

Trabajo de Fin de Grado

Grado en Educación Infantil

Abordaje de la gordofobia en Educación Infantil a través de la creación de un cuento



Autora: Lucía Linares García

Tutora: María Puig Gutiérrez

Gracias a Clara Tabales por sus magníficas ilustraciones, a María por su apoyo incansable, a Mochi y Yuri por acompañarme en la escritura del TFG y a Ana María Matute, por enseñarme a tener solo un pie descalzo

Índice

1. Introducción	5-6
2. Objetivos	7
3. Marco teórico	8-16
3.1. La literatura infantil	8-10
3.2 Prejuicios en Educación Infantil	10-11
3.3. Epidemia de obesidad	11-13
3.4. Obesidad infantil	13-14
3.5. <i>Bullying</i> y <i>gordofobia</i> en Educación Infantil	14-16
3.5.1. <i>Bullying</i>	14-15
3.5.2. <i>Gordofobia</i>	15-16
4. Metodología	17-19
5. Guía didáctica	20-24
6. Entrevistas sobre el cuento a un grupo de niño	25-26
7. Conclusiones, implicaciones y limitaciones	27-30
8. Referencias bibliográficas	31-33
9. Anexos	34-46

Resumen

El presente trabajo constituye una forma de acercamiento a la problemática de la obesidad infantil y cómo se manifiesta con el rechazo y los prejuicios sociales llenos de *gordofobia* desde la infancia.

Usando la literatura como vehículo de entretenimiento y transmisión de valores, se creará un cuento infantil para darle visibilidad a este hecho desde la etapa de Educación Infantil, que es el momento clave en el que comienzan a ser conscientes de las diferencias individuales. Para llevarlo a cabo, se hará una investigación sobre los materiales que existen sobre la gordofobia y, después de consultar diferentes fuentes teóricas, se escribirá el cuento.

Para finalizar, se hará un apartado con las conclusiones sobre el material, aportando una guía didáctica que lo complete y presentando el cuento a niños de edades comprendidas entre los 3 y los 6 años para que expliquen sus conclusiones y valoren la historia.

Contiene 5 palabras claves: Educación Infantil, gordofobia, literatura, cuento infantil, valores

1. Introducción

La elaboración de este Trabajo de Fin de Grado (en adelante TFG) surge tras un período de contacto directo con la infancia, gracias a mis años trabajando con niños y niñas desde que acabé las prácticas profesionales y me contrataron en diferentes escuelas infantiles, así como en diferentes familias donde pude establecer un trato muy cercano con menores de seis años. Desde mi punto de observación privilegiado he podido ver cómo se han desarrollado y relacionado los niños entre sí, tanto conmigo como adulta como con sus iguales y uno de esos días surgió la pregunta de: “Seño, ¿por qué estás gorda?” Otros niños han afirmado: “Tienes una gran barriga”. Y, en diferentes ocasiones, han comentado el aspecto físico de sus compañeros, excluyéndolos en muchas ocasiones de los juegos comunes. En mi caso, lo sufrí en primera persona a partir de la etapa de Educación Infantil y he podido ver que actualmente es una problemática que no se ha solucionado; en parte porque no se habla de ello y en parte porque ni adultos ni niños entienden por qué surge la obesidad y lo complicado que es este fenómeno. Por otro lado, hay un gran componente social que presiona a los adultos, especialmente a las mujeres, para que encajen en un tipo de cuerpo modelo y estas inquietudes se ven reflejadas en la infancia. Diferentes niñas menores de seis años han llegado a la escuela enseñando que tenían fruta de almuerzo y explicando que estaban a dieta o comentando que sus madres se habían puesto a dieta, empezando a fijarse desde ese momento en lo que otros comían y, algunas, suplicando a sus compañeros que les dieran un trozo de su bocadillo. Por todas estas razones, considero que es muy importante abordar en concreto el tema de la obesidad y la alimentación, en detrimento de otros temas más generales de la propia imagen corporal que ya han sido tratados en numerosos cuentos y materiales.

Después de indagar, descubrí con sorpresa que apenas había material que le explicara a los niños qué significaba la obesidad y por qué los adultos lo trataban como un tema tabú o se sentían incómodos. Teniendo en cuenta que casi un 40% de la población infantil en España tiene obesidad o sobrepeso, creo que es necesario crear un material que trate este tema a fondo y que le ayude a comprender a los niños, aunque sea en la superficie, esta cuestión tan compleja de carácter multifactorial.

