptimos.
- Aquella compuesta por una dieta equilibrada, sana y variada que aporta la energía y los nutrientes necesarios para un desarrollo óptimo y una buena calidad de vida, además, previene diferentes enfermedades.

Actualmente es habitual escuchar que resulta básico tener una dieta alimenticia sana para poder gozar de una buena salud. Pero en la sociedad en la que nos encontramos, esto no se lleva a la práctica y los alimentos poco nutritivos o no saludables, adquieren demasiada importancia en la vida de muchas personas. Esto no es una costumbre única de los adultos, ya que, en España, el índice de obesidad y sobrepeso infantil de nuestro país resulta alarmante y es indicador de una mala alimentación y una vida sedentaria de los niños/as. Parece que una forma de saber cómo alimentarse correctamente es mirar la pirámide alimenticia (es un gráfico piramidal que establece una importancia jerárquica a los alimentos y nos da una idea de la cantidad de los diferentes grupos de alimentos que debemos consumir diariamente para mantenernos saludables) pero deberíamos preguntarnos si esta es correcta, ya que es diferente dependiendo de qué país. Como dice Juan Revenga (nutricionista de consulta), esto se debe a que no todos los países se basan en la evidencia científica actual para realizar sus recomendaciones.

España, por su parte, dispone de una pirámide no muy actualizada, ya que se asemeja a la publicada en 1995. Por ejemplo, se le da mucha importancia al consumo de cereales, cuando está demostrado que las dietas más saludables son las que se basan en el consumo de vegetales frescos. Otro aspecto que llama la atención de la pirámide alimenticia es la presencia de alcohol y azúcares, desatendiendo, así, las recomendaciones de la OMS. Las pirámides alimenticias infantiles no reflejan, como es evidente, el consumo de alcohol, pero sí las de los adultos. Algo erróneo, ya que se está teniendo en cuenta el consumo de esta sustancia dañina para todos. Si se valora el consumo del alcohol en la alimentación adulta, ya deberíamos cuestionarnos si la dieta llevada a cabo desde la infancia ha sido la correcta.

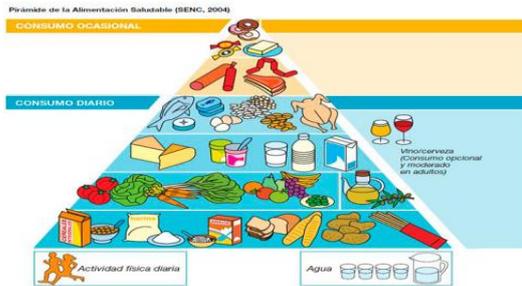


Figura 1 <sup>3</sup>



Figura 2 <sup>4</sup>

Existen numerosos estudios que avalan la hipótesis de que la alimentación infantil no es la más correcta y que algo debería cambiar para alcanzar unos índices de obesidad y sobrepeso infantil adecuados.

### 3.2. ACTIVIDAD FÍSICA EN EDUCACIÓN INFANTIL.

Otro aspecto muy importante a la hora de conseguir una vida saludable es el hecho de realizar actividad física (cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que exige cierto gasto energético). Está demostrado que la actividad física aporta beneficios para la salud a cualquier edad. Estos beneficios se reflejan en la salud fisiológica: reduciendo el riesgo de enfermedad cardiovascular; ayudando a controlar el peso y el porcentaje de grasa corporal; y favorece a los huesos y los músculos. La actividad física también resulta positiva en cuanto a la salud psicológica de quien la

<sup>3</sup> Figura 1: Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC; 2004). <https://slideplayer.es/amp/10293904/>

<sup>4</sup> Figura 2: Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC; 2020).

<http://educiasfpdiet.blogspot.com/2016/01/consejos-generales-de-una-alimentacion.html>

realiza: mejorando el estado de ánimo; reduciendo el estrés; y aumentando la autoestima, así como el bienestar. Además, fomenta la socialización y la autonomía.

Resulta de gran importancia fomentar el deporte o actividad física desde la infancia, ya que un niño/a con una vida activa, más fácilmente será un joven activo y, posteriormente un adulto activo, con los beneficios que esto aporta a cada etapa de la vida de una persona.

### **3.2.1. Estudio EsNuPi (2019).**

Este estudio fue realizado con el objetivo de conocer los patrones de alimentación y de hábitos de actividad física y sedentarismo en población infantil de 1 a 9 años, mediante la evaluación de la ingesta de los principales nutrientes y grupos de alimentos a través de una encuesta representativa nacional polietápica y estratificada por áreas geográficas, de niños españoles entre 1 y 9 años (1514 niños de 1 a 9 años, 50% niños, 50% niñas).

Los hábitos de alimentación se recogen a través de un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos, siguiendo las recomendaciones de la EFSA para estudios de este tipo, todos ellos aprobados previamente. Esta información es complementada por un registro de la actividad física en niños/as de edad infantil y otros parámetros socioeconómicos.

Con respecto a las fuentes de alimentación, el estudio EsNuPI confirma y/o comparte los resultados de otros estudios: los productos lácteos son la fuente principal y básica de todos los nutrientes estudiados, en especial para el calcio. Se ha demostrado que el consumo de dos o más raciones de leche diariamente es un aspecto a favor para lograr una ingesta de calcio y vitamina D por encima de la mediana.

Otras fuentes alimenticias que aportan calcio son los cereales y las verduras; de fósforo: las carnes y los productos cárnicos y los cereales; de magnesio: los cereales y las frutas; y, de vitamina D: los pescados y los huevos.

El estudio muestra ciertos cambios en la alimentación de los niños de edad infantil en los últimos años. Nos muestra que, debido a los avances tecnológicos, los niños/as han cambiado sus pautas alimenticias y han disminuido su tiempo de actividad física para pasar a utilizar las tecnologías como forma más común de ocio.

En cuanto a las familias, el estudio aporta resultados de como el IDEFICS, que han investigado la relación entre ciertos patrones alimenticios y factores socioeconómicos, llegando a la conclusión de que los niños y niñas desarrollados en familias monoparentales, hijos de inmigrantes o con padres en situación de desempleo son más propensos a utilizar patrones alimentarios menos saludables. Además, añadir azúcar a alimentos cotidianos como son los zumos, los yogures, la leche o la fruta, o la habitual presencia de alimentos con alto contenido en azúcar en el ámbito familiar empeora la calidad de la dieta.

