



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA EDUCACIÓN

**LOS TRASTORNOS ALIMENTICIOS Y LA OBESIDAD EN
LA INFANCIA:
PROPUESTA DIDÁCTICA SOBRE LOS HáBITOS
ALIMENTICIOS EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL**

GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL
CURSO 2019/2020
TRABAJO FIN DE GRADO: OPCIÓN A
TUTOR: ALTAI CARLOS PAVÓN PANEQUE
Universidad de Sevilla

Míriam de la Rosa Cerrajero
Junio, 2020

ÍNDICE

1. Resumen y palabras clave.....	3
1.1. Abstract and key words.....	3
2. Introducción y justificación.....	4
3. Marco teórico.....	3
4. Objetivos.....	13
5. Metodología.....	14
6. Propuesta didáctica.....	15
6.1. Contextualización de la propuesta.....	15
6.2. Objetivos de la propuesta.....	15
6.3. Contenidos.....	17
6.4. Metodología de la propuesta.....	20
6.5. Secuencia de actividades.....	20
6.6. Evaluación de la propuesta.....	28
7. Discusión.....	33
8. Conclusiones.....	36
9. Referencias bibliográficas.....	37
10. Anexos.....	39
10.1. Cuento “Jorgito el rellenito”.....	39
10.2. Puzle de la pirámide alimenticia.....	40
10.3. Imágenes de los alimentos.....	41
10.4. Pegatinas de los alimentos.....	47
10.5. Plantilla de la pirámide alimenticia.....	48

1. Resumen y palabras clave.

El trabajo que nos acontece se inicia con una revisión bibliográfica sobre algunos de los distintos tipos de trastornos para luego centrarnos en los trastornos alimenticios y desembocar en la obesidad, concretamente en la obesidad infantil con el fin de elaborar un marco teórico completo y lograr el objetivo planteado, que no es otro que ayudar al alumnado a prevenir la obesidad infantil a través del desarrollo de hábitos saludables y actividades lúdicas.

A continuación, se elabora una propuesta didáctica, dirigida a los alumnos de segundo ciclo de Educación Infantil, concretamente cinco años, con el fin de cumplir el objetivo mencionado anteriormente, dónde el alumnado trabajará de manera lúdica y se fomentará hábitos saludables en la alimentación y la actividad física a través de juegos y actividades creadas específicamente para este trabajo.

Para terminar, se ha llevado a cabo una discusión donde se argumentan los aspectos positivos y negativos de la propuesta mencionada con anterioridad, teniendo en cuenta la metodología y los objetivos que se pretendían conseguir, finalizando con una breve conclusión de lo que ha significado la realización del Trabajo de Fin de Grado.

Palabras clave: Trastorno, trastornos alimenticios, obesidad infantil, vida saludable, actividad física.

1.1 Abstract and key words.

The project that befalls to us begins with a bibliographic review about some of the different types of disorders and then focuses on eating disorders and those which leads to obesity, specifically childhood obesity to develop a complete theoretical framework and achieve the objective raised, which is none other than helping students to prevent childhood obesity through the development of healthy habits and recreational activities.

Next, a didactic proposal was designed, aimed to students in the second cycle of Early Childhood Education, specifically with five years old, in order to fill the aforementioned objective, where students will work playfully and they will be taught healthy eating habits and physical activity through games and activities created on purpose for this project.

To finish, a discussion was carried out where the positive and negative aspects of the aforementioned objectives are argued, considering the methodology and the objectives that were intended to be achieved, ending with a brief conclusion of what the implementation has meant of the Final Degree Project.

Key words: Disorder, eating disorder, childhood obesity, healthy life, physical activity.

2. Introducción y justificación.

Para llevar a cabo mi Trabajo Fin de Grado he decidido elaborar una propuesta didáctica dirigida a la etapa de Educación Infantil. Como futura docente, considero que el tema tratado en dicho documento es un tema que se encuentra a la orden del día y que nos debe preocupar a todos.

Al diseñar una propuesta didáctica, es importante tener en cuenta el tema que se quiere abordar y, en consecuencia, justificar el porqué de su elección. En mi caso, he elegido tratar la obesidad porque estimo necesario fomentar el interés sobre mantener una buena alimentación y prevenir muchos riesgos que se verán acentuados si persisten unos malos hábitos.

Como bien se enuncia en la Orden del 5 de agosto de 2008, por la que se rige el Currículo perteneciente a la Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Andalucía, la alimentación se entiende como algo vital para las personas y, en consecuencia, se entenderá como contenidos propios la aceptación de los niños y niñas de una alimentación rica, variada y saludable, tratando así dicha temática en todos los ciclos de la etapa.

Por todo ello, se ha comenzado el presente trabajo tratando de aclarar los conceptos básicos más importantes relacionados con los trastornos y, en definitiva, los trastornos alimenticios en la etapa de Educación Infantil para poder llevar a cabo nuestra propuesta didáctica con la mayor información posible.

3. Marco teórico.

Trastorno es una palabra polisémica y la acepción a la que nos referimos según la Real Academia Española es “Alterar la normalidad del funcionamiento de algo o de la actividad de alguien” (RAE, 2020).

De acuerdo con American Psychiatric Association (2013) son numerosos los tipos de trastornos que nos podemos encontrar y sus derivados, entre ellos, se ha decidido enumerar los siguientes:

- Trastornos depresivos: son el trastorno de desregulación disruptiva del estado de ánimo, el trastorno de depresión mayor, al trastorno depresivo persistente, el trastorno disfórico premenstrual, el trastorno depresivo inducido por una sustancia/ medicamento, el trastorno depresivo debido a otra afección médica, otro trastorno depresivo especificado y otro trastorno depresivo no especificado.

- Trastornos de ansiedad: dentro de dicho grupo podemos encontrar el trastorno de ansiedad por separación, mutismo selectivo, fobia específica, trastorno de la ansiedad social, trastorno de pánico, ataque de pánico, agorafobia, trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de ansiedad inducido por sustancias/ medicamentos, trastorno de ansiedad debido a otra afección médica y trastorno de ansiedad no especificado.

- Trastorno obsesivo-compulsivo y trastornos relacionados: estos tipos de alteraciones difieren del estado normal en que las preocupaciones y rituales son más excesivos o persistentes que lo normal. Se incluyen el trastorno obsesivo compulsivo, el trastorno dismórfico corporal, el trastorno de acumulación, la tricotilomanía y el trastorno de la excoriación entre otros.

- Trastornos del sueño-vigilia: incluyen diez grupos de trastornos que son el trastorno de insomnio, trastorno de hipersomnias, narcolepsia, trastornos del sueño relacionados con la respiración, trastornos del ritmo circadiano de sueño-vigilia, trastornos del despertar del sueño no REM, trastorno de pesadillas, trastorno del comportamiento del sueño Rem, síndrome de las piernas inquietas y trastorno del sueño inducido por sustancias/medicamentos.

- Disfunciones sexuales: grupo de trastornos heterogéneos, típicamente caracterizados por una alteración clínicamente significativa de la capacidad de la persona para responder sexualmente o experimentar placer sexual. Dentro de este grupo encontramos la eyaculación retardada, trastorno eréctil, trastorno orgásmico femenino, trastorno del interés/ excitación sexual femenino y trastorno de dolor génito-pélvico/penetración entre otros.

- Trastornos de la personalidad: podemos entender dicho trastorno como patrón persistente e inflexible de experiencia intrínseca y de conducta que se aísla acusadamente de las expectativas de la educación del individuo, comienza en la adolescencia o en el principio de la edad adulta, es invariable a lo largo del tiempo y presenta malestar o daños para el sujeto. Algunos de los trastornos incluidos en este apartado son el trastorno de la personalidad paranoide, trastorno de la personalidad esquizoide, trastorno de la personalidad antisocial y trastorno obsesivo-compulsivo de la personalidad.

- Trastornos de la conducta alimentaria: se definen como perturbaciones persistentes de la alimentación que resultan en un consumo alterado, exagerado o restringido de comida y que afectan a la salud física, al funcionamiento mental y social de la persona. Dicho grupo de trastornos son el objeto de estudio de nuestro trabajo y, por ello, se explicarán con más detenimiento en los posteriores párrafos de dicho documento.

Según el manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, los trastornos alimenticios se caracterizan por alteraciones graves de la conducta alimentaria, por la alteración del peso corporal y la percepción de la forma. Sin embargo, los trastornos de la conducta alimentaria no se refieren solamente a un problema físico con la alimentación, sino que involucra una serie de variables cognitivas y actitudinales relacionadas con la comida, que llevan a que la persona con dichos trastornos muestre síntomas como la sobre-preocupación por el peso y alteración en la imagen corporal, entre otros síntomas (Ascenzo Bravo De Rueda, 2012, p. 5).

Saldaña García (1994, p. 11) argumenta que bajo la categoría de trastornos del comportamiento alimentario se agrupan una serie de alteraciones conductuales que varían en las manifestaciones y gravedad de su sintomatología. Se han convertido en los últimos años un problema serio en la sociedad, desde los más conocidos como lo es la anorexia y bulimia hasta los menos conocidos, pero importantes al igual que todos como lo es la pica. Cada uno de ellos es generado por diversas situaciones que desembocan en la inadecuada ingesta de alimentos y en el mal proceder posterior a la ingesta en algunos casos, o en otras situaciones el para qué de su uso específicamente, así mismo, la presión social por cuerpos esbeltos o por la disconformidad de las personas por el cuerpo que tienen (Barrantes, Quiros, and Viquez Faith, 2014, p. 5).

Los trastornos alimentarios suponen uno de los grandes retos para los profesionales del ámbito de la salud de los países occidentales. Y es que durante las tres últimas décadas se ha producido un incremento de la incidencia y la prevalencia de los casos clínicos y subclínicos en estas patologías. Esto hace que resulte fundamental llevar a cabo una intervención temprana que prevenga de las consecuencias físicas, psicológicas y sociales derivadas de este tipo de patologías (Calado Otero, 2010, p. 21).