Para llevar a cabo este TFG, en primer lugar, se dará a conocer la importancia de la literatura en la infancia y cómo puede influir en los conocimientos de los más pequeños. Por ello, elaboraré un cuento que trate la obesidad para niños a partir de los seis años y la explique de

forma didáctica y cercana, incluyendo una guía didáctica con la que poder trabajar tanto en casa como en la escuela.

Para terminar, le contaré el cuento a algunos niños de entre tres y seis años para comprobar que el material cumple su función y elaboraré las conclusiones, implicaciones y limitaciones, así como la valoración personal de todo el trabajo realizado.

2. Objetivos

El objetivo principal de este TFG es la creación de un cuento sobre la *gordofobia* adaptado a la etapa de Educación Infantil. Por ello, los objetivos específicos son:

- Entender la importancia de la literatura infantil.
- Comprobar la transmisión de valores positivos a través de la literatura infantil.
- Prevenir los prejuicios y la exclusión en Educación Infantil.
- Ayudar al profesorado y a las familias a tratar la *gordofobia* con naturalidad con ayuda del material adicional
- Comprobar que el material creado para evitar discriminación por motivos de peso en la infancia cumple su función, contándolo
- Investigar los conocimientos y la opinión de los niños tras la lectura de ambos materiales.
- Proponer mejoras y materiales adicionales para el futuro.
- Promover hábitos de vida saludables en la infancia.

3. Marco teórico

3.1. La literatura infantil.

El término literatura infantil hace referencia a todas las producciones que utilizan la palabra como vehículo de comunicación, de una forma artística o creativa, y que van dirigidas a los niños (Cervera, 1989).

Es un medio de transmisión de conocimiento y es una experiencia placentera para los niños, porque les ayuda a construir la realidad y cubre sus necesidades e intereses particulares. De esta forma, la literatura se puede considerar un recurso clave para un idóneo desarrollo del pensamiento creativo, así como para favorecer la expresión de este dentro de cualquier actividad en el ámbito escolar (Escalante y Caldera, 2008). Los cuentos, narraciones, fábulas e historias que componen la literatura infantil, son un recurso imprescindible en el contexto educativo. Aunque la literatura cumple con una gran cantidad de funciones, es imprescindible para responder a las necesidades íntimas del niño, favorecer el desarrollo del lenguaje y la oralidad, acercar la cultura y las costumbres al niño y convertirse en un recurso lúdico más. Por todo ello, se puede considerar uno de los materiales pedagógicos más enriquecedores con los que puede contar la escuela. (Escalante y Caldera, 2008).

La literatura infantil es un fenómeno relativamente reciente que apenas cuenta con cuarenta años de historia. Sin embargo, antes de que existiera la literatura infantil como tal, se escribieron algunos libros dirigidos a niños, sobre todo una vez se descubrió la imprenta, aunque hay algunos ejemplos anteriores del siglo XIV, como *El Conde Lucanor* de Don Juan Manuel. Estos libros estaban escritos por encargo de reyes o nobles y no eran accesibles a la mayor parte de la población, que no tenían una educación formal y que, en su mayoría, no sabían leer. (Cerrillo, 2016).

De todos modos, hasta mediados del siglo XX no se puede comenzar a situar la era moderna de la literatura infantil y juvenil, con la irrupción en 1945 de la primera edición de Pippa Mediaslargas, de la escritora sueca Astrid Lindgren. En la época fue muy criticada por los pedagogos, ya que consideraban que no había una separación clara entre imaginación y realidad. Sin embargo, gracias a esta autora, se dejó atrás el simple didactismo en las obras literarias para niños. A raíz de este movimiento, otros autores como el italiano Gianni Rodari consiguieron gran fama y reconocimiento mundial. De esta forma, el cuento comenzó a ser un lugar donde se mezclaba la realidad con la imaginación conviviendo con una gran riqueza en el lenguaje. (Cerrillo, 2016).