Por otro lado, el porcentaje de niños y niñas que asisten al comedor escolar es cada vez más alto y temprano; un 36,4% en Educación Infantil y un 29,4% en Primaria realizan la principal comida del día en el centro escolar, aunque los datos son diferentes entre los medios urbano y rural siendo más alto el porcentaje de asistencia en las escuelas de medios urbanos.

El hecho de realizar de guías que aseguren una correcta y saludable alimentación en el entorno escolar, menús escolares, educación nutricional en el centro escolar, ausencia de máquinas expendedoras de alimentos, etc. consigue alcanzar los objetivos nutricionales y mejorar la conducta alimentaria.

Estos resultados muestran, la necesidad de mejorar, y/o aumentar, la ingesta de estos nutrientes para una correcta en la salud ósea y metabólica en los niños y niñas.

Señalan, además, un mejor estado en los niños consumidores de leches adaptadas, especialmente en relación con la ingesta de vitamina D.

### 3.2.2. Gasol Foundation.

Según los datos aportados por el estudio **PASOS**, realizado por la Gasol Foundation, el 34,9% de los niños/as de España tienen un exceso de peso, ya sea obesidad o sobrepeso infantil:



Figura 3<sup>5</sup>

Como dice el mencionado estudio PASOS, España se encuentra en una epidemia de obesidad infantil. Un 14,2% de los niños/as menores de edad la padece según los cálculos del IMC y un 24,6% tiene obesidad abdominal, lo cual refleja que es necesario utilizar este tipo de medición de cintura como instrumento para el cálculo de estos datos.

<sup>5</sup> Figura 3: Prevalencia de sobrepeso y obesidad - según IMC Estudio PASOS (2019). P. 34  
<https://www.gasolfoundation.org/wp-content/uploads/2019/11/Informe-PASOS-2019-online.pdf>

El estudio indica que la tendencia en los últimos 20 años en cuanto a obesidad y sobrepeso infantil se encuentra al alza, por lo tanto, no se están tomando las medidas adecuadas para subsanarla.

Por otro lado, este estudio ofrece los datos de relación entre el nivel socioeconómico de las familias y la obesidad y sobrepeso infantil.

Se muestra que, cuanto mayor nivel de pobreza, mayor prevalencia de obesidad infantil, lo que resulta un indicador de que la alimentación saludable no es tan asequible como debería.

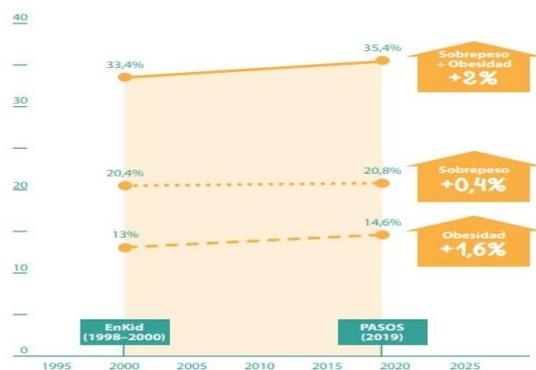


Figura 4<sup>6</sup>

En cuanto a actividad física y deporte, el estudio **PASOS** nos muestra que el porcentaje de población infantil y adolescente que cumple con las recomendaciones de la OMS es muy bajo, además el número de minutos diarios dedicado a la actividad física va disminuyendo desde edades tempranas de educación primaria.

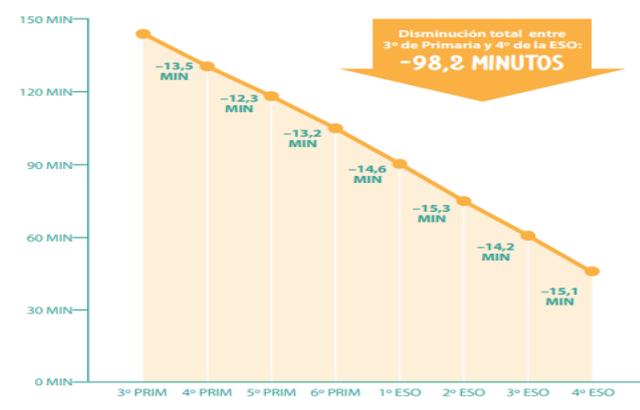


Figura 5<sup>7</sup>

<sup>6</sup> Figura 4: Evolución de la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil en las dos últimas décadas - según IMC. Estudio PASOS (2019). <https://www.gasolfoundation.org/wp-content/uploads/2019/11/Informe-PASOS-2019-online.pdf> p. 35

<sup>7</sup> Figura 5: Promedio de minutos diarios dedicados a la práctica de actividad física - según curso académico. Estudio PASOS (2019). <https://www.gasolfoundation.org/wp-content/uploads/2019/11/Informe-PASOS-2019-online.pdf> p. 40

### 3.2.3. Estudio CinfaSalud.

Este estudio sobre la percepción y hábitos de salud de la población española en torno a la nutrición infantil obtuvo una participación de más de 3.000 mujeres de España por medio de un cuestionario online.

Los resultados del estudio muestran que los padres y madres no tienen una percepción realista del peso de sus hijos/as en 4 de cada 10 casos, lo que se traduce en un 42,3%. Además, el 13,1% no es consciente de la obesidad o sobrepeso de sus hijos/as. Lo que resulta un claro indicador de que debemos educar en materia de alimentación y actividad física, también a los padres y madres.

De los padres y madres que sí son conscientes de que el peso de sus hijos/as no es el adecuado el 43,1% no toman medidas para solucionarlo y tan sólo un 3,9% los llevan a un nutricionista o dietista, un 12,7% ponen a dieta a sus hijos/as ellos/as mismos/as.

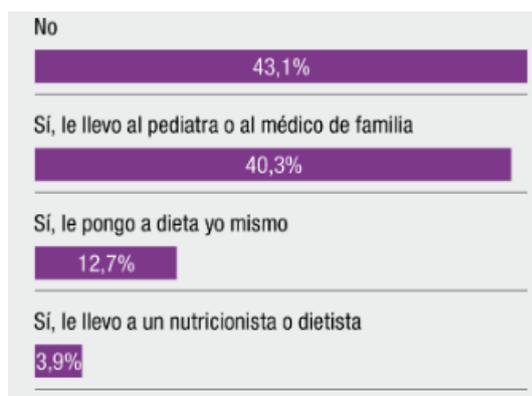


Figura 6<sup>8</sup>

El descanso y el ejercicio físico son aspectos de gran importancia para la salud y que complementan perfectamente a una dieta saludable. Pese a esto el 93,1% de los niños/as muestra del estudio, no duermen lo recomendado en esta etapa (10 horas diarias) y sólo el 6,9% duerme más de 10 horas.