Calado Otero (2010, p. 64) considera que los factores implicados en el desarrollo de un trastorno alimentario se pueden clasificar en tres grandes bloques:

a) Factores predisponentes: favorecen la aparición de la enfermedad, debido a la interacción de los factores individuales (biológicos u psicológicos), familiares y socioculturales.

b) Factores precipitantes: desencadenan el trastorno o marcan el momento de su inicio; generalmente se refieren a factores externos o estresantes.

c) Factores de mantenimiento: actúan como mantenedores del proceso facilitando su cronicidad. Tienen que ver fundamentalmente con las consecuencias asociadas a los trastornos alimentarios (psicológicas, del estado de ánimo e interpersonales, físicas).

Según enuncia la American Psychiatric Association (2013) dentro de los trastornos de la conducta alimentaria y de la ingesta de alimentos podemos encontrar los siguientes:

- Anorexia nerviosa: trastorno caracterizado por la restricción de la ingesta energética persistente, el miedo intenso a ganar peso o a engordar y la alteración de la forma de percibir el peso y la constitución propios.

- Bulimia nerviosa: las características principales de esta alteración son los episodios recurrentes de atracones, los comportamientos compensatorios inapropiados y recurrentes para evitar el aumento de peso y la autoevaluación que se ve influida indebidamente por el peso y la constitución corporal.

- Pica: ingestión persistente de sustancias no nutritivas y no alimentarias durante un período mínimo de 1 mes, que es suficientemente grave como para justificar la atención clínica. Las sustancias que típicamente se suelen ingerir tienden a variar con la edad y con la disponibilidad y podrían ser papel, jabón, ropa, tiza, pintura, barro o almidón, entre otras.

- Trastorno de rumiación: regurgitación repetida de alimentos, después de alimentarse o comer, durante un período mínimo de un mes.

- Trastorno de evitación/restricción de la ingesta de alimentos: evitación o restricción de la toma de alimentos, manifestada por un fracaso clínicamente significativo para obtener las necesidades nutritivas, o una ingesta energética insuficiente mediante la ingesta oral de alimentos.

- Trastorno de atracones: ingesta en un periodo determinado (al menos una vez a la semana durante tres meses) de una cantidad de alimentos que es claramente superior a la que la mayoría de las personas ingeriría en un período similar y en circunstancias parecidas. También es conocido como “sobreingesta compulsiva”.

A los trastornos alimenticios mencionados anteriormente, Molero et al. (2017) añade los siguientes:

- Ortorexia: el paciente presenta obsesión por la comida sana llevando a cabo una dieta donde suprime la ingesta de carnes, alimentos cultivados con pesticidas y grasas.

- Potomania: trastorno caracterizado por el deseo obsesivo de beber grandes cantidades de líquido, principalmente agua, sin que aparezca la sensación de sed.

- Manorexia: trastorno asociado a los hombres y se asimila a la bulimia y la anorexia.

- Drunkorexia: trastorno asociado a adolescentes y a adultos jóvenes los cuales dejan de consumir alimentos para contrarrestar el exceso calórico producido por las grandes cantidades de alcohol ingeridas.

- Pregorexia: trastorno asociado a mujeres embarazadas caracterizado por seguir dietas y rutinas deportivas muy intensas. Tienen lugar en mujeres con antecedentes de anorexia.

Barrantes et al. (2014, p. 15) añade los siguientes a la clasificación:

- Hiperfagia: bajo el influjo de un hambre desbocado, el individuo consume sugerentes cantidades de comida en una sentada y no detiene la ingestión hasta después de presentar señales internas de saciedad. Esto puede ser de manera continua o episódicamente.

- Tragorexia: trastorno bastante parecido al anterior, con síndromes similares. Las personas que padecen dicho trastorno presentan un apetito casi insaciable, afectando su estado físico, social, emocional y psicológico.

Lamentablemente es muy difícil de detener los factores que pueden incitar a las personas a desarrollar estos trastornos porque no se puede estar pendiente de cada ser humano, una de las situaciones que no se han trabajado adecuadamente es la prevención de las situaciones que minimiza a los demás y les afecta (Barrantes et al., 2014, p. 6).

“Los tipos de trastornos más comunes que afectan tanto a niños y a adolescentes como a adultos son obesidad, sobreingesta compulsiva, anorexia y bulimia” (Saldaña García, 1994, p.11). A estas alteraciones anteriores podemos añadirle otros como la pica y el trastorno de rumiación.

De acuerdo con la American Psychiatric Association (2013, p. 329), la obesidad no se incluye como un trastorno mental ya que es el resultado del exceso de consumo de energía en relación con la energía gastada a largo plazo.

En su acepción más genérica, según enuncia la OMS (2020), la obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Como bien argumentan Blázquez Sánchez et al. (2019, p. 20) es conveniente diferenciar ambos conceptos pues no son sinónimos a pesar de ser utilizados de esta manera.

El sobrepeso es el aumento de peso corporal por encima de un patrón dado dentro de los límites adecuados para la edad y el sexo. No necesariamente puede ser a causa de la adiposidad en el cuerpo; podría ser por el peso de la estructura ósea, el incremento de la masa muscular, la presencia de líquidos corporales o por otras razones (Blázquez Sánchez et al. 2019, p. 20).

Por otro lado, Blázquez Sánchez et al. (2019, p. 21) manifiestan que la obesidad, a diferencia del sobrepeso, es el incremento de peso corporal por encima del 15% del valor considerado normal, y también, como consecuencia del aumento de la grasa corporal.

Chueca, Azcona, y Oyarzábal (2009, p. 128) declaran que la obesidad es un trastorno metabólico que conduce a una excesiva acumulación de energía en forma de grasa corporal en relación con el valor esperado según el sexo, talla y edad mientras que, el sobrepeso denota un peso corporal mayor con relación al valor esperado según el sexo, talla y edad.

Según Toledo-Morales y Sánchez-García, (2006, p. 15) muchos asocian la obesidad a la glotonería y a la falta de voluntad, pero la ciencia revela que se trata de una enfermedad que se debe en buena medida a deficiencias genéticas y hormonales.

Goran (2001, p.158) considera que la obesidad es actualmente un tema de interés mundial, considerada una enfermedad de proporciones epidemiológicas, no solo en los Estados Unidos, sino también en otros países del mundo.

Para Blázquez Sánchez et al. (2019, p. 21) la mayoría de los expertos y médicos definen la obesidad como una enfermedad crónica, es decir, como una enfermedad de larga duración cuyo fin o curación no puede preverse claramente, es decir, puede que no ocurra nunca.

Según enuncian Toledo-Morales and Sánchez-García (2006, pp. 15-16), las causas más comunes de dicha enfermedad son:

- Consumo excesivo de calorías: el excedente de carbohidratos y de grasas saturadas en las dietas son las principales causas de ingesta de calorías que no se gastan.

- Trastornos de la tiroides: el funcionamiento erróneo del tiroides y de las glándulas pituitarias podrían ser causantes de la obesidad.

- La comida preparada: este tipo de comida no solo es copiosa en colesterol, sino que también propicia el consumo de grasas y azúcares innecesarios al tiempo que perjudiciales para el cuerpo.

- El consumo de la comida como medicina: comer sin necesidad, es decir, sin que tu cuerpo tenga hambre, conlleva un hábito que se hace adictivo y que permanece en el tiempo conllevando un aumento de peso.

- Trastornos en el sueño: hace poco se ha descubierto que la carencia de sueño (menos de 7 horas) ayuda a la obesidad. Mientras dormimos el organismo produce muchas hormonas, entre ellas la leptina que regulariza el apetito y el consumo de energía. Para que la obtención de la hormona tenga lugar, el organismo tiene que dormir al menos ocho horas, de lo contrario se generan problemas en la alimentación, como por ejemplo comer y no llenarse.

El Índice de Masa Corporal IMC es el método más práctico y más utilizado para diagnosticar la obesidad en niños y adolescentes ya que se permite conocer el estado de cada individuo en una escala que contempla desde la situación de desnutrición hasta la obesidad (Blázquez Sánchez et al. 2019, p. 27). El IMC se calcula de la siguiente manera:

$$IMC = \text{peso en kg} / \text{talla en metros}^2$$

Esta enfermedad se puede clasificar en base a numerosos parámetros. Para Blázquez Sánchez et al. (2019, pp. 31-33) los tipos de obesidad se pueden numerar:

a) Según el riesgo:

- Normal: IMC 18,5 A 24,9.
- Preobeso o sobrepeso: IMC 25.00 a 29.99.
- Obeso tipo I: IMC 30.00 a 34.99.
- Obeso tipo II: IMC 35.00 a 39.99.
- Obeso tipo III: IMC mayor a 40.

b) Según la distribución de grasa:

- Obesidad androide: incremento excesivo de grasa preferentemente en la cara, el tórax y el abdomen.
- Obesidad ginoide o periférica: la grasa se localiza en las caderas, los muslos y los glúteos.
- Obesidad homogénea: la grasa se reparte por el cuerpo en las mismas proporciones.

c) Según la causa:

- Genética: el paciente ha recibido una herencia genética o predisposición para tener obesidad.

- Dietética: se da por llevar un estilo de vida sedentario unido a la ingesta de alimentos de alto valor calórico.

- Obesidad por desajuste: la persona nunca se encuentra satisfecha al comer y siempre siente la necesidad de seguir ingiriendo más alimentos.

- Defecto termogénico: la causa el organismo al no quemar las calorías eficientemente.

- Obesidad nerviosa: la produce el sistema nervioso central cuando altera los mecanismos de saciedad.

- Enfermedades endocrinas: generada por enfermedades endocrinas como el hipercortisolismo o el hipotiroidismo.

- Obesidad por medicamentos: algunos medicamentos producen acumulación de grasa.

- Obesidad cromosómica: se asocia a defectos cromosómicos, como aquellas personas que sufren síndrome de Down.

Para Saldaña García, (1994, p. 19) es importante resaltar que la obesidad acumulada en la parte superior del cuerpo está considerablemente unida con mayor morbilidad y mortalidad que la que se produce por acumulación de grasa en la parte inferior del cuerpo.