Los cuentos infantiles siempre han sido un recurso didáctico que ayuda a los adultos a transmitirles a los niños aquello que quieren enseñarles. Esta relación se ha dado a lo largo de los siglos y es el inicio de la historia de la literatura infantil en todo el mundo. (Escarpit, 1986. Citado por Guimarães, 2013).

Es indudable que los textos literarios enfocados al público infantil tienen un carácter transmisor de cultura, ya que impulsan la creación de expectativas como resultado de las historias, así como la adquisición de perspectivas. De esta forma, los niños y niñas, en las edades comprendidas entre los 3 y los 6 años, son capaces de diferenciar entre lo bueno y lo malo y adquirir consciencia de su yo, de su comportamiento y de las consecuencias de sus actos.

A través de los cuentos, los niños aprenden lo que se considera socialmente correcto e incorrecto. Resultan una pieza clave para interiorizar los conocimientos, normas y valores de la sociedad a edades tempranas. Cabe destacar que la familia juega un rol importante en el aprendizaje de las normas culturales, introduciendo en primera instancia a los más pequeños en la vida familiar, con sus costumbres y reglas existentes dentro de la misma. Así, se les acerca a la vida en sociedad, dado que la familia es un reflejo de la comunidad a la que pertenecen (Schaffer, 2000). El otro pilar de transmisión de conocimiento y cultura es la escuela, que junto a la familia prepara al niño para desempeñar adecuadamente su rol activo en sociedad llegada la edad adulta, incitando a que este aprenda de forma continua y autónoma para poder afrontar cambios y adaptarse a ellos (Hernández y Lacuesta, 2007). La cooperación familia-escuela se hace relevante en edades tempranas por la capacidad que tiene la última de amplificar y modificar los efectos de la primera, haciendo hincapié en que los profesores participan en los procesos del niño y la niña de adquisición de conocimiento, proporcionándoles herramientas para desarrollar el pensamiento y razonamiento mediante actividades que provoquen la mejora de la comprensión y metacognición (Ovalle, 2005).

La narración de cuentos puede ser utilizada con efectos positivos tanto en la etapa infantil como en cualquier momento de la vida. Será motivo para establecer un lazo cálido, misterioso y delicado entre narrador y oyente; lo que puede acrecentar el amor hacia la literatura. El escuchar cuentos constituye para los más pequeños una actividad que les brinda una oportunidad de acercamiento a todos los aspectos estéticos y artísticos de la vida y a apreciarlos (Volosky, 1995).

Para Dolors Masats y Teresa Creus (2006) la lectura es un medio de transmisión cultural y los cuentos, por tanto, un medio de transmisión de costumbres y valores de una comunidad

concreta. Afirman que la personalidad la forjamos mediante el análisis de lo que le sucede a los personajes en un libro porque nos sirven como referencia, tanto a niños como a adultos. Identificarnos con ellos nos hace sentirnos protagonistas durante la lectura, reconocer un modelo a imitar o a criticar mientras experimentamos diferentes emociones como la risa o el llanto.

¿Existe realmente una literatura infantil? Según Valente (citado por Volosky, 1995, pp. 24-25):

No existe propiamente un género de literatura ‘para niños’. Existe, sí, relatos que, por su pureza y simplicidad poética, por la universalidad de su imaginación, por su sentido original del misterio y por la magia que anima a sus criaturas, poseen una afinidad particular con el mundo de la infancia; pero por eso mismo saben hallar el camino del corazón adulto y hablar al niño que vive en nosotros. Todos los buenos relatos de este género son dignos de ser leídos a cualquier altura de la vida. En cambio, los libros exclusivos ‘para niños’ suelen constituir una literatura boba y mediocre, que parte del error de suponer estúpidos a los niños y que por eso mismo, no resiste la lectura adulta. En suma, que los relatos no se dividen en ‘para niños’ o ‘para adultos’ sino en buena y mala literatura.

En el mismo sentido se expresa Cerrillo (2016) cuando explica que:

Escribir para niños y jóvenes es tan serio como escribir para adultos, porque –que no se olvide– la LIJ es, por encima de cualquier otra cosa, literatura, una literatura con mayoría de edad (*Vid.* Cerrillo, 2013: pp. 13-32) (citado por Cerrillo, P., 2016, p. 41), por paradójico que pudiera parecer, cuya aportación a la infancia ya la adolescencia es esencial, no solo porque es el primer contacto de la persona con la creación literaria escrita y culta, sino también porque es un buen recurso para un más amplio conocimiento del mundo, así como para el desarrollo de la personalidad, la creatividad y el juicio crítico, por tanto para la formación del lector literario.