En cuanto a la práctica de ejercicio físico, el estudio determinó que el 45,7% de los menores dedica no más de 2 horas semanales a esta práctica y el 13,6% no realiza ni siquiera una hora de actividad física semanal.

El estudio CinfaSalud ha detectado que el 71% de los niños/as de España comen mientras ven la televisión o utilizan una pantalla o dispositivos electrónicos. De este 71%, el 5,2% siempre come de esta forma, el 45,5% come, a veces, delante de una pantalla y el 20,3% lo hace normalmente.

<sup>8</sup> Figura 6: Percepción y hábitos de las familias españolas en torno a la nutrición infantil. V Estudio CinfaSalud (2018). <https://cinfasalud.cinfa.com/p/estudio-cinfasalud-nutricion-infantil/>

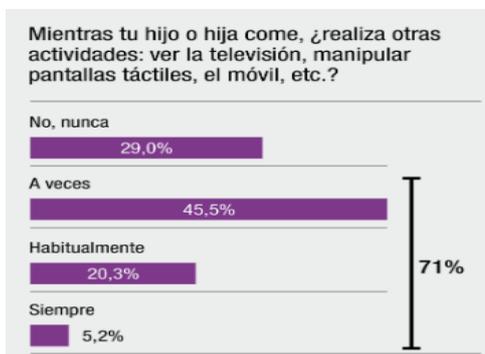


Figura 7<sup>9</sup>

### 3.3. ENTREVISTA A LAURA PIRE

Por otra parte, me gustaría exponer una entrevista que yo mismo he realizado a la nutricionista Laura Pire, que ayudará a entender de mejor forma la necesidad de un cambio tanto en escuelas como familiar para revertir la situación alimenticia de los menores.



#### Entrevista a Laura Pire, Dietista-Nutricionista

*Laura inició su andadura profesional en su consulta en el año 1997.*

*Durante este tiempo, y sin dejar de conocer nuevos casos, fue explorando el campo de la nutrición oriental, la alimentación energética, la medicina anti-envejecimiento, etc, en forma de seminarios, cursos de postgrado, encuentros profesionales, atando cabos sueltos sobre mitos, dietas insanas y a veces, supuesta sabiduría popular que estaba perjudicando el camino que muchas personas habían emprendido para aprender a comer.*

*Esta motivación, que aún perdura, hace muy estimulante su trabajo para seguir encontrando la forma más sencilla de transmitir a sus pacientes el correcto modo de alimentarse, disfrutando y apreciando cada delicia culinaria que aparece en nuestro camino. Ese es el sentido de su trabajo.*

<sup>9</sup> Figura 7: Percepción y hábitos de las familias españolas en torno a la nutrición infantil. V Estudio Cinfasalud (2018). <https://cinfasalud.cinfa.com/p/estudio-cinfasalud-nutricion-infantil/>

- **¿Podría considerarse a la obesidad infantil como una pandemia de nuestro siglo?**
- La palabra pandemia me resulta un poco gorda, lo consideraría más una enfermedad popular, por así decirlo. Podría verse como una “moda” alimenticia que consiste en no tener normas de alimentación, una alimentación basada en que los niños/as coman lo que quieran, cuando quieran. Así lo que se consigue es que, ya a una corta edad, análisis de los más pequeños den resultados comparables con algunos realizados a señores de edad avanzada con patología. Esto es algo serio y, además, está normalizándose. Diría que podría considerarse a la obesidad infantil como una epidemia de incultura nutricional.
- **¿De alguna forma, la obesidad infantil puede tener que ver con el marketing que realizan las empresas de comida rápida?**
- Sí, claro que sí. Aunque la fuerza del marketing no debería ser mayor que la de la educación. Por poner un ejemplo: podrían hacer anuncios muy atractivos de bebidas alcohólicas, pero no caería en el error de consumirlo, porque sé lo que es. En conclusión, diría que sí, que el marketing consigue muchas cosas e influye en muchos aspectos, incluida la nutrición, pero en este aspecto se podría rebajar la influencia que el marketing tiene, aportando educación nutricional, no sólo a los niños, sino que, a la sociedad en general.
- **¿Qué consecuencias puede tener en los niños/as la mala alimentación?**
- Podría tener muchas consecuencias, una larga lista. Por ejemplo, hace que los niños estén faltos de energía, apáticos, desarrollo muscular inadecuado... y los niños pequeños deberían ser energía pura.  
  
Por otro lado, podría dar pie a unos análisis negativos y teniendo en cuenta que los análisis resultan negativos cuando algo va muy mal, esto resulta alarmante o exagerado, pero ya estamos teniendo casos de este tipo. Se me viene a la cabeza lo que ocurre con padres muy jóvenes o de clase media-baja que tienen problemas de dinero o trabajan muchas horas y cuyos hijos quieren comer “comida basura” y los padres por comodidad, se lo permiten de manera demasiado frecuente.
- **¿Qué información o de qué manera se podría ayudar a los padres y madres para que puedan elaborar una dieta equilibrada en sus casas?**
- Teniendo en cuenta que elaborar una dieta equilibrada no resulta demasiado complicado sin necesidad de realizar búsquedas de información muy laboriosas, tiene que haber interés por parte de los padres y madres y esto es lo que, en muchos casos, falla. Parece que es algo que se puede solucionar más adelante y se escuchan expresiones como “bueno, está creciendo” “no importa que coma un poco más, ahora va de campamento y ahí seguro que come menos y adelgaza” ... Es lo que llamo “la mentalidad de la caloría” en la que parece que lo importante

es la cantidad y no los nutrientes necesarios. Como conclusión, falta información veraz y sencilla que haga ver la importancia de la nutrición desde pequeños.

## 4. DESARROLLO

En este apartado expondré tanto el objetivo general del estudio como los objetivos específicos que pretendo alcanzar con este trabajo, así como los contenidos. Además, desarrollaré mi propuesta de intervención educativa contextualizándola en un posible entorno escolar para poder explicarla de una forma más clara y ejemplificada.