Por otro lado, Blázquez Sánchez et al. (2019, p. 33) señala que los principales culpables de la aparición de la obesidad son la falta de actividad física de la población y las estrategias de alimentación equivocadas, ya que éstas se basan en un exceso calórico.

Son muchos los autores que enumeran los riesgos y las posibles consecuencias que esta enfermedad comporta. Por un lado, Toledo-Morales y Sánchez-García (2006, p. 16) considera que dichos riesgos son la hipertensión, diabetes, cáncer, enfermedades pulmonares, artritis, pocas oportunidades de hacer deportes y de jugar, discriminación profesional, restricciones sociales, problemas de la relación y baja autoestima. A estos riesgos anteriores, podríamos añadir los enumerados por Blázquez Sánchez et al. (2019 pp. 43-47): reducción hasta en ocho años la expectativa de vida, síndrome metabólico, litiasis vesicular, hígado graso, cirrosis no alcohólica, asma bronquial, apnea del sueño y disminución de respuesta inmunitarias. Las patologías anteriormente nombradas son un breve ejemplo de las numerosas enfermedades que puede acarrear la obesidad, ya que la lista completa es mucho más amplia.

La obesidad constituye un trastorno básico a partir del que se desarrollan comorbilidades de todo tipo, además es la primera causa de infartos de miocardio, ceguera y de insuficiencia renal. Todo ello limita mucho las expectativas de vida de las personas con sobrepeso u obesidad y supone un aumento de los costes sanitarios y económicos, ya que el gasto en atención médica derivada de la obesidad es muy elevado, lo que representa un serio problema para la Salud Pública mundial (Pallaruelo Lanau, 2012, p. 16).

La obesidad infantil es la enfermedad nutricional más frecuente en los niños y adolescentes de los países industrializados. La valoración de la obesidad en niños es más difícil que en adultos, debido a los cambios que se producen durante el crecimiento en el ritmo de acumulo de grasa y de las relaciones peso/talla del niño (Pallaruelo Lanau, 2012, p. 8).

España es también uno de los países del mundo con unas cifras más elevadas de sobrepeso y obesidad infantil. Las estimaciones más optimistas señalan que al menos 1 de cada 3 niños y niñas tienen exceso de peso, una prevalencia muy elevada y similar a la de los países en los que la epidemia está más extendida (Blázquez Sánchez et al. 2019, p. 17).

La obesidad infantil tiene repercusiones importantes sobre la calidad de vida del niño. Aunque a corto plazo la obesidad infantil no se asocia a unas tasas de mortalidad elevadas, sí que se asocia a un riesgo de mala salud en la vida adulta, y es un potente predictor de la obesidad en el adulto (Tarbal, 2006, p. 2). “Si uno o ambos progenitores son obesos, la probabilidad de que la obesidad infantil persista en la edad adulta es aún mayor” (Aranceta Bartrina et al. 2005, p.14).

La infancia es un periodo crucial para promover el desarrollo de estilos de vida saludables. La niñez o infancia es el periodo del niño desde los 6 años hasta los 12 años, coincidiendo con la edad de la escuela primaria o edad escolar (Pallaruelo Lanau, 2012, p. 8). La edad escolar y la adolescencia son unas etapas cruciales para la configuración de los hábitos alimentarios y otros estilos de vida que persistirán en etapas posteriores, con repercusiones, no solo en esta etapa en cuanto al posible impacto como factor de riesgo, sino también en la edad adulta e incluso en la senectud (Aranceta Bartrina et al. 2005, p. 14).

Chueca et al (2009, pp. 133-134) enuncia que los niños y adolescentes con obesidad pueden presentar alteraciones del desarrollo puberal tales como una pubertad adelantada, pseudohipogonadismo y ginecomastia. Algunos niños con obesidad severa pueden presentar problemas dermatológicos tales como estrías, infecciones por hongos en las zonas de pliegues y *acantosis nigricans*. También es importante mencionar que la obesidad tiene repercusiones

sobre la función pulmonar pudiendo hacer que los niños presenten disnea de esfuerzo ante el ejercicio o insuficiencia respiratoria con intoxicación por dióxido de carbono, además, la obesidad fomenta el broncoespasmo y empeora la crisis de asma. Por último, es frecuente encontrar en los niños obesos algunos trastornos ortopédicos tales como el *Genu valgum* y la epifisiolisis de la cabeza femoral, pie plano, escoliosis, coxa vara y enfermedad de Perthes.

A todos estos trastornos físicos hay que sumarles los problemas psicológicos provocados por la discriminación social y las dificultades para relacionarse con los demás que sufre una persona cuya figura desborda los límites de la silueta saludable. En la infancia sobretodo, el efecto de ser obeso puede convertirse en un gran problema para el niño debido a la baja autoestima, los bajos resultados en el colegio, la introversión, a menudo seguida de rechazo social, etc. (Tarbal, 2006, p. 2).

Para combatir la obesidad infantil, la OMS aboga por la prevención antes que la curación. Por ello, en su Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud para combatir la obesidad infantil propone una serie de recomendaciones a distintos niveles, des de los padres hasta el papel de los gobiernos y autoridades locales, como modo de actuación para garantizar la prevención de la obesidad infantil (Tarbal, 2006, p.12).

4. Objetivos.

El objetivo general en el que se centra este trabajo es ayudar al alumnado a evitar la obesidad infantil mediante el desarrollo de hábitos saludables y actividades lúdicas.

Por otro lado, encontramos los siguientes objetivos específicos:

- Definir el concepto de obesidad, sus tipos y los riesgos.
- Conocer las consecuencias que conlleva la obesidad infantil en un futuro próximo.
- Elaborar una propuesta didáctica, dirigida al alumnado de 2º ciclo de Educación Infantil, concretamente cinco años.
- Elaborar distintas actividades para trabajar con el alumnado y concienciarles de la importancia de prevenir la obesidad infantil.
- Evaluar la intervención de la puesta en práctica de la Unidad Didáctica en el aula de Educación Infantil.

5. Metodología.

Para el diseño de este Trabajo de Fin de Grado se ha seguido de manera precisa y rigurosa las pautas otorgadas por el tutor. Para ello se han llevado a cabo numerosas búsquedas bibliográficas a lo largo de todo el desarrollo del trabajo. De esta manera, los documentos analizados han sido libros y artículos de revista, obtenidos tanto de la biblioteca como de recursos en línea vía online.

Desde un primer momento, el tema elegido para la realización de dicho documento habían sido los trastornos alimenticios y la obesidad en la infancia ya que se considera un tema de bastante relevancia y que cada vez es más importante buscar soluciones y concienciar ante él.

Para ello, se comenzó con la realización del marco teórico buscando en la bibliografía mencionada con anterioridad y llevando a cabo una búsqueda exhaustiva de todos los datos que se querían recopilar en el presente trabajo. Una vez finalizado dicho apartado, se procedió a la realización de una propuesta didáctica centrada en la temática de la puesta en práctica de una vida saludable a través de unos buenos hábitos alimenticios y de forma lúdica.

La propuesta didáctica comenzó con la detección de los objetivos y contenidos que se querían conseguir con la realización de las actividades y, una vez definidos, se procedió al diseño de dichas actividades adecuándolas a las necesidades propias de la edad del alumnado a la que va dirigida la propuesta. Seguidamente, se ha realizado la evaluación de la Unidad Didáctica ya que, se considera necesario comprobar el proceso de adquisición de contenidos que presenta el alumnado.

6. Propuesta didáctica.

6.1. Contextualización de la propuesta.

Esta propuesta va dirigida al centro Santa Joaquina de Vedruna de Sevilla, situado concretamente en el barrio de Nervión, en la calle Espinosa y Cárcel número 21. Dicho centro cuenta con tres líneas por lo que tiene tres clases de 3 años, tres de 4 años y otras tres de 5 años, a estas últimas irá dirigida la propuesta.

La temática elegida para trabajar con los alumnos de 5 años ha sido “Comiendo sanito crezco rapidito”.

Dicho tema ha sido seleccionado ya que resulta de un interés bastante relevante debido a que la obesidad y los demás trastornos alimenticios se encuentran a la orden del día. Cada vez son más los niños que no llevan a cabo una buena alimentación y que, abusan del consumo de alimentos muy calóricos y poco saludables como por ejemplo la bollería industrial, las chucherías, etc.

Con esta propuesta, se ha de llevar a cabo diversas actividades donde ayudaremos al alumnado a acercarse poco a poco al conocimiento de esta enfermedad y a concienciarse de los riesgos de padecerla.

La duración de esta unidad didáctica será de aproximadamente tres semanas ya que, se pretende intercalarla con otras actividades y contenidos propuestos para otras áreas. De esta manera, consideraríamos el tema de nuestra propuesta como un tema de tipo transversal, ideal como complemento de las enseñanzas troncales de esta etapa.

6.2. Objetivos de la propuesta.

a) Generales de la etapa.

Según la orden 5 de agosto de 2008, en la que se enuncia el currículo de Educación Infantil de la Comunidad Autónoma de Andalucía, se consideran objetivos generales para esta propuesta:

- Adquirir autonomía en la realización de sus actividades habituales y en la práctica de hábitos básicos de salud u bienestar y desarrollar su capacidad de iniciativa.
- Utilizar el lenguaje oral de forma cada vez más adecuada a las diferentes situaciones de comunicación para comprender y ser comprendido por los otros.

b) Didácticos.

- Afianzar los conocimientos a través de adivinanzas.
- Aumentar la práctica de ejercicio físico en los alumnos.
- Comparar los alimentos saludables con los alimentos poco saludables
- Comprender como se plantan los alimentos que consumimos.
- Comprender el riesgo de comer comida basura.
- Comprensión de la importancia de respetar el turno de palabra.
- Conocer el proceso de crecimiento de los alimentos plantados.
- Conocer la frecuencia de consumo de los diferentes tipos de alimentos.
- Conocer las diferentes frutas.
- Conocer los beneficios de la actividad física.
- Conocer los componentes de la pirámide alimenticia.
- Conocer los distintos tipos de alimentos que forman una dieta saludable.
- Disfrutar con la canción.
- Disfrutar con la salida del centro.
- Disfrutar de la elaboración de una receta.
- Elaborar y afianzar conocimientos a través de la realización de una pirámide alimenticia.
- Elaborar y afianzar conocimientos a través de un mural.
- Fomentar el interés del alumnado por el huerto.
- Fomentar el interés del alumnado por la cocina.
- Fomentar el interés del alumnado por llevar una vida saludable.
- Fomentar el interés del alumnado por los distintos tipos de alimentos.
- Fomentar el juego simbólico.
- Investigar sobre los alimentos de la pirámide alimenticia.