3.2. Prejuicios en Educación Infantil.

Ileana Enesco y Silvia Guerrero (2012) definen el prejuicio como el juicio sobre algo o alguien formado previamente a conocerlo o de tener experiencia en esa materia. Señalan, además, que los prejuicios vienen dictaminados por estereotipos sociales que dotan de ciertos rasgos a todos los individuos pertenecientes a un grupo concreto. Con ellos generalizamos, simplificamos y

orientamos las expectativas, determinando nuestras acciones futuras hacia estos grupos (García-Lago, 2002).

Como se indicó en el apartado anterior, las personas adultas transmiten a los niños los valores y normas de su comunidad. Los prejuicios también se engloban dentro de los aspectos culturales de la sociedad y, por consecuencia, los niños van a adquirirlos como parte de su aprendizaje.

Existen al menos tres formas de aprender prejuicios: la primera, en la educación que se da en el entorno familiar; en segundo lugar, a través de las etiquetas que encontramos en el lenguaje; por último, mediante experiencias traumáticas. De estas tres, la que mayor influencia tiene es la que tiene lugar en la familia, asentando las bases para el prejuicio (Barrios y Rondón, 1999).

Los prejuicios son una de las causas de discriminación social. La raza, el género, la cultura, la lengua u otras características como la discapacidad o la obesidad pueden ser motivo de discriminación infantil, teniendo en cuenta que las primeras categorías sociales se establecen durante edades tempranas. A partir de los 4 o 5 años comienza a aparecer vocabulario para identificar diferencias raciales como “blanco” y “negro”, palabras que previamente no tenían significado racial para ellos. Sin embargo, no se puede hablar todavía de prejuicios dado que durante esas edades se relacionan entre sí, sin rechazar ni mostrarse hostiles hacia otros niños de diferentes grupos, pero sí que serán la base de futuros prejuicios y sesgos. Es en torno a los 7 años cuando los niños han adquirido amplios conocimientos sobre los estereotipos comunitarios (Enesco y Guerrero, 2012).

Cabe destacar que la naturaleza del prejuicio infantil es muy diferente a la del prejuicio adulto, dado que los niños tienen limitaciones sociocognitivas que son responsables de la rigidez de los estereotipos y que se superan con el desarrollo, no hay consciencia de sus propios sesgos o estereotipos y desconocen las implicaciones sociales del prejuicio (Enesco y Guerrero, 2012). Por ello, es de vital importancia que los modelos de referencia no muestren rechazo hacia las personas con diferencias y ayuden a los más pequeños a integrar esta diferencia como algo enriquecedor.

3.3. Epidemia de obesidad.

La Organización Mundial de la Salud (en adelante OMS) define la obesidad y el sobrepeso como una acumulación excesiva de grasa que puede llegar a ser perjudicial para la salud. Es

una enfermedad crónica no transmisible que puede prevenirse y que desde 1975 se ha llegado a triplicar en todo el mundo. Por este motivo, se considera la obesidad como una epidemia.

El Índice de Masa Corporal (IMC) es el indicador utilizado comúnmente para medir la relación entre el peso y la estatura. Se determina que existe sobrepeso cuando el IMC es igual o superior a 25 y obesidad cuando este índice es igual o superior a 30, válido en adultos de todas las edades y para ambos sexos (OMS). Aunque tradicionalmente se utiliza este valor, actualmente en diferentes estudios se ha observado que no refleja el incremento en el número de adipocitos (células que forman el tejido adiposo) ni la distribución de la grasa corporal, siendo ambos mejores predictores de complicaciones cardiovasculares (Sarma et. al, 2021).

La obesidad es un problema de salud pública y está asociada con un importante incremento de la mortalidad. En un estudio realizado en España (Martín-Ramiro, Álvarez-Martín y Gil-Prieto, 2014), se observó que el exceso de grasa corporal se cobró la vida de 25671 personas de edades comprendidas entre los 35 y los 79 años. La mortalidad se atribuía al exceso de grasa en un 15,8% de las muertes totales en hombres y un 14,8% en mujeres, pero si consideramos el sobrepeso como un factor de riesgo el porcentaje asciende a un 30% de muertes atribuibles. Entre las causas más relevantes de mortalidad se encontró la enfermedad cardiovascular, el cáncer y la diabetes tipo 2.