### 4.1.OBJETIVO GENERAL, OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CONTENIDOS.

**Objetivos Generales de Etapa:** para la redacción de estos objetivos nos enmarcamos en la LOMLOE en su artículo 13, también explicitados y concretados en el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de educación infantil en su artículo 3, y en nuestro Decreto 85/2008, de 3 de septiembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de educación infantil en su artículo 4, donde nos planteamos que, a través de esta propuesta, el alumnado será capaz de:

- a) Conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
- b) Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.

Al desarrollar las propuestas sobre los temas movimiento y alimentación de manera globalizada explicitamos los siguientes **Objetivos de Área:**

- a) Del área de Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:

Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo a través de la interacción con las otras personas en un medio cálido y seguro.

Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionadas con la seguridad, la higiene y el fortalecimiento de la salud.

- b) Del área del Conocimiento del entorno:

Relacionarse con los demás, de forma cada vez más equilibrada, igualitaria y satisfactoria, mostrando cercanía a la realidad emocional de las otras personas.

- c) Y del área de Lenguajes: comunicación y representación:

Utilizar la lengua de forma no sexista.

Concretamos, en este momento, los **Objetivos de aprendizaje** para la propuesta:

- a) Participar de manera activa en las actividades de la propuesta.

- b) Saber diferenciar entre alimentos saludables y no saludables.
- c) Aprender a elegir y/o seleccionar alimentos saludables.
- d) Mejorar sus habilidades motoras.

Las capacidades desarrolladas en los diferentes objetivos se llevarán a cabo a través de los siguientes **contenidos**:

- a) Confianza en las habilidades adquiridas e iniciativa para aprender habilidades nuevas.
- b) Construcción, comprensión y aceptación de reglas para jugar, participación en su regulación.
- c) Identificación y valoración crítica ante factores y prácticas sociales cotidianas que favorecen o no la salud.
- d) Gusto por un aspecto personal cuidado y respeto por las preferencias de los demás.
- e) Descubrimiento y exploración del propio cuerpo como fuente de sensaciones acciones, relaciones y experiencias.
- f) Experimentación e identificación de las posibilidades corporales.
- g) Disfrute con las distintas actividades del juego y gusto por la actividad sensorio-motriz.
- h) Aceptación de los límites y de las normas básicas de los juegos.

#### **4.2.PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.**

Gracias a los periodos de prácticas que realizamos en diferentes escuelas a lo largo de todo el grado, pude observar que, bajo mi punto de vista, no se le da suficiente hincapié a la enseñanza de una alimentación saludable y al deporte. Por ello, ya desde el primer prácticum, en 2º curso del grado, fui pensando en dedicar el TFG a este tema.

Realizaré una propuesta dedicada al movimiento y la alimentación saludable.

Antes de comenzar a desarrollar dicha propuesta, resulta importante explicar la metodología y la evaluación de la misma. Dado que ambos aspectos serán comunes para ambas, los explicaré de forma conjunta.

#### **4.2.1. Metodología.**

En cuanto a la metodología se considerará las Orientaciones Metodológicas que se explicitan en el Decreto 85/2008 y que son las siguientes:

- Lograr un clima de bienestar, igualdad y confianza.
- Organizar el ambiente de aprendizaje en cuanto a espacios, agrupamientos, materiales y tiempos como agente educativo de primer orden ya que los niños y niñas se relacionan mejor y aprenden más en un ambiente estimulante y ordenado en el que se ofrecen distintas posibilidades de acción.
- Con un enfoque globalizador, donde se proponen secuencias de aprendizaje de manera significativa, que tengan sentido para los niños/as, que respondan a sus necesidades e intereses, que conecten con su realidad... con propuestas metodológicas como talleres, las actividades lúdicas...
- El juego como principio pedagógico clave por su enorme potencial como estimulante en el proceso de desarrollo y aprendizaje, en él se conjuga el placer por hacer y la motivación por aprender.
- La cooperación con las familias.
- Y considerando la vida cotidiana en los momentos de acogida y reencuentro, los momentos de ordenación y recogida y los hábitos de alimentación, higiene y descanso.

#### **4.2.2. Evaluación.**

Como sabemos, en Educación Infantil se hace necesario determinar los logros de los niños/as por lo que llevaremos a cabo una evaluación global, continua y formativa según figura tanto en el Decreto 85/2008 como en la resolución de 16 de marzo de 2009. Utilizaremos como fuentes principales de información la observación directa y sistemática, y el análisis de producciones del alumnado. Además, corresponde evaluar los objetivos de aprendizaje mediante los siguientes indicadores:

- a) Adquirir progresivamente autonomía y hábitos de escucha.
- b) Distinguir los tipos de alimentos.
- c) Manifestar confianza en sí mismos en la realización de las tareas.
- d) Valorar la importancia de los hábitos saludables.

Evaluaremos también nuestra práctica docente y los procesos de enseñanza, mediante el uso de una rúbrica con cuestiones como nuestra actitud para promover la motivación del grupo, la comunicación con nuestro alumnado o la adaptación a imprevistos; y así reorientar y mejorar nuestro papel de mediadores y facilitadores del aprendizaje con nuestro alumnado.

Del mismo modo, se evaluará la propuesta para comprobar su idoneidad mediante una escala de valoración con ítems como los siguientes:

- La planificación ha sido elaborada de forma coordinada.
- Las actividades se adaptan correctamente al alumnado.
- Los recursos han sido suficientes.
- Los tiempos han sido adecuados.
- Se han respetado los ritmos y estilos de aprendizaje de todo el alumnado.

Los indicadores de logro serán: NS Nada Satisfactorio, PS Poco Satisfactorio, S Satisfactorio y MS Muy Satisfactorio.

### **4.3. ¡NOS MOVEMOS!**

Decidí realizar esta propuesta ya que me parece una gran forma para que los alumnos y alumnas adquieran hábitos saludables y se diviertan aprendiendo. Además, ayuda a desarrollar múltiples destrezas y habilidades como puede ser la habilidad social, así como interiorizan la práctica del deporte como estilo de vida.

Por una parte, se proponen juegos relacionados con el movimiento y por otra parte actividades de equipo.

#### **4.3.1. Actividades.**

##### **El cuento motor.**

El cuento motor que se utilizará en el desarrollo de esta actividad será elaborado por mí. El planteamiento que propongo para la creación del cuento es un paseo por el monte encontrando diferentes obstáculos que deberán rebasar. Los protagonistas del cuento serán los propios alumnos/as. Mediante este cuento se pretenden trabajar diferentes habilidades como: equilibrio, fuerza, coordinación...