- Participar en la actividad planteada.
- Practicar desayunos saludables.
- Observar los distintos hábitos alimenticios del alumnado.

6.3. Contenidos.

a) Conceptuales.

- La carne.
- La carnicería.
- La comida basura.
- La comida saludable.
- La frutería.
- La serpiente de frutas.
- La obesidad.
- La pescadería.
- La verdulería.
- La vida poco saludable.
- La vida sana.
- Las adivinanzas.
- Las frutas.
- Las proteínas.
- Las verduras.
- El desayuno saludable.
- El huerto.
- El mural.
- El pescado.

- El reloj de los alimentos.
- El tesoro.
- Los alimentos.
- Los cereales.
- Los cubiertos de plástico.
- Los deportes.
- Los dulces.
- Los hidratos de carbono.
- Los huevos
- Los juegos tradicionales.
- Los lácteos.
- Los tipos de alimentos.

b) Procedimentales.

- Comparación de los dos botes: el contaminado y el limpio.
- Comprender el funcionamiento de un huerto.
- Comprensión del mensaje de la canción.
- Confección de pirámides alimenticias personalizadas.
- Confección de un mural sobre papel continuo.
- Creación de nuestro propio huerto.
- Creación de una serpiente con frutas.
- Creación de un reloj con los diferentes alimentos.
- Diferenciación de los tipos de alimentos.
- Discriminación entre los alimentos saludables y los que no lo son.
- Ejecución de las diferentes actividades propuestas.

- Exposición en clase de las diferentes categorías trabajadas.
- Exposición de los conocimientos adquiridos durante la propuesta.
- Interpretación de las diferentes temáticas elegidas.

c) Actitudinales.

- Aceptación de las reglas del juego.
- Adquirir conciencia de la importancia de una dieta variada y saludable.
- Adquirir conciencia de la realización de buenos hábitos de higiene.
- Adquirir conciencia de la responsabilidad de la conservación del huerto.
- Comprensión de la importancia de la actividad física.
- Curiosidad por el cambio que presenta la manzana.
- Curiosidad por los elementos que forman un mercado.
- Disfrute con la elaboración culinaria.
- Disfrute con las elaboraciones plásticas.
- Interés por cuidar los alimentos plantados.
- Interés por el trabajo en grupo.
- Interés por las adivinanzas.
- Mostrar una actitud de interés y escucha ante la canción.
- Mostrar una actitud de interés y escucha ante el docente.
- Participación en la búsqueda del tesoro.
- Participación en la dramatización.
- Participación en la lluvia de ideas.
- Participación en la realización de la receta.
- Presentar una actitud de escucha hacia los compañeros.
- Valoración del trabajo en familia.

6.4. Metodología de la propuesta.

Con la puesta en marcha de esta unidad didáctica, se pretende que los contenidos que van a ser presentados a los alumnos, sean significativos para ellos y puedan ser de gran utilidad. Dicha propuesta presenta un enfoque globalizador y cíclico ya que durante su desarrollo vamos a intentar que todas las actividades giren en torno a la misma temática.

Se tendrá en consideración los conocimientos previos del alumnado con la finalidad de lograr un aprendizaje significativo, donde las actividades que se planteen sean capaces de hacer que dicha enseñanza sea lo más realista posible.

En lo relativo al agrupamiento del alumnado, es necesario recalcar que este se verá modificado según la actividad a realizar, por lo que será flexible entre trabajo individual o trabajo por grupos.

Por otro lado, se considera de gran relevancia tener en cuenta la diversidad del alumnado puesto que, todos y cada uno es único y, por lo tanto, en esta unidad didáctica se tendrán en cuenta las características propias de cada niño, adaptando las actividades a cada uno de ellos en el momento que fuera necesario.

Se pretende que el ambiente de trabajo sea armonioso y que los niños se sientan en el con la suficiente confianza como para expresarse libremente, evitando el miedo a cometer errores. En definitiva, el alumnado será el principal protagonista de su propio aprendizaje.

No debemos olvidar tener siempre presente la metodología por juego, como la mejor forma de aprender.

En definitiva, los alumnos deberán lograr, de forma lúdica y significativa, las competencias imprescindibles relativas al concepto de alimentación para conseguir llevar a cabo una vida sana.

6.5. Secuencia de actividades.

a) De motivación.

Título	“Jorgito el rellenito”
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Comprender el riesgo de comer comida basura.• Fomentar el interés del alumnado por llevar una vida saludable.• Observar los distintos hábitos alimenticios del alumnado.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">• La comida basura.• La vida sana.• La obesidad.

	<ul style="list-style-type: none"> • Mostrar una actitud de interés y escucha ante el docente. • Participación en la lluvia de ideas.
Desarrollo	<p>Nos iremos a la asamblea y, una vez terminada la rutina, comenzaremos a contar el cuento. Cuando este haya finalizado, el alumnado tendrá que contestar una serie de preguntas con el fin de detectar sus ideas previas.</p> <p>Las preguntas serán las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué le gustaba comer a Jorgito? - ¿Qué le pasaba por comer esa comida? - ¿Qué es la comida saludable? - ¿Qué es la comida basura? - ¿Hay que comer muchas chucherías y dulces? ¿Vosotros las coméis? - ¿Qué hizo Jorgito para volver a estar sano? - ¿Vosotros hacéis deporte?
Materiales	- Cuento “Jorgito el rellenito” (Anexo I)
Temporalización	30 minutos aproximadamente.

Título	“Somos piratas”
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar un puzle cooperativo • Participar en la actividad planteada. • Fomentar el trabajo en equipo. • Conocer los componentes de la pirámide alimenticia.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • El tesoro. • La pirámide alimenticia. • Participación en la búsqueda del tesoro. • Aceptación de las reglas del juego. • Interés por el trabajo en grupo.
Desarrollo	<p>Para esta actividad, dividiremos al alumnado por grupos de 4 o 5 personas. Ellos no serán conscientes de lo que significa esta división, pero para nosotros será muy útil para el desarrollo de actividades posteriores. Luego, les diremos que en el patio hay escondidos unos tesoros que contienen algo muy importante para todos.</p> <p>Los alumnos deberán buscar estos tesoros y una vez encontrados, llevárselo al docente. Es muy importante recalcar que, en todo momento, el alumno estará ayudado por el docente.</p> <p>El tesoro constará de una pieza recortada y plastificada de la pirámide alimenticia.</p> <p>Una vez tengamos todas las piezas, procederemos a montar el puzle.</p>
Materiales	- Piezas del puzle de la pirámide alimenticia (Anexo II).
Temporalización	30 minutos aproximadamente.

Título	“Somos Investigadores”
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer los componentes de la pirámide alimenticia. • Participar en la actividad planteada. • Investigar sobre los alimentos de la pirámide alimenticia.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Los hidratos de carbono. • Las proteínas. • Las frutas. • Las verduras. • Los lácteos. • Los dulces (grasas). • La pirámide alimenticia. • Mostrar actitud de interés y escucha ante los compañeros.

	<ul style="list-style-type: none"> Exposición en clase de las diferentes categorías trabajadas. Valoración del trabajo en familia. Presentar una actitud de escucha hacia los compañeros.
Desarrollo	<p>Con la ayuda de la actividad anterior y como ya tenemos los grupos establecidos, cada grupo tendrá una categoría (grupo de los hidratos, grupo de las verduras, grupo de las frutas, grupo de los lácteos, grupo de las proteínas y, por último, grupo de los dulces).</p> <p>Previamente a la realización de dicha actividad, mandaremos una circular a los padres/madres/tutores legales explicándoles que tienen que hacer una investigación sobre la categoría que les ha tocado para luego exponerla en clase.</p> <p>Para la realización de dicha actividad, el docente irá llamando por grupos y cada alumno nos contará qué ha investigado para hablar de su temática. Se establecerá un orden de exposición para que todos los alumnos puedan organizarse.</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> Circular para los padres. Lo aportado por el alumno.
Temporalización	Dedicaremos 10 minutos a cada categoría.

b) De desarrollo.

Título	“Los alimentos que nos hacen bien”
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Participar en la actividad planteada. Disfrutar con la canción. Conocer los componentes de la pirámide alimenticia.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> Las frutas. Las verduras. Los cereales. Los lácteos. Los huevos. La carne. El pescado. Comprensión del mensaje de la canción. Mostrar una actitud de interés y escucha ante la canción.
Desarrollo	<p>Esta actividad es muy simple. Consiste en poner a los alumnos una canción sobre los alimentos. La escucharemos varias veces hasta que el alumnado entienda la finalidad de ésta, disfrutando de ella con bailes en un ambiente distendido en todo momento.</p> <p>Esta canción puede ser utilizada en otros momentos de la unidad didáctica para motivar al alumnado.</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> Ordenador o pizarra interactiva. Altavoces. Canción: https://www.youtube.com/watch?v=ZmJW9UvtSGY&list=PLrGHuzvjjj2avVz0TMNkvCeWebPN-3Mmb&index=9
Temporalización	10 minutos aproximadamente.

Título	“El mercado”
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Fomentar el interés del alumnado por los distintos tipos de alimentos. Comparar alimentos saludables con los alimentos poco saludables. Disfrutar con la salida del centro.