Si ya de por sí la obesidad predispone a diferentes patologías cardiovasculares y metabólicas, no es de extrañar que para enfermedades respiratorias como la provocada por la actual COVID-19, suponga un riesgo adicional al implicar una peor respuesta del sistema inmune y una inflamación crónica de bajo grado. La combinación de esta afectación con la infección por SARS-Cov-2 puede resultar en la llamada “tormenta de citoquinas”, debilitando al sistema inmune y teniendo como consecuencia el deterioro de la función cardiovascular y pulmonar en personas con obesidad (Bhattacharya et al. , 2020).

El incremento desmesurado de la obesidad no puede ser atribuido sólo a factores genéticos, sino que existe un cambio en el estilo de vida occidental y de algunos países en vías de desarrollo. Estos cambios han propiciado un desequilibrio entre la ingesta energética y el gasto calórico derivado del metabolismo y de la actividad física, inclinando la balanza hacia un superávit calórico. La obesidad conlleva, además de padecer otras complicaciones médicas como la

hipertensión y la diabetes tipo 2, desde disminución de la autoestima hasta una depresión clínica. Es el problema nutricional más frecuente en occidente (Bes-Rastrollo, 2005).

Al tratarse de una enfermedad de tal magnitud que afecta a personas de todas las edades en todo el mundo, se debe hacer un esfuerzo conjunto en la sociedad para atajar la obesidad infantil, ya que de lo contrario los niños pueden ver mermada su calidad de vida desde muy temprano al sufrir las complicaciones anteriormente expuestas, limitando sus vidas en la adultez.

3.4. Obesidad infantil

Tal y como publica Moreno (2012), cuando se habla de obesidad se está hablando de una enfermedad crónica, compleja y multifactorial que suele dar comienzo en la infancia y la adolescencia.

La obesidad es un problema de carácter nacional e internacional, que preocupa a todas las grandes potencias y hace que los gobiernos creen diferentes programas intentando paliar el problema. Es el caso de Michelle Obama, cuando puso en marcha la campaña “Let’s Move” para mejorar la salud en las nuevas generaciones, especialmente en los sectores de población con más pobreza (Boero y Thomas, 2016). Según los datos que arroja la OMS, en 2016, a nivel mundial, había más de 340 millones de niños y adolescentes con edades comprendidas entre los 5 y los 19 años con sobrepeso u obesidad y 40 millones menores de 5 años tenían sobrepeso o eran obesos, cuadruplicando las cifras de 1975 pasando del 4% al 18%.

Sin embargo, según algunos estudios llevados a cabo por Niklas Mejhert (2021) para el Instituto Sueco Karolinska Institutet, este tipo de campañas podrían no ser suficientes ya que las dietas no son capaces de reducir la cantidad de células que almacenan la grasa, o adipocitos, sino que simplemente hacen que disminuya su tamaño. Por lo tanto, el cuerpo tenderá a almacenar más cantidad de grasa debido a ese mayor número de adipocitos. La cantidad de adipocitos que se tienen a lo largo de la vida se comienza a establecer en la infancia y concluye a los 20 años, por lo que evitar engordar desde temprana edad podría ayudar a mantener un número saludable de estas células.

La nutricionista Raquel Lobatón (2020), referenciando un estudio australiano de 2015, nos explica que el 95% de las personas que hacen dieta fracasan, e incluso un gran número de estas

personas recuperan más peso del que tenían en primer momento, ya que el cuerpo tiende a mantener siempre el mismo peso y evitará subidas y bajadas, que verá como una agresión.

Un estudio llevado a cabo en España entre los años 1998 y 2000 mostró un claro incremento de la obesidad y el sobrepeso en edades tempranas, especialmente en las regiones de Canarias y Andalucía y concentrándose las cifras más elevadas de peso entre los 6 y los 13 años. (Serra et al., 2003). Actualmente, las cifras se han incrementado desde entonces e incluso ha bajado la edad media en la que comienza la obesidad. Según un artículo de revisión de la revista Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria, se puede ver a través de diferentes estudios cómo alrededor del 40% de la población infantil de entre 3 y 8 años padece sobrepeso u obesidad, debido a un deterioro paulatino de la dieta y a una práctica insuficiente de ejercicio y actividad física (Macaya, 2020).