La estructura de esta actividad será la siguiente:

- Asamblea inicial: en ella, se le explicará al alumnado en qué consiste la actividad y se les enseñará el cuento para que puedan verlo de cerca.
- Actividad: a lo largo del cuento habrá situaciones que los alumnos/as deberán representar como: saltar un río, cruzar un estrecho puente con equilibrio, caminar en ziz-zag...

Previamente a la llegada del alumnado al espacio de la actividad se habrá preparado material como bancos, aros, conos o petos para simular las múltiples situaciones como la del puente, el río...

### **El circuito del balón.**

Esta sesión se realizará entera con pelotas. Se crearán diferentes rincones, con una actividad por cada rincón. En esta actividad se trabajará la puntería, la fuerza, la precisión, la velocidad de reacción, la atención...

La estructura de esta actividad será:

- Asamblea inicial: en esta asamblea les explicaremos a los niños/as la actividad y se les enseñarán los diferentes rincones que la componen.
- Actividad: entre los diferentes rincones, propongo: a) encestar. Deberán encestar una pelota en un cubo a determinada distancia. b) rondo. Deberán colocarse en círculo y pasarse la pelota unos a otros con el pie, sin que se salga del círculo. c) que no caiga. Deberán pasarse un balón de playa unos a otros y por el aire, sin que este toque el suelo. Podrán hacerlo con cualquier parte de su cuerpo.

### **La sombra.**

Esta actividad se realizará por parejas, a lo largo de todo el espacio disponible y sin necesidad de material. En esta sesión se trabajará, entre otras cosas la coordinación o la imaginación.

- Asamblea inicial: se les presentará el espacio para la actividad y la propia actividad.
- Actividad: se trata de un procedimiento muy sencillo en el que un componente de la pareja se moverá por todo el espacio de la forma que quiera: a gatas, reptando, a la pata coja, saltando... y el segundo componente de la pareja deberá ir detrás siguiendo e imitando los movimientos del primero.

### **Circuito de agilidad.**

Procedimiento de la actividad: el circuito de agilidad se trata de una actividad física de sencilla realización y con un material muy simple. Pese a su básico planteamiento se trata de una actividad muy completa ya que trabaja tanto agilidad como velocidad y coordinación.

Resulta una actividad muy fácil de adaptar a la edad, condición física... ya que permite variar los materiales a utilizar. En el caso de esta propuesta, el circuito que se realizaría sería el siguiente:

- Camino de aros. Se colocarán en el suelo unos aros, algunos puestos de 2 en 2 en paralelo y en otras filas uno solo. Deberán ir pasando de unos a otros saltando. Si hay dos

aros saltarían con los dos pies, si por el contrario únicamente hay un aro, saltarían a la pata coja.

- Vallas. Otra parte del circuito estará compuesta por unas vallas de atletismo, las cuales deberán pasar por debajo sin tirarlas o tocarlas.

- Por último, se realizaría una actividad consistente en ir votando una pelota a lo largo de un recorrido marcado con conos.

Materiales: para esta actividad se necesitarían 8 aros de gimnasia, 5 conos, 4 vallas y 3 pelotas para dividir a la clase en 3 grupos para realizar la última actividad del circuito.

### **La marioneta.**

Nuevamente una actividad que se realizará por parejas. En esta actividad se trabajarán aspectos como el control postural, el equilibrio y la imaginación.

- Asamblea inicial: como en las anteriores actividades, esta asamblea inicial será utilizada para presentar la actividad a los niños/as y ejemplificarles su desarrollo.
- Actividad: durante la misma, un integrante de la pareja hará de marioneta y el segundo integrante le podrá en posturas estáticas en las que este deberá aguantar unos segundos. A modo de ejemplo cito diferentes posturas: levantar una pierna, levantar un brazo, ponerse en posición de correr... tras unos minutos, se intercambiarán los roles o papeles.

Antes de cada actividad o sesión se realizará un calentamiento consistente en caminar por el espacio a ritmo relajado e ir subiendo el ritmo poco a poco, además el maestro/a irá dando diferentes directrices como: caminar hacia atrás, caminar dando saltos, correr al ritmo de la música...

De igual manera, al finalizar cada actividad, se procederá a realizar un tiempo de relajación o vuelta a la calma en la que los alumnos/as, se tumbarán boca arriba en colchonetas y con las manos en la barriga para sentir la respiración (hinchar la barriga al inspirar y deshincharla al expirar). Esto acompañado de una música relajante y el maestro/a les irá dando directrices como: ir notando el peso de vuestros brazos, mover la cabeza hacia los lados lentamente... y exponiéndoles situaciones como: imaginaros que sois un globo que vais subiendo al cielo...

#### **4.4. ME ALIMENTO BIEN.**

Tiene su origen en la necesidad de que los alumnos/as tengan conocimientos sobre los diferentes grupos de alimentos y el consumo adecuado de cada grupo para que adquieran ciertos hábitos alimenticios saludables y que sepan escoger, dentro de lo posible, ciertos alimentos sobre otros.

##### **PRIMERA SESIÓN: Introducción.**

Esta primera sesión de introducción será utilizada para que el profesor/a pueda evaluar qué conocimientos previos tienen sus alumnos/as sobre los alimentos y sobre sus hábitos. Para ellos, se mostrarán imágenes de diferentes alimentos a los niños/as y se les realizarán diferentes preguntas como: ¿qué alimento es?, ¿lo coméis muchas veces?, ¿cuántas veces coméis al día?, ¿qué nos aportan los alimentos?... Además, se les realizará una explicación introductoria sobre la alimentación, basada en sus conocimientos previos.

Por otra parte, se les pedirá a los padres y madres que acudan a la escuela para presenciar una charla impartida por la nutricionista Laura Pire. Veo necesario realizar esto ya que, según los resultados de los estudios mencionados anteriormente, los padres y madres no tienen los conocimientos necesarios en esta rama o no le dan la importancia que merece. Además de la charla de la nutricionista, nosotros como maestros/as les recalcaremos la importancia de su participación e implicación para lograr coherencia y concordancia en el proceso. Las familias resultan un agente clave para el éxito de la intervención, por lo que debemos estar en comunicación constante.

##### **Actividades.**

###### **Saludable, no saludable.**

Procedimiento de la actividad: Esta actividad, al igual que el resto, cuenta con una previa explicación referente al tema. En este caso se les explicará a los niños/as qué es un alimento saludable y cuáles lo son y cuáles no.