	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer los distintos tipos de alimentos que forman una dieta saludable.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Los alimentos. • Diferenciación de los tipos de alimentos. • Curiosidad por los elementos que forman un mercado. • Adquirir conciencia de la importancia de una dieta variada y saludable.
Desarrollo	<p>Esta actividad consistirá en hacer una salida a un mercado. Dada la localización de nuestro centro, el mercado de abastos más cercano es el de “Las Palmeritas”. Para ello, lo primero que se hará será mandar una circular a las familias para que autoricen la salida del centro de los niños/as. El día de la salida, los alumnos, en compañía del docente y de algunos padres que nos acompañarán en la actividad, irán a dicho mercado y nos pasearemos por todos los puestos conociendo así los distintos tipos de alimentos.</p> <p>Los niños podrán probar los que los vendedores les ofrezcan, siempre y cuando sus familias les hayan dado el permiso y no presenten ninguna alergia.</p> <p>De esta manera, los niños se familiarizarán con los diferentes alimentos de una dieta saludable.</p>
Materiales	- Circular para las familias.
Temporalización	2 horas aproximadamente

Título	“Los mercaderes”
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Participar en la actividad planteada. • Fomentar el juego simbólico.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • La frutería. • La verdulería. • La pescadería. • La carnicería. • Interpretación de las diferentes temáticas elegidas. • Participación en la dramatización. • Interés por el trabajo en grupo.
Desarrollo	<p>Dividiremos al grupo-clase en pequeños grupos de 4 personas y les daremos una temática. Cada grupo tendrá que representar, según vieron en la excursión del mercado, un puesto de alimentación diferente entre los que estarán: frutería, verdulería, pescadería, carnicería, panadería y puesto de chucherías. Cada grupo, se disfrazará con los diferentes materiales que el docente les dé y también tendrá alimentos de juguete para poder llevar a cabo la actividad. De esta manera, observaremos la capacidad de dramatización que tiene el alumnado y si son capaces de diferenciar los tipos de alimentos.</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentos de juguetes. - Disfraces.
Temporalización	Cada grupo tendrá alrededor de 5 minutos para el teatro.

Título	“La importancia de la higiene”
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el interés del alumnado por la higiene. • Conocer los riesgos de no tener una buena higiene.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • La manzana. • La higiene. • Comparación de los botes: el contaminado y el limpio. • Curiosidad por el cambio que presenta la manzana.

	<ul style="list-style-type: none"> • Adquirir conciencia de la realización de buenos hábitos de higiene.
Desarrollo	<p>Es muy importante tener en cuenta que vamos a realizar esta actividad una vez los niños vuelvan del patio ya que, como es normal, vendrán con las manos sucias y esto nos facilitará la explicación posterior.</p> <p>Al volver del recreo, los niños se sentarán en sus mesas (cada uno a su equipo) y les daremos a cada uno un cuchillo con un trozo de manzana. Ellos deberán cortarlo y avisar al docente para que este lo guarde. Una vez terminada la primera parte, los niños se lavarán las manos y les daremos otro trozo de manzana para que repitan dicha acción, después, también guardaremos estos trozos en otro bote distinto. Observaremos como con el paso del tiempo evolucionan ambos botes, el contaminado por la suciedad y el limpio. De esta manera, los niños entenderán la importancia de lavarse las manos.</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Cuchillos de plástico. - Manzanas u otra fruta. - Tarros de cristal transparente. - Jabón. - Agua.
Temporalización	30 minutos aproximadamente.

Título	“Los minichefs”
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el interés del alumnado por la cocina. • Disfrutar con la elaboración de una receta. • Practicar desayunos saludables.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • La serpiente de frutas. • Los cubiertos de plástico. • El desayuno saludable. • Creación de una serpiente con frutas. • Disfrute con la elaboración culinaria. • Participación en la realización de la receta.
Desarrollo	<p>Esta actividad consiste en convertirnos en cocineros. Para ello, primero nos debemos lavar las manos y una vez lo hayamos hecho, el docente dará a cada alumno un gorro y un delantal de “Masterchef” y explicará que vamos a hacer una serpiente de frutas. Cada alumno, en su mesa, tendrá un plato preparado con un plátano, varias fresas y un palo de pinchito a lo que sumaremos un cuchillo, de plástico por supuesto.</p> <p>Poco a poco y siguiendo las indicaciones del docente, tendrán que cortar la fruta a rodajas e ir la clavando en el pinchito. Estarán trabajando la seriación de dos elementos: fresa y plátano. Una vez terminado el cuerpo de nuestra serpiente, con una última fresa sin cortar, haremos la cabeza. Para los ojos utilizaremos dos pepitas de chocolate y, para la lengua, un trocito de zanahoria que le dará el docente.</p> <p>Cuando todos los alumnos hayan terminado su taller, nos lo comeremos como parte de nuestro desayuno.</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Gorro y delantal. - Platos. - Cuchillos de plástico. - Palitos de pinchito - Zanahorias. - Pepitas de chocolate. - Fresas. - Plátanos.
Temporalización	1 hora aproximadamente (taller y desayuno).

Título	“El reloj de los alimentos”
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el interés del alumnado por los distintos tipos de alimentos. • Comparar alimentos saludables con los alimentos poco saludables. • Conocer los distintos tipos de alimentos que forman una dieta saludable. • Observar los distintos hábitos alimenticios del alumnado.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • El reloj de los alimentos. • Los tipos de alimentos. • Creación de un reloj con los diferentes alimentos. • Discriminación entre los alimentos saludables y los que no lo son. • Presentar una actitud de escucha hacia los compañeros. • Adquirir conciencia de la importancia de una dieta variada y saludable.
Desarrollo	<p>Vamos a construir un reloj gigante donde tengamos todo tipo de alimentos (tanto saludables como perjudiciales para la salud). La aguja grande será de color verde y siempre señalará alimentos que sean sanos y debemos comer con bastante frecuencia. La aguja roja señalará alimentos que son malos y que no se deben comer mucho. Este reloj será elaborado por el docente. Cada día, dos o tres alumnos saldrán a señalar un alimento que hayan comido de cada clase y nos explicarán si es bueno/malo, porqué, cuando lo han comido, etc.</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Rotuladores y cartulina para hacer el reloj. - Fotocopia de los alimentos (anexo III).
Temporalización	5 minutos por alumno aproximadamente.

Título	“Hortelanos y hortelanas”
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender como se plantan los alimentos que consumimos. • Conocer el proceso de crecimiento de los alimentos plantados. • Fomentar el interés del alumnado por el huerto.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • El huerto. • Los alimentos. • Creación de nuestro propio huerto. • Comprender el funcionamiento de un huerto. • Interés por cuidar los alimentos plantados. • Adquirir conciencia de la responsabilidad de la conservación del huerto.
Desarrollo	<p>Como su propio nombre indica, esta actividad está centrada en el huerto. Durante toda la propuesta venimos hablando de la importancia de comer sano y cuidarnos por lo que, qué mejor forma de hacerlo que plantando nuestras propias verduras y hortalizas.</p> <p>Para ello, crearemos un huerto. El docente explicará a los alumnos como plantar las semillas o las plantas y estos, con su ayuda, lo harán. Una vez plantadas, estaremos durante todo el curso regándolas y observando cómo crecen.</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Abono o tierra para cultivar. - Palas. - Agua. - Semillas y plantas.
Temporalización	45 minutos aproximadamente

Título	“Picasseando”
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Comparar la alimentación saludable con la comida basura a través de un dibujo. • Conocer los alimentos propios de una dieta equilibrada.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • La comida sana. • La comida basura. • Diferenciación de los tipos de alimentos. • Disfrute con las elaboraciones plásticas.
Desarrollo	<p>Esta actividad va a desarrollar la creatividad del alumnado. Para comenzar, cada niño/a se sentará en su mesa y repartiremos un folio y material para dibujar. Posteriormente, ellos deberán dibujar un plato de comida sana, la que quieran, y decorarlo. Una vez terminen este, se les entregará otro folio y deberán hacer lo mismo, pero con un plato de comida basura.</p> <p>Estos dibujos nos servirán para ver el nivel de adquisición de contenidos y la evolución de la grafomotricidad, entre otras cosas. Los dibujos los guardará el docente puesto que, luego nos servirán para otra actividad.</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Folios. - Rotuladores. - Ceras. - Lápices de madera.
Temporalización	35 minutos aproximadamente

Título	“El día del deporte”
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer los beneficios de la actividad física. • Aumentar la práctica de ejercicio físico en los alumnos.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Los deportes. • Los juegos tradicionales. • Ejecución de las diferentes actividades propuestas. • Mostrar una actitud de interés y escucha. • Comprensión de la importancia de la actividad física.
Desarrollo	<p>Todos sabemos lo importante que es una vida sana, pero, también debemos saber la importancia del deporte por lo que, vamos a organizar una jornada deportiva donde los niños se diviertan haciendo deporte.</p> <p>Para ello, la jornada comenzará con la visita de un deportista profesional, en la que les contara a los alumnos en qué consiste su trabajo y los pequeños le podrán hacer las preguntas que deseen.</p> <p>Posteriormente, dedicaremos toda la mañana a la realización de varios juegos deportivos tales como el pillar-pillar, el escondite, el teje, la comba, baloncesto, fútbol, etc.</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Cuerda para la comba. - Balón de fútbol. - Balón de baloncesto. - Otros materiales necesarios para la realización de los juegos.
Temporalización	Toda la jornada lectiva.

c) De consolidación.

Título	“Casi casi en Egipto”
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer la frecuencia de consumo de los diferentes tipos de alimentos. • Fomentar el interés del alumnado por llevar una vida saludable. • Elaborar y afianzar conocimientos a través de la realización de una pirámide alimenticia.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • La pirámide alimenticia. • Los tipos de alimentos. • La vida sana. • La vida poco saludable. • Confección de pirámides alimenticias personalizadas. • Disfrute con las elaboraciones plásticas.
Desarrollo	<p>En Egipto lo que hay son muchas pirámides y, eso es lo que vamos a hacer, una pirámide alimenticia.</p> <p>Para ello, les daremos a los alumnos pegatinas de distintos alimentos, como frutas, verduras, legumbres, lácteos, carne, pescado, cereales, etc. y también les daremos una cartulina con la figura de una pirámide.</p> <p>Ellos tendrán que confeccionar su propio menú, teniendo en cuenta todo lo que hemos aprendido y los riesgos que conllevaría una vida poco saludable. De esta manera, comprobaremos los conocimientos adquiridos.</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Pegatinas con los distintos alimentos (anexo IV). - Plantilla de la pirámide alimenticia (anexo V).
Temporalización	30 minutos aproximadamente.