3.5. Bullying y gordofobia en Educación Infantil.

3.5.1. Bullying.

El *bullying*, también conocido como acoso escolar, es una conducta persecutoria física y/o psicológica que lleva a cabo un estudiante hacia otro de forma continuada, negativa e intencional, consistente en agresiones físicas, verbales, discriminación o acoso sexual (Unicef, 2019).

Tal y como indica el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (2021), los alumnos que son víctimas del acoso escolar pueden presentar varios factores de riesgo, como ser percibidos físicamente diferentes por el resto de compañeros y compañeras, débiles, con baja autoestima o tener pocos amigos. Entre los factores físicos destacan vestir cierta ropa, tener gafas, estar muy delgados o tener sobrepeso. Las personas acosadas tienden a sentirse inútiles, no se quieren a sí mismas y no se sienten capaces de manejar la situación (Ortega y Mora-Merchan, 2008. Citado por Hamodi y Jiménez, 2018), llegando en casos más extremos al suicidio por no soportar el abuso al que están sometidos por sus compañeros (Casullo, 1998).

El tipo de *bullying* más frecuente según la Comisión de Derechos Humanos del Estado de México en la edad preescolar y primaria es la directa, que consiste en agresiones físicas de uno o varios alumnos hacia otro (Alducin, 2012). Diversos investigadores han documentado que el *bullying* empieza a manifestarse a partir de la edad infantil, siendo menos común entre los 3 y 6 años que en etapas posteriores (Barranco, 2018). El tipo de acoso que más se practica es la

exclusión, siendo el niño aislado por sus compañeros, produciéndose agresiones físicas y verbales que se van incrementando con el tiempo (Barranco, 2018).

Uno de los objetos de burla y motivo de acoso más frecuente en niños y niñas es el aspecto físico, siendo algunos especialmente crueles con aquellos que consideran diferentes y que no encajan en el cuerpo estándar que se considera adecuado en este siglo: estar delgado (Lobatón, 2020).

3.5.2. Gordofobia.

La *gordofobia* puede definirse como el rechazo patológico a la gordura (Robinson, Bacon, O'reilly, 1993). En la Guía básica sobre *gordofobia* (Instituto Canario de Igualdad, 2020) destacan que esta fobia es una discriminación que se alimenta de prejuicios relacionados con los hábitos de vida, costumbres y estado de salud de las personas gordas, suponiendo una limitación significativa en la vida de estas personas.

El término “gordo” para la sociedad implica una serie de connotaciones negativas tales como ser vago, descuidado, irresponsable, insano y malo, lo que se considera más una acusación moral que una simple descripción física (Brown, 2013). No es de extrañar que las personas gordas tengan que enfrentarse a diferentes situaciones de acoso en todos los ámbitos de su vida, tales como la calle, el transporte público, el entorno laboral, el acceso a la vestimenta de moda y en otros contextos como sanidad, deporte y educación. Por esto, existe una presión social para que los gordos adelgacen y se sitúen en un peso que es considerado “normal”.

Se ha atribuido la obesidad a una falta de fuerza de voluntad, pero la evidencia más actual sugiere que existen adaptaciones endocrinas que predisponen a un aumento de peso tras haberlo perdido (Umithran, 2011.Citado por Sarma et. al, 2021). Existe una interacción compleja entre factores genéticos y ambientales que predisponen a padecer obesidad, como ocurre en otras enfermedades crónicas como la hipertensión o la diabetes tipo 2 (Khera et. al, 2019.Citado por Dash et. al, 2021).

De acuerdo con el estudio realizado por National Institutes Health, los niños y adolescentes que han sido ridiculizados por estar gordos han ganado más peso a largo plazo que aquellos que no han sufrido este tipo de acoso (Citado por Rita Giordano para The Philadelphia Inquirer, 2019). Los resultados evidenciaron que las bromas asociadas al exceso de grasa corporal tienden a

empeorar los factores de riesgo para sufrir sobrepeso, en lugar de motivar a los jóvenes para intentar controlarlo.