Una vez explicado y lo alumnos/as lo hayan comprendido, se procederá a entregarles una ficha con algunos alimentos saludables y otros no para que pinten aquellos que piensen que son saludables.

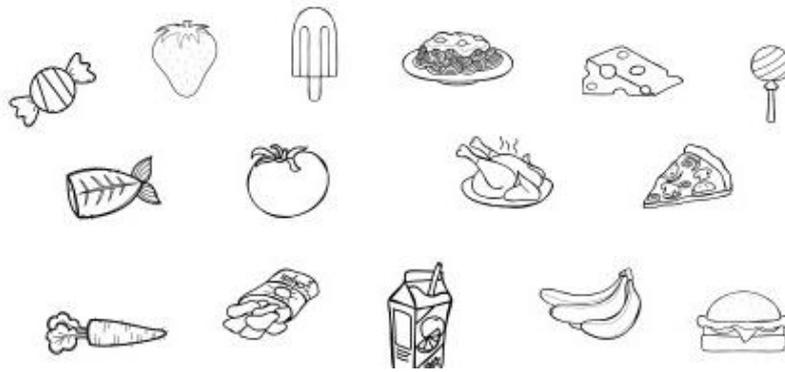


Figura 8 <sup>10</sup>

Materiales: para la realización de esta actividad será necesario disponer de lápices de colores para todos los alumnos/as y una ficha para cada alumno (sería adecuado tener más de una ficha por alumno/a por si se equivocan y necesitan una nueva ficha).

### Jugamos con la comida.

Procedimiento de la actividad: esta actividad consistirá en que cada alumno/a lleve al aula algunas frutas y, de manera individual las cortarán con las formas de diferentes partes de una cara (ojos, nariz, boca...) para después juntar esos cortes en forma de cara, en un plato. Finalmente se comerán la fruta que hayan llevado a la escuela.

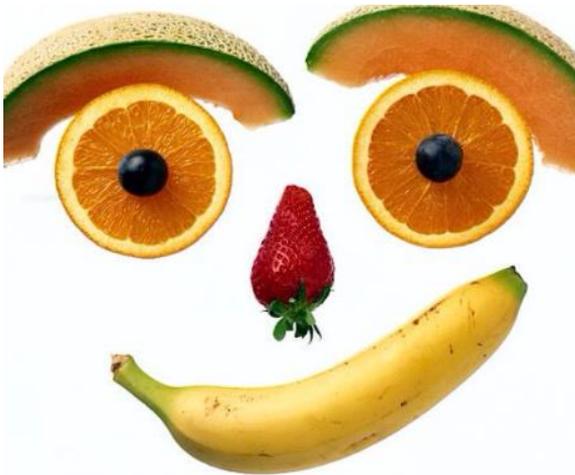


Figura 9 <sup>11</sup>

<sup>10</sup> Figura 8: ficha de alimentos sano-no sanos. Elaboración propia.

<sup>11</sup> Figura 9: ejemplo de una cara hecha con frutas. Elaboración propia.

Materiales: para esta actividad los únicos materiales necesarios serán unos platos y cuchillos de plástico para los alumnos/as y la propia fruta que ellos mismos/as llevarán al colegio.

### **El intruso.**

Procedimiento de la actividad: en esta actividad les daremos una ficha a cada niño/a con dibujos de determinado grupo de alimento y deberán dejar sin colorear aquel o aquellos que no pertenezcan al grupo que les haya tocado en la ficha.

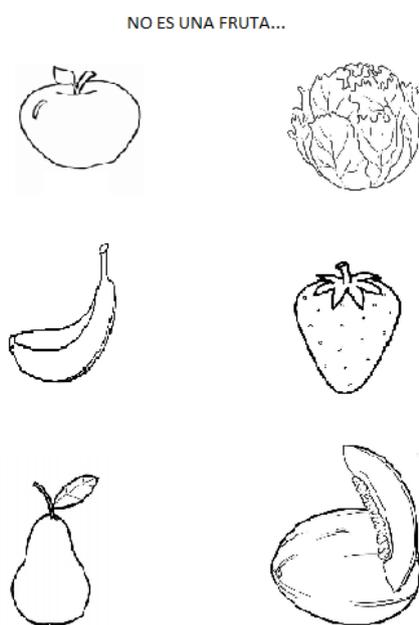


Figura 10<sup>12</sup>

### **El huerto escolar.**

Esta actividad tiene la peculiaridad de que, su comienzo sería al inicio de la propuesta, pero se alargaría durante el curso. Consiste en plantar en clase un huerto propio en el aula o en un espacio en el patio de la escuela. Cada alumno/a llevaría un tiesto y una semilla a escoger entre ciertas opciones dadas por el maestro.

En el aula les enseñaríamos a plantar dicha semilla y los cuidados que han de darle para que crezca fruto.

Las semillas y plantas que se propondrían serían:

---

<sup>12</sup> Figura 10: ejemplo de una ficha de la actividad "El intruso". Elaboración propia

- Zanahoria: Tarda aproximadamente entre 30 y 80 días en crecer y no requiere de excesivo cuidado, razones las cuales hacen de esta semilla una muy buena opción.
- Lechuga: Esta elección se basa en las grandes propiedades nutricionales de la lechuga, su facilidad de cultivo y el poco tiempo que tarda en crecer, unos 30 días.
- Guisante: El guisante se trata de una hortaliza de alta calidad nutricional y que no tarda tiempo excesivo en crecer, unos 45 a 65 días.
- Tomate: El tomate se trata de una fruta altamente nutritiva, pero su cultivo requiere de mayor cuidado. Tarda en crecer unos 45 días.
- Calabaza: El cultivo de la calabaza es de larga duración, pero no requiere demasiados cuidados.

Además de estas semillas y/o plantas, los escolares podrían proponer otras que sean más de su gusto. Esta actividad dotaría al alumnado de autonomía, fomentando el desarrollo de la responsabilidad, así como el trabajo del área “conocimiento del entorno”. Además, una actividad de este tipo ayuda a comer de forma más equilibrada y natural, así como fomenta el cuidado del medio ambiente y el trabajo en equipo o trabajo cooperativo.

Materiales: para esta actividad se necesitarán las propias semillas o plantas, un tiesto para cada plantación, un espacio para ubicarlas y los materiales necesarios para el cuidado de cada semilla.