Título	“El oso Tramposo”
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer las diferentes frutas. • Afianzar los conocimientos a través de adivinanzas. • Comprensión de la importancia de respetar el turno de palabra.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Las frutas. • Las adivinanzas. • Exposición de los conocimientos adquiridos durante toda la propuesta. • Interés por las adivinanzas. • Aceptación de las reglas del juego.
Desarrollo	<p>Vamos a jugar a las adivinanzas con nuestro amigo Oso. Para ello, pondremos el video en un ordenador y lo proyectaremos en la pantalla digital. Los niños se sentarán en la asamblea y escucharán atentamente las adivinanzas. Para que les sea más fácil, el docente parará el vídeo tras cada acertijo y, si fuera necesario lo repetirá, con el fin de ayudar al alumnado.</p> <p>Para acertar la adivinanza, deberán levantar la mano y esperar su turno.</p> <p>Una vez acierten cada fruta, hablaremos de ella preguntándole a los alumnos por sus características.</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Pantalla o proyector. - Reproductor de música o altavoces. - Adivinanza: https://www.youtube.com/watch?v=0ahj3Azzcto
Temporalización	30 minutos aproximadamente.

Título	“El mural mágico”
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Elaborar y afianzar los conocimientos a través de un mural.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • El mural. • La comida saludable. • La comida basura. • Confección de un mural sobre papel continuo. • Discriminación entre los alimentos saludables y los que no lo son.
Desarrollo	<p>Con la realización previa de los dibujos de la actividad “Picasseando”, tendremos en la clase dos murales. En el primer mural, aparecerá Jorgito cuando estaba “rellenito” y en el segundo mural, aparecerá delgado y sano.</p> <p>Entre todos, deberemos colorear ambos personajes y, posteriormente, pegaremos alrededor del mural correspondiente los dibujos de los alimentos sanos y de la comida basura. También podremos decorarlo con otros elementos que no sean los dibujos tales como: purpurina, plastilina, etc.</p> <p>De esta manera, nos quedarán dos murales donde podremos comprobar visualmente las diferencias entre ambas alimentaciones.</p>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Papel continuo. - Rotuladores. - Ceras de color. - Pegamento. - Dibujos realizados previamente. - Purpurina. - Plastilina.
Temporalización	35 minutos aproximadamente.

6.6. Evaluación de la propuesta.

La evaluación en educación infantil pretende señalar el grado en que se van desarrollando las diferentes capacidades, así como orientar las medidas de refuerzo o adaptaciones curriculares necesarias. La evaluación tiene en esta etapa una evidente función formativa, sin carácter de promoción, ni de calificación del alumnado (Orden de 29 de diciembre de 2008, por la que se establece la ordenación de la evaluación en la Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Andalucía).

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 10.1 del Decreto 428/2008, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas correspondientes a la educación infantil en Andalucía, la evaluación en esta etapa será global, continua y formativa, y tendrá como referente los objetivos establecidos para la misma.

Es por ello que cuando vamos a evaluar, debemos tener presente una serie de características a la hora de programar: La evaluación es:

- **Global**, por cuanto deberá referirse al conjunto de capacidades expresadas en los objetivos generales, adecuados al contexto sociocultural del centro y a las características propias del alumnado.

- **Continua**, recogiendo información permanentemente sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje.

- **Formativa** desde la perspectiva de que esa información constante me va a posibilitar mejorar los procesos y mi intervención.

- **Cualitativa**, es decir, basada en la observación del desarrollo de los procesos para obtener elementos de juicio suficientes que nos permita la reconducción del proceso educativo

- **Contextualizada**, referida a su entorno.

- **Individualizada**, atendiendo a las características particulares de cada alumno/a.

- **No es un criterio de promoción**, la evaluación en esta etapa tiene una evidente función formativa, sin carácter de promoción ni de calificación del alumnado.

Nos corresponde como tutores/as junto con aquellos profesionales que inciden en nuestra aula la realización de esta evaluación.

Para ir desarrollando este apartado de evaluación nos iremos formulando una serie de cuestiones referentes al proceso evaluador.

a) ¿Por qué es importante la evaluación?

Para conocer si se ha conseguido aquello que pretendíamos, es decir, el grado en que se van desarrollando las diferentes capacidades, así como orientar las medidas de refuerzo o adaptaciones curriculares necesarias.

b) ¿Qué evaluar?

Pues hay que evaluarlo todo, el grado de desarrollo de las capacidades establecidas en el currículo. Es por eso que evaluaremos tanto el proceso de aprendizaje donde se evaluarán los logros obtenidos por los alumnos/as expresados en capacidades como el proceso de enseñanza, la eficacia de la programación y de mi intervención educativa como docente.

Para ello, nos basaremos en una serie de criterios consistentes en unos ítems reflexivos que nos permiten organizar la información. Así pues, los criterios van dirigidos en dos sentidos:

Criterios del proceso de aprendizaje:

Los criterios tenidos en cuenta con respecto al proceso de aprendizaje son:

- Afianza los conocimientos a través de adivinanzas.
- Aumenta la práctica de ejercicio físico en el alumno.
- Compara los alimentos saludables con los alimentos poco saludables
- Comprende cómo se plantan los alimentos que consumimos.
- Comprende el riesgo de comer comida basura.
- Comprende de la importancia de respetar el turno de palabra.
- Conoce el proceso de crecimiento de los alimentos plantados.
- Conoce la frecuencia de consumo de los diferentes tipos de alimentos.
- Conoce las diferentes frutas.
- Conoce los beneficios de la actividad física.
- Conoce los componentes de la pirámide alimenticia.
- Conoce los distintos tipos de alimentos que forman una dieta saludable.
- Disfruta con la canción.
- Disfruta con la salida del centro.
- Disfruta de la elaboración de una receta.
- Elabora y afianza los conocimientos a través de la realización de una pirámide alimenticia.
- Elabora y afianza los conocimientos a través de un mural.
- Investiga sobre los alimentos de la pirámide alimenticia.
- Participa en la actividad planteada.
- Practica un desayuno saludable.

Criterios del proceso de enseñanza:

Los criterios tenidos en cuenta con respecto al proceso de enseñanza son:

- El desarrollo de las actividades se ha ajustado a lo programado.
- Fomenta el interés del alumnado por el huerto.
- Fomenta el interés del alumnado por la cocina.
- Fomenta el interés del alumnado por llevar una vida saludable.
- Fomenta el interés del alumnado por los distintos tipos de alimentos.
- Fomenta el juego simbólico.
- La actividad propuesta mantiene el interés de los alumnos.
- La disposición del material ha permitido actuar con autonomía.
- La metodología ha sido la más adecuada.
- Han surgido imprevistos.
- Los objetivos han sido adecuados para los niños/as.
- Los contenidos se acercan a sus motivaciones.
- Observa los distintos hábitos alimenticios del alumnado.
- Se adapta a las capacidades de los alumnos.
- Se han aceptado las iniciativas de los alumnos.
- Se ha conseguido lo que se esperaba.
- Se respetan los ritmos de aprendizaje.
- Se han sentido motivados en el desarrollo de las actividades.
- Tiene en cuenta la globalidad de los alumnos/as.

c) ¿Cómo evaluar?

Nos referimos a la forma que vamos a emplear para obtener la información que posteriormente evaluaré, las técnicas.

Evaluaremos a través de técnicas como son:

- La observación directa y sistemática: directa porque se da en la misma realidad y puede ser estructurada (en el aula) y no estructurada (en el recreo o juego libre) y sistemática, es decir, en función de algo, en función de los objetivos que me propongo.

- Las entrevistas con la familia (tutorías) y con los alumnos/as (entrevistas).

Estas técnicas nos proporcionan información que debemos de recoger en un recurso material concreto para registrar dicha información. Nos referimos a los instrumentos de evaluación, como por ejemplo los registros anecdóticos, los diarios de clase, registros de tutorías, registros de entrevistas con los alumnos, escalas de observación, etc.

d) ¿Cuándo evaluar?

Debemos evaluar en diferentes momentos; así podemos hablar de:

Evaluación inicial: se realiza al comienzo de la propuesta didáctica, teniendo en cuenta las ideas previas que se detectarán en las actividades de motivación de ésta.

Evaluación continua: se realiza a lo largo del desarrollo de la propuesta didáctica, de forma continua, analizando el progreso que llevan a cabo durante las actividades de desarrollo.

Evaluación final: al término de la propuesta, a partir de los datos que hemos ido recibiendo en el proceso de evaluación continua, las actividades de consolidación y los criterios de evaluación establecidos en dicha propuesta.

A continuación, se exponen las tablas que se van a utilizar para llevar a cabo la evaluación. En primer lugar, encontraremos la evaluación del proceso de enseñanza y, en segundo, la evaluación final del proceso de aprendizaje del alumnado.

Criterios de evaluación	Si	No	Propuesta de mejora
El desarrollo de las actividades se ha ajustado a lo programado.			
Fomenta el interés del alumnado por el huerto.			
Fomenta el interés del alumnado por la cocina.			
Fomenta el interés del alumnado por llevar una vida saludable.			
Fomenta el interés del alumnado por los distintos tipos de alimentos.			
Fomenta el juego simbólico.			
La actividad propuesta mantiene el interés de los alumnos.			
La disposición del material ha permitido actuar con autonomía.			
La metodología ha sido la más adecuada.			
Han surgido imprevistos.			