La nutricionista Raquel Lobatón (2020) explica que:

“Lamentablemente, suele ser común que cuando un niño gordo es molestado por sus pares, los adultos que lo rodean, en el afán de protegerlo, asuman la postura del acosador, haciéndole sentir al pequeño que quizás debería modificar su cuerpo, achicándolo, para entonces poder escapar de la burla de sus compañeros. Estos mensajes, harán sentir al niño que él es merecedor de estas burlas, que se las ha ganado, y que la falla está en él y no en los acosadores.”

4. Metodología

A la hora de escribir mi TFG tuve muchas dudas sobre la temática. Ha sido un esfuerzo de varios años en los que intenté comenzar con un TFG sobre Montessori que no me llenaba y se me complicó todo cuando comencé a trabajar. Sin embargo, a raíz de mi pasión por la escritura y la lectura, se me ocurrió que podría ser una buena idea elaborar un TFG basado en un cuento propio, pero seguía sin ver con claridad la temática. Un día, una de las niñas que cuido me preguntó por mi barriga y empezó a hacer referencias a la dieta que estaba haciendo su madre, en ese momento recordé todas las veces en las que las madres decían en los cumpleaños “no como tarta, que estoy a dieta”, “María, no comas tanta tarta que te vas a poner gordita”, “vamos a echar una carrera para quemar la tarta”. A partir de ahí, lo vi claro, era necesario hablar de la gordofobia y de la cultura de dieta en la que estamos sumergidos desde tan pequeños.

En primer lugar, busqué cuentos parecidos, porque normalmente todo está inventado y encontré muy pocos traducidos al español, especialmente enfocados de la manera en la que yo quería enfocarlos. Se basaban más en hablar de que ser gordo no te incapacita para hacer las cosas que te gustan y yo quería que el cuento no enseñara solo eso, sino que fuera más allá y se enfocara también en el mundo adulto y qué es lo correcto para abordar la obesidad, si se desea hacerlo.

Cuando finalicé la búsqueda me puse manos a la obra y escribí y reescribí “Huevos fritos con patatas” en varias ocasiones. Para ello, debí tener en cuenta una serie de aspectos. En primer lugar, la elección del género y del contexto de Nimé, la protagonista del cuento que he confeccionado, están motivados por los datos que expondré a continuación.

Sabemos que las niñas y las mujeres en general sufren más opresión por *gordofobia* en comparación con los hombres debido al sexismo que existe en la sociedad (Brew, 2013). En una encuesta realizada a chicas adolescentes, reportaron una insatisfacción física el 53% de las adolescentes de 13 años y el 78% de chicas que habían alcanzado los 18 años (Hartley, 2001) (Citado por Brew, 2013). Estos datos ponen de manifiesto que las mujeres tienen más problemas con la imagen corporal que los hombres desde la adolescencia.

En segundo lugar, haciendo referencia al sexismo mencionado en el párrafo anterior, el Consejo Europeo (2020), lo define como cualquier acción física o verbal, cualquier imagen o gesto que se base en la asunción de que algunas personas, generalmente mujeres, son inferiores por razón de sexo. El sexismo está presente en todos los ámbitos de nuestra vida, tales como el trabajo, la televisión, la calle, el hogar y, por supuesto, el colegio. Los cuentos infantiles no escapan de esta discriminación y encontramos un porcentaje muy elevado de protagonistas masculinos, asignándoles mayor importancia que a los personajes femeninos.

Los protagonistas masculinos suelen ser inteligentes y fuertes, mientras que las protagonistas se representan como delicadas, risueñas y, haciendo alusión a su físico, guapas o bonitas. Con el cuento infantil moderno, además de estar cada vez más presente la figura de la mujer como autora y/o ilustradora, más niñas pueden sentirse identificadas con las protagonistas de las historias, que se enfrentan con más frecuencia a situaciones adversas de la misma forma que su contrapartida masculina. Sin embargo, existe todavía una brecha innegable entre sexos presente en los libros y los cuentos infantiles, por lo que he querido aportar un cuento cuya protagonista sea una niña que se enfrenta a problemas reales.

En cuanto al contexto familiar que rodea a la protagonista, decidí que tuviera dos madres para visibilizar la figura femenina y ser un modelo de familia diferente al normativo, compuesto por un hombre y una mujer heterosexuales. Sin embargo, mi intención era la de introducir esta familia de forma anecdótica en el cuento, sin que tuviera especial relevancia en la historia para que fuera percibida con naturalidad y que no le robase protagonismo a la problemática propuesta.

Además, para abordar correctamente el problema del sobrepeso y la obesidad es necesaria la ayuda de profesionales cualificados de la nutrición y el ejercicio físico. Un abordaje multidisciplinar ha demostrado ser mucho más efectivo en mejorar la calidad de vida de las personas y disminuir el porcentaje graso a medio y largo plazo (Bernstein et. al, 2016), acompañando a la persona y educándola en movimiento, nutrición y en aceptación a sí misma. Muchas personas no buscan ayuda pensando que no la necesitan y, además de estar fuertemente influenciados por la *cultura de dieta*, acaban sintiendo frustración y abandonando sus objetivos por la creencia de tener que realizar fuertes restricciones alimentarias y una actividad física muy elevada, normalmente de tipo cardiovascular. Para la mayoría de la población, hacer dieta y ejercicio, lejos de ser concebidos como beneficiosos para la salud cuando se realizan de forma adecuada, supone un castigo. Por esto, al final del cuento, tanto Nimé como su madre se ponen en manos de una profesional que les ayude a mejorar su salud.

Otra de las consideraciones más importantes para la concepción de un cuento infantil es la ilustración. Se requiere de una ilustración llamativa y colorida que encandile a su público. Por ello, se aportan propuestas de ilustración creadas por una ilustradora, así como bocetos que harían del cuento un material completo. He escogido también una ilustradora de sexo femenino para seguir en la línea de protagonismo de las mujeres en los diferentes ámbitos de la vida.

Además, este cuento está pensado para la etapa de infantil, sin embargo, por la complejidad temática irá dirigido a niños y niñas a partir de los seis años de edad.

Por último, pero no menos importante, debí escribir el cuento siguiendo unas pautas específicas en el lenguaje. El lenguaje del cuento es sencillo, con frases cortas y directas, imitando algunas veces el lenguaje oral, como reflexión de la protagonista. De esta manera, los niños y niñas se pueden sentir más cercanos a la historia y, si no están en una situación parecida, esta forma de narrarlo mejora su capacidad empática. Además, se introducen algunas palabras algo más complejas tales como “contrabando”, “estrías” y “nutricionista”, necesarias siempre en cierta medida para que el vocabulario se vaya ampliando

Cuando terminé la escritura del cuento siguiendo lo anteriormente explicado, procedí a leerle el cuento a varios niños y niñas y hacerles unas entrevistas tanto a ellos como a sus familias para comprobar tanto la eficacia y el interés del cuento, como la edad a la que iba dirigido y algunos aspectos en el lenguaje que pudieran resultar confusos. Para ello, elaboré primero las preguntas que les iba a realizar a los familiares y, después, las preguntas que iban dirigidas a los niños y las niñas, algunas de ellas previas a la lectura y otras tras la lectura del cuento. Las preguntas las clasifiqué para poder tenerlas organizadas con más facilidad.

A continuación, decidí añadir una guía didáctica para el profesorado y las familias, que complete las enseñanzas del cuento, con una serie de actividades previas a la lectura y otras actividades tras la lectura del cuento.

Para terminar, elaboré un apartado de conclusiones, implicaciones y limitaciones donde hice una recapitulación de todo el trabajo realizado, explicando las dificultades y las enseñanzas adquiridas a lo largo del proceso.

5. Guía didáctica

Esta guía didáctica servirá tanto al profesorado como a las familias para completar las enseñanzas del cuento y que los niños y las niñas puedan asimilar mejor los conceptos y los valores que se intentan transmitir.

Los objetivos de la guía didáctica se describen a continuación:

- Conocer el propio cuerpo y el de los demás, valorando los defectos y virtudes de este.
- Localizar los puntos fuertes y débiles de la propia personalidad, así como de la de otros
- Mejorar la autoestima a través del reconocimiento de la propia personalidad y el físico.
- Detectar las similitudes y diferencias con el resto.
- Clasificar los alimentos por sus características
- Aprender a construir y cocinar un plato saludable