## 5. CONTEXTUALIZACIÓN

La clase en la cual ubico la contextualización de este proyecto se trata de un aula del C.R.A. de Viella en la cual hay alumnos tanto de segundo curso de Educación Infantil como de tercer curso (cuatro y cinco años), la mayoría de un nivel socioeconómico medio. El número de alumnos con el que cuenta esta aula es de 10, 6 chicos y 4 chicas. El aula está dividida por rincones y goza de múltiples ventanales que proporcionan gran iluminación. La escuela es amplia en relación con el número de alumnos/as del centro. Cuenta con una zona de recreo en la que podemos encontrar áreas cubiertas y áreas descubiertas, así como algunas zonas verdes, un pequeño parque.

El hecho de que hubiera alumnos de diferentes edades me pareció muy positivo ya que los de mayor edad solían ayudar a los menores y resultaba gratificante para todos y gozaban de mayor autonomía. Además, al haber tan pocos alumnos/as en el aula, resultaba más sencillo ofrecer un aprendizaje personalizado, así como fomentar o potenciar el trabajo cooperativo.

He elegido esta escuela como contexto debido a que estuve en el durante un período de prácticas de la facultad y realizaban múltiples proyectos integrando a todos los cursos de Educación Infantil, pero percibí la necesidad de dotar de más formación sobre nutrición y movimiento, ya que entre los proyectos que llevaban a cabo no incluían estos aspectos.

## 6. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La atención a la diversidad quiere decir tener en cuenta las necesidades educativas que cada alumno/a pueda tener durante el proceso de enseñanza-aprendizaje y proponer objetivos realistas y asequibles, realizando un seguimiento individualizado y personalizado mediante una evaluación continua. se basa en adaptar las enseñanzas al ritmo de aprendizaje de cada alumno. Este conjunto de acciones que es la atención a la diversidad sirve para prevenir y responder o tratar necesidades educativas.

La atención a la diversidad resulta un aspecto de vital importancia en las escuelas ya que potencia el aprendizaje de cada persona y fomenta la solidaridad, la tolerancia y el respeto. No solo es útil para aquellos que tengan algún tipo de necesidad, lo es para todo el mundo ya que en la sociedad trataremos como todo tipo de personas y tendremos la capacidad de hacerlo gracias a una buena actuación ante la diversidad en la escuela.

A pesar de que en el aula en el cual yo contextualizo este proyecto, no había alumnado con NEAE, siguiendo a Garanto (1994)<sup>13</sup> toda persona entra en la definición de diversidad ya que cada uno tenemos una diversidad de necesidad educativa propia dependiendo de elementos como el género, la edad, el grado madurativo... por lo que para la elaboración de este se tiene en cuenta dicha diversidad y por ello las actividades desarrolladas son pensadas de forma que se puedan adaptar a cualquier circunstancia. Dependiendo del tipo de alumno/a con NEAE se actuaría de manera diferente ya sea adaptando los objetivos, competencias etc. o modificando el procedimiento de las actividades, pero siempre con la intención de que cualquier alumno/a pueda realizar las actividades de la forma más completa y dentro del grupo.

Por otra parte, adaptaremos la intervención al alumnado, por lo que flexibilizaremos y adaptaremos las sesiones siguiendo el ritmo y las individualidades de cada alumno/a para poder cumplir los objetivos.

---

<sup>13</sup> Melagarie, J. (2006). ¿De qué hablamos cuando hablamos de diversidad educativa? Memoria académica. [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.13304/ev.13304.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.13304/ev.13304.pdf) p.7

## 7. CONCLUSIONES

Los estudios existentes sobre nutrición y actividades deportivas en la población infantil muestran un panorama nada halagüeño. La escasa presencia de vitaminas en los patrones de alimentación, fruto de unos deficientes hábitos dietéticos, unido a la sustitución de las actividades físicas por los entretenimientos digitales sentados frente a las pantallas están provocando un preocupante incremento del sobrepeso infantil y la generalización de comportamientos sedentarios nada saludables.

A pesar de que una correcta alimentación y la práctica de ejercicio o actividad física se demuestran básicos para prevenir enfermedades y gozar de una vida sana, en España, los niños y niñas no tienen una alimentación lo suficientemente saludable. Esto es debido a diversas razones como el hecho de que sus progenitores, muchas veces no tienen los conocimientos nutricionales necesarios para aportar una dieta equilibrada o no son conscientes del sobrepeso de sus hijos.

Además, el 43,1% de los padres y madres, no toman medidas para solucionar el sobrepeso de sus hijos, lo que nos muestra la poca importancia que se le está dando a este problema. Todo esto está generando en España una epidemia de obesidad infantil en la que el 34,9% de los niños/as tienen sobrepeso u obesidad que se encuentra al alza.

Por otra parte, en las escuelas no ofrecen la información necesaria para paliar este problema y no se suelen incluir programas nutricionales en las aulas que aporten al alumnado los conocimientos necesarios y que les inculquen unos hábitos correctos en este aspecto. Se debería hacer hueco en la estructura docente a la enseñanza de nutrición en la sociedad actual.

En este trabajo se presentan dos bloques de actividades didácticas para que los alumnos y alumnas valoren la importancia de una alimentación saludable, por un lado, y para estimular el ejercicio físico como alternativa a estar cada vez más tiempo sentados delante de una pantalla.

La recuperación de divertidos juegos tradicionales como los propuestos en este estudio, además de aumentar la actividad física del alumnado tendrá un efecto positivo a nivel psicomotor, cognitivo, social y afectivo.