<p>Los objetivos han sido adecuados para los niños/as.</p> <p>Los contenidos se acercan a sus motivaciones.</p> <p>Observa los distintos hábitos alimenticios del alumnado.</p> <p>Se adapta a las capacidades de los alumnos.</p> <p>Se han aceptado las iniciativas de los alumnos.</p> <p>Se ha conseguido lo que se esperaba.</p> <p>Se respetan los ritmos de aprendizaje.</p> <p>Se han sentido motivados en el desarrollo de las actividades.</p> <p>Tiene en cuenta la globalidad de los alumnos/as.</p>			
--	--	--	--

Evaluación del proceso de aprendizaje	Sí	No	En proceso
<p>Afianza los conocimientos a través de adivinanzas.</p> <p>Aumenta la práctica de ejercicio físico en el alumno.</p> <p>Compara los alimentos saludables con los alimentos poco saludables</p> <p>Comprende cómo se plantan los alimentos que consumimos.</p> <p>Comprende el riesgo de comer comida basura.</p> <p>Comprende de la importancia de respetar el turno de palabra.</p> <p>Conoce el proceso de crecimiento de los alimentos plantados.</p> <p>Conoce la frecuencia de consumo de los diferentes tipos de alimentos.</p> <p>Conoce las diferentes frutas.</p> <p>Conoce los beneficios de la actividad física.</p> <p>Conoce los componentes de la pirámide alimenticia.</p> <p>Conoce los distintos tipos de alimentos que forman una dieta saludable.</p> <p>Disfruta con la canción.</p> <p>Disfruta con la salida del centro.</p> <p>Disfruta de la elaboración de una receta.</p> <p>Elabora y afianza los conocimientos a través de la realización de una pirámide alimenticia.</p> <p>Elabora y afianza los conocimientos a través de un mural.</p> <p>Investiga sobre los alimentos de la pirámide alimenticia.</p> <p>Participa en la actividad planteada.</p> <p>Practica un desayuno saludable.</p>			

7. Discusión.

El principal propósito que se pretende alcanzar con el presente trabajo es ayudar al alumnado a evitar la obesidad infantil mediante el desarrollo de hábitos saludables y actividades lúdicas. En primer lugar, se ha realizado una revisión bibliográfica sobre los distintos trastornos alimenticios existentes y sobre cómo afecta la obesidad en la etapa de Educación Infantil.

A día de hoy, podemos observar que la gran mayoría de la población mundial no lleva un estilo de vida saludable debido a diversos factores. Ya no se le dedica tanto tiempo a la realización de ejercicio físico o a tener una buena alimentación. Por ello, los niños cada vez consumen más grasas saturadas y alimentos poco saludables e incluso nocivos para la salud. Si a lo anterior se le suma la escasa realización de ejercicio físico y el aumento de uso de dispositivos electrónicos que fomentan el sedentarismo, cada vez es más importante la prevención de la obesidad y, en concreto, la obesidad infantil.

Para conseguir que los alumnos tomen conciencia de la importancia de tener una vida saludable, se han planteado una serie de actividades dirigidas a ellos y han sido englobadas en una propuesta didáctica. A esta edad todavía se están adquiriendo hábitos de estilo de vida por lo que podemos aprovechar esta situación para aprender jugando.

Tras la realización del diseño de una propuesta didáctica es importante que se señale que ésta tiene varios puntos fuertes y algunas cosas a mejorar. En primer lugar, se debe exponer que ha sido imposible la implementación de la propuesta en el aula para la que se había desarrollado ya que, las circunstancias generadas a causa del virus covid-19 han paralizado toda actividad académica y, en consecuencia, el practicum.

Otro de los aspectos negativos encontrados en la realización de la propuesta ha sido la dificultad para encontrar objetivos tanto generales como específicos y de área dentro de la Orden del 5 de agosto, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía. En dicho documento, no vienen detallados objetivos específicos ni de área relacionados con la temática elegida para la Unidad Didáctica (U.D.) por lo que, se tomaron como referencia dos de los objetivos generales enunciados en dicha Orden, los cuales se trabajarán durante todo el desarrollo de la U.D. de manera cíclica.

Como aspectos positivos de la propuesta, se destaca que es una unidad bastante dinámica y lúdica donde el alumnado no solo aprenderá la importancia de llevar a cabo una

vida saludable, sino que también disfrutará con las actividades planteadas. Como en todas las propuestas didácticas, en el momento de la realización de ésta, se encontrarán limitaciones ya que, son alumnos muy pequeños, que se encuentran en una etapa muy inmadura, pero, para ello, se harán las modificaciones necesarias.

A pesar de que uno de los objetivos establecidos en el trabajo era evaluar la intervención de la U.D., esto no ha sido posible ya que, como ha sido anunciado anteriormente, no se ha llevado la propuesta a la práctica. La intención es poder realizarla en un futuro, donde se podrá comprobar si se alcanzan los objetivos propuestos.

Durante la realización de este trabajo se han presentado algunos obstáculos, todos ellos causados, sobre todo, por la aparición del Covid-19.

Para comenzar, es importante resaltar que la revisión bibliográfica perteneciente al marco teórico podría ser más amplia, utilizando mucha más bibliografía, pero, ha sido imposible ya que la Biblioteca no nos ha posibilitado todos los recursos en línea posibles y, en consecuencia, se ha visto necesario buscar los recursos a través de otros medios. También ha sido una limitación el hecho de tener tutorías online y no presenciales ya que, a veces la comunicación se hacía más lenta y esto ralentizaba la realización del trabajo de fin de grado. Tampoco se ha podido implementar una encuesta a las familias ya que, desde un primer momento, en el centro de prácticas no se permitía hacer a las familias participes y, tampoco las circunstancias lo han hecho posible.

Aunque todos los obstáculos o limitaciones mencionados anteriormente han sido muy relevantes para la realización de este trabajo, el mayor impedimento ha sido el no poder poner en práctica la propuesta de intervención por lo que no se puede hacer una evaluación sobre ella ni saber si la manera en la que ha sido enfocada ha sido la más sensata y correcta.

Por otro lado, se considera relevante destacar que las leyes educativas cambian tanto como lo hace el gobierno, es decir, cada vez que el gobierno cambia de partido político, las leyes por las que se rige el sistema educativo se ven modificadas. A veces, dichas modificaciones implican un gran cambio, pero, sin embargo, otras veces se cambian aspectos mínimos, por lo que no nos afecta tanto como docentes. Por ello, cada vez que elaboramos un documento de carácter similar a nuestra propuesta, se deben revisar que todos las leyes, órdenes, boletines y demás documentos a revisar no hayan quedado obsoletos y nos sirvan para lograr nuestro objetivo.

Tras la realización del trabajo de fin de grado, se ha podido comprobar que es de vital importancia fomentar e inculcar hábitos saludables en los alumnos desde pequeños, con el fin de contribuir a la prevención de trastornos alimenticios y/u obesidad infantil.

8. Conclusiones.

Para concluir el trabajo, es de gran relevancia resaltar que el proceso de realización de este ha sido bastante largo y que, ha resultado un tanto complicado localizar la información debido a las circunstancias provocadas por la pandemia generada tras la aparición del Covid-19.

Actualmente, nos encontramos numerosas propuestas didácticas de la alimentación, todas ellas con el fin de enseñar a comer bien a los alumnos, pero muy pocas tienen realmente como finalidad la prevención de unos malos hábitos y de posibles trastornos o enfermedades relacionadas con la alimentación, como es el caso de la propuesta didáctica realizada en este Trabajo de Fin de Grado.

La Unidad Didáctica propuesta podría dar buenos resultados en caso de ser puesta en práctica en el aula propuesta ya que son actividades y juegos bastante adaptados a la edad del alumnado y con los que podrían aprender de forma lúdica y dinámica.

Como ha quedado redactado en dicho trabajo, son numerosas las causas y las consecuencias que tiene una enfermedad tan importante como lo es la obesidad. Por ello, la aplicación de medidas de prevención a través de actividades que presenten una metodología globalizada e interactiva es la más adecuada para trabajar en Educación Infantil.

Se considera muy importante trabajar en la escuela la prevención de los trastornos y enfermedades relacionadas con la alimentación desde edades muy tempranas para familiarizar a los más pequeños con los distintos conceptos y ayudar a que se conciencien y entiendan que es un problema que cada vez se encuentra más a la orden del día y que cada vez hay más personas que padecen estas enfermedades.

Por último, resaltar que en este trabajo se ha realizado una aproximación teórica a los conceptos más importantes relacionados con los trastornos de la conducta alimentaria y la obesidad. Se considera que esta aproximación ha sido bastante completa pero que, con más tiempo podría haberse visto mucho más enriquecida. A su vez, este trabajo habría estado más completo si se hubiera logrado poner en práctica en un centro ya que, como venimos comentando a lo largo de todo el trabajo, esto ha sido imposible.

9. Referencias bibliográficas.

- American Psychiatric Association. 2013. *Manual Diagnóstico y Estadístico de Los Trastornos Mentales*. 5.^a edición. edited by E. M. Panamericana. Washington, DC.
- Aranceta Bartrina, J., C. Pérez Rodrigo, L. Ribas Barba, and L. Serra Majem. 2005. “Epidemiología y Factores Determinantes de La Obesidad Infantil y Juvenil En España.” *Pediatr. Aten. Prim* VII:13–47.
- Ascenzo Bravo de Rueda, Franco. 2012. “Características Asociadas a Los Trastornos Alimenticios y Percepción de La Función Parental En Adolescentes Escolares.” Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Barrantes, Cristhian, Fernando Quiros, and Nydia Viquez Faith. 2014. *Reporte y Análisis de Película: El Diario de Una Anoréxica*.
- Blázquez Sánchez, Domingo, Nuria Domedel Matemales, Unai Saes de Ocáriz Granja, and Raúl Supital. 2019. *Obesidad y Sedentarismo Infantil ¿Qué Hacemos?* Primera. Barcelona: Editorial INDE.
- Calado Otero, María. 2010. *Trastornos Alimentarios: Guías de Psicoeducación y Autoayuda*. edited by E. Pirámide. Madrid.
- Chueca, M., C. Azcona, and M. Oyarzábal. 2009. “Obesidad Infantil.” *Anales Del Sistema Sanitario de Navarra* 127–41.
- Decreto 428/2008, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación Infantil en Andalucía. *Boletín Oficial de La Junta de Andalucía*, 164, de 19 de agosto de 2008.
- Goran, Michael I. 2001. “Metabolic Precursors and Effects of Obesity in Children: A Decade of Progress, 1990-1991.” *American Journal of Clinical Nutrition* 73(2):158–71.
- Molero, María del Mar, María del Carmen Pérez Fuentes, José Jesús Gázquez, Ana B. Barragán, África Martos, and María del Mar Simón. 2017. *Salud y Cuidados Durante El Desarrollo. Volumen 1*. edited by ASUNIVEP. Asociación Universitaria de Educación y Psicología (ASUNIVEP).
- Orden, de 5 de agosto, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía. *Boletín Oficial de La Junta de Andalucía*, 169, de 26 de agosto de 2008.
- Orden de 29 de diciembre de 2008, por la que se establece la ordenación de la evaluación en la Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Andalucía, 15, de 23 de enero de 2009.
- Organización Mundial de la Salud. Obesidad. *WHO*. <<https://www.who.int/topics/obesity/es/>> [22/04/2020].
- Pallaruelo Lanau, Sandra. 2012. “Prevención y Educación En Obesidad Infantil.”