Mejorar los hábitos dietéticos y estimular el ejercicio físico son dos retos que se deben encarar cuanto antes. En el ámbito familiar, y por supuesto también en las escuelas.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aparicio Vizuete, A.; López-Sobaler, A. M.; Ortega Anta, R. M.; Santos Sanz, S. y otros. (2015). Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España. [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Estudio\\_ALADINO\\_2015.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Estudio_ALADINO_2015.pdf)
- Basulto, J; Manera, M; Baladia, E; Miserachs, M. (2013, 17 marzo). Definición y características de una alimentación saludable. Grep-aed-n. [https://www.researchgate.net/publication/236631599\\_Definicion\\_y\\_caracteristicas\\_de\\_una\\_alimentacion\\_saludable](https://www.researchgate.net/publication/236631599_Definicion_y_caracteristicas_de_una_alimentacion_saludable)
- Casablanca, I. (2015). 7 errores de la pirámide alimentaria. Educando en Nutrición. <https://educandoennutricion.com/7-errores-de-la-piramide-alimentaria/>
- Cinfasalud (2016). V ESTUDIO CINFASALUD: PERCEPCIÓN Y HÁBITOS DE LAS FAMILIAS ESPAÑOLAS EN TORNO A LA NUTRICIÓN INFANTIL. <https://www.sepeap.org/wp-content/uploads/2016/10/V-Estudio-Cinfasalud-Percepci%C3%B3n-y-h%C3%A1bitos-de-salud-de-las-familias-espa%C3%B1olas-sobre-nutrici%C3%B3n-infantil.pdf>
- Decreto 113/2014, de 3 de septiembre, por el que se regula la ordenación de los contenidos educativos de educación infantil. Boletín Oficial del Estado, 3 de septiembre de 2014, núm. 286, p.1
- Decreto 85/2008, de 3 de septiembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil. Boletín Oficial del Estado, 3 de septiembre de 2011, núm. 212, pp. 20440 a 20493.
- Gasol Foundation (2019). Physical Activity, Sedentarism and Obesity in Spanish Youth. <https://www.gasolfoundation.org/es/estudio-pasos/>
- Melagarie, J. (2006). ¿De qué hablamos cuando hablamos de diversidad educativa? Memoria académica. [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.13304/ev.13304.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.13304/ev.13304.pdf) p. 7
- Rosselló Borredá, M.J. y Pallás Albiac, R. (coords.) (1998). Comer bien para vivir mejor. Madrid/Barcelona. Editorial Popular.

<https://www.iberlibro.com/Comer-vivir-mejor-Rodrigo-Pall%C3%A1s-Albiac/17364640203/bd>

- Ruiz Moreno, E. y otros. (2019). Estudio Nutricional en Población Infantil Española. [https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/dossier\\_esnupi\\_aep\\_version\\_on\\_line\\_web\\_1.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/dossier_esnupi_aep_version_on_line_web_1.pdf)
- Sader, M. (2016). ¿Por qué son distintas las pirámides alimenticias de cada país? Traveler. <https://www.traveler.es/gastronomia/articulos/por-que-son-diferentes-entre-si-las-piramides-alimenticias-internacionales-del-mundo/8804>
- Soteras, A. (2014). Desayunos sanos para niños y adolescentes. EFE Salud. <https://www.efesalud.com/el-desayuno-ideal-para-ninos-y-adolescentes/>
- Soteras, A. (2017). ¿Qué pasos debo seguir de la pirámide alimentaria para estar sano? EFE Salud. <https://www.efesalud.com/estilos-de-vida-saludable-nuevas-recomendaciones-de-la-piramide-nutricional-senc-2015/>
- Vélez de León, Y. M. (2009). Ayudar a los niños a tener una vida sana. Carolina del Norte. Editorial Lulu. <https://www.lulu.com/shop/yolanda-m-v%C3%A9lez-de-le%C3%B3n/shop/yolanda-m-v%C3%A9lez-de-le%C3%B3n/ayudar-a-los-ni%C3%B1os-a-tener-una-vida-sana/paperback/product-1dyq772j.html?page=1&pageSize=4>

## 9. ANEXOS

Anexo I. Autoevaluación del proceso de enseñanza:

<b>Criterios de evaluación</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
Las actividades propuestas han sido adaptadas a las capacidades y habilidades del alumnado		
Se han alcanzado los objetivos propuestos		
Se ha utilizado una metodología adaptada a las habilidades del alumnado		
La temporalización propuesta ha sido adecuada en relación con el ritmo de trabajo del alumnado		
El tema elegido, así como el cuento seleccionado han motivado al alumnado		
La utilización de espacios ha sido correcta		
El material utilizado ha sido el adecuado		
<b>Observaciones:</b>		

Anexo II. Cuento motor elaborado para la actividad:

Había una vez unos niños y niñas que estaban muy contentos porque iban de paseo al monte y se iban a divertir mucho.

Iban todos en coche con sus familias y estaban muy emocionados, porque era la primera vez que iban a ir al monte. Sabían que lo iban a pasar muy bien, pero que tenían que estar atentos a los obstáculos que se encontrarían en el camino.

Al llegar al monte, estaban caminando cuando notaron que el suelo estaba mojado y blando, por lo que comenzaron a caminar lentamente y con cuidado, haciendo equilibrio para no caerse (caminar de puntillas por una colchoneta). Cuando consiguieron pasar esa zona, siguieron su camino tranquilamente.

Ya se habían olvidado del primer obstáculo cuando, de repente... ¡un pequeño río! Debían saltarlo para poder continuar su camino. Uno a uno, fueron saltándolo para cruzar a la otra parte (saltar unas esterillas puestas en el suelo). ¡Todos consiguieron saltarlo!

Poco a poco seguían avanzando atentos por si encontraban más trabas. Todo el camino parecía tranquilo hasta que... un puente, ¡qué estrecho! Van a tener que cruzarlo con mucho cuidado (caminar por encima de un banco).

Ya llegando al final del camino, y cuando pensaban que no tendrían más aventuras ese día, para llegar al final notaron que debían arrastrarse por el suelo para pasar por debajo de una valla (reptar por debajo de un camino de vallas de atletismo).

Al final, uno de los niños vio una pequeña montaña y propuso subir para ver las vistas y comenzaron a ascender (subir por un banco apoyado en una mesa).

Después de un rato mirando el paisaje, bajaron y retomaron el camino de vuelta cuando se les ocurrió ir caminando de piedra en piedra sin pisar el suelo, ¡qué divertido! (caminar pisando dentro de unos aros).

Ya se estaba haciendo tarde, por lo que volvieron a sus casas y, muy cansados, se tumbaron en sus camas a descansar (se tumban el suelo con los ojos cerrados durante unos segundos y comienza la fase de vuelta a la calma).

Anexo III. Evaluación del alumnado:

<b>Criterios de evaluación</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
Mantiene una actitud de respeto hacia sus compañeros/as y hacia el docente durante la realización de las actividades propuestas		
Participa de manera activa y positiva en la realización de las actividades propuestas		
Interrumpe o abandona alguna de las dinámicas		
Respeto y recoge el material utilizado		
Es tolerante frente a las diferencias con sus compañeros/as		
Ayuda a sus compañeros y compañeras si la actividad lo precisa		
Respeto el turno de palabra e intervención de sus compañeros y compañeras		
<b>Observaciones:</b>		