Universidad Pública de Navarra.

Real academia española: Diccionario de la lengua española, 23.^a ed., [versión 23.3 en línea].
<<https://dle.rae.es>> [25/03/2020].

Saldaña García, Carmina. 1994. *Trastornos Del Comportamiento Alimentario*. edited by F. Universidad-Empresa. Madrid.

Tarbal, Arian. 2006. “La Obesidad Infantil: Una Epidemia Mundial.” *Faros* 13.

Toledo-Morales, Purificación, and José Manuel Sánchez-García. 2006. “Trastornos de La Conducta Alimentaria En El Contexto Escolar.” *Deporte, Cultura y Sociedad* (Febrero):25.

10. Anexos.

10.1. Cuento “Jorgito el rellenito”

Había una vez un niño de 5 años llamado Jorgito. A Jorgito siempre le había gustado mucho la comida basura y las chucherías y, como sus papás no se preocupaban por él y siempre le consentían, Jorgito estaba todo el día comiendo todas las chuches que él quería.

Para desayunar Jorgito comía cuatro porciones de pizza con dos vasos de batido de vainilla.

En el almuerzo se comía cinco hamburguesas del McDonald’s con otros dos vasos de refresco de naranja.

Y para cenar devoraba tres perritos calientes bien grandes y un litro de Coca-Cola, él solito.

Jorgito nunca comía la comida saludable que sus padres cocinaban y, por ello, se convirtió poco a poco en un niño extremadamente gordo que tenía muchos problemas, entre ellos, apenas podía andar para ir al cole de lo gordito que estaba.

Todos en el colegio lo miraban extrañados y pensaban que estar así de gordito no era bueno para la salud. Jorgito no cabía en su silla del cole y, en su casa, tenía que usar una silla de mayores porque la de niño se le había quedado pequeña.

Muchas veces, Jorgito se sentía muy solo y, a veces, eso le daba tanta pena que lloraba, pero, para dejar de llorar, se comía un montón de chuches y patatas fritas. ¡La comida basura le hacía feliz!

Un día mientras estaba comiéndose sus huevos con paratas fritas, con coca cola y de postre tres donuts, se dio cuenta que no se estaba cuidando su cuerpo y su salud y que esto iba a ser peligroso para él.

Así que, una vez terminó de almorzar, le pidió a su mamá que no le comprara más comida basura, ni dulces, ni golosinas, ni refrescos ¡Quería empezar a comer sano y a cuidarse! Su madre se puso muy contenta y desde ese día, para cenar, Jorgito empezó a comer de todo y súper sano. Comía legumbres, verduras, mucha fruta, pescado y carne, llevaba una dieta muy saludable. Así fue como, en poco tiempo y con la ayuda del deporte, Jorgito consiguió ser un niño delgado y sano.

10.2. Puzle de la pirámide alimenticia.



Imagen recuperada de:

<https://www.outletosalud.com/blog/el-engano-de-la-piramide-nutricional/> [07/06/2020]

10.3. Imágenes de los alimentos.



Imagen recuperada de:

<https://www.directoalpaladar.com/recetas-de-legumbres-y-verduras/nueve-originales-recetas-legumbres-para-renovar-tu-recetario> [07/06/2020]



Imagen recuperada de:

<https://www.elperiodico.com/es/sanidad/20180624/reino-unido-quiere-restringir-la-venta-de-chuches-para-reducir-la-obesidad-infantil-6904896> [07/06/2020]



Imagen recuperada de:

<https://www.interempresas.net/Horticola/Articulos/164123-Las-pepitas-negras-de-la-fresa-una-fuente-de-antioxidantes.html>[07/06/2020]



Imagen recuperada de:

<https://harinas.monisa.com/recetas/pan-baguette/>[07/06/2020]



Imagen recuperada de:

<https://fuertesconleche.com/nutricion/los-tipos-de-leche-explicados>[07/06/2020]



Imagen recuperada de:

<https://www.conasi.eu/blog/recetas/donuts-sin-gluten-harina-teff/>[07/06/2020]



Imagen recuperada de:

<https://www.comedera.com/receta-ensalada-de-pollo/>[07/06/2020]



Imagen recuperada de:

<https://cocina-casera.com/dorada-al-horno-con-patatas/>[07/06/2020]



Imagen recuperada de:

<https://www.sancayo.es/producto/chuleton-de-vaca-extra-con-maduracion-de-40-dias/>

[07/06/2020]



Imagen recuperada de:

https://elpais.com/elpais/2019/12/11/buenavida/1576083409_598704.html

[07/06/2020]



Imagen recuperada de:

<https://www.elindependiente.com/vida-sana/2018/02/15/mcdonalds-mas-saludable-menu-infantil-happy-meal/>[07/06/2020]

10.4. Pegatinas de alimentos.



Imagen recuperada de:

<https://www.amazon.com/-/es/Teacher-Recursos-Alimentos-Pir%C3%A1mide-Pegatinas/dp/B003VSBPBQ>[07/06/2020]

10.5. Plantilla de la pirámide alimenticia.

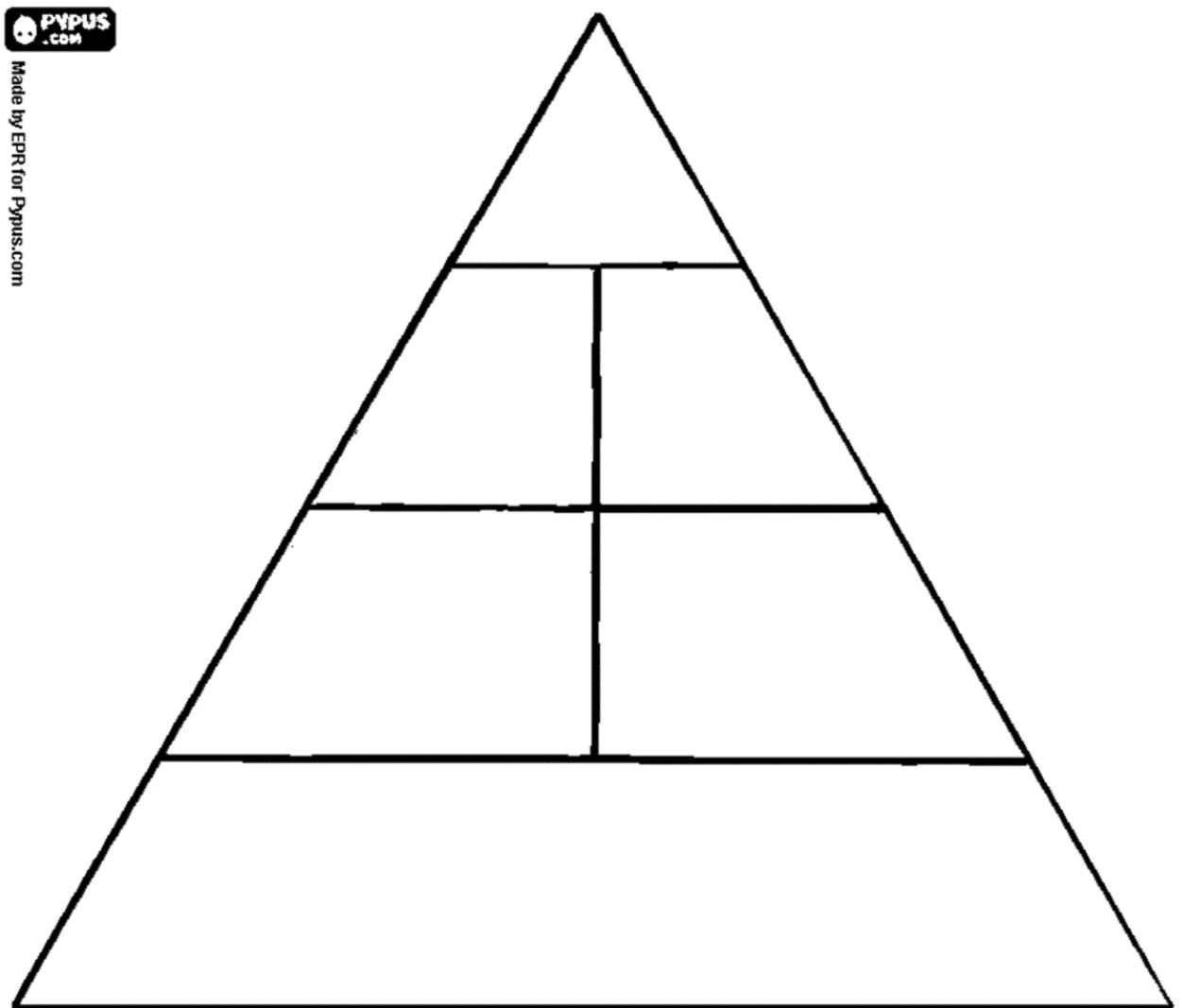


Imagen recuperada de:

<https://www.pinterest.es/pin/432134526725149896/>[07/06/2020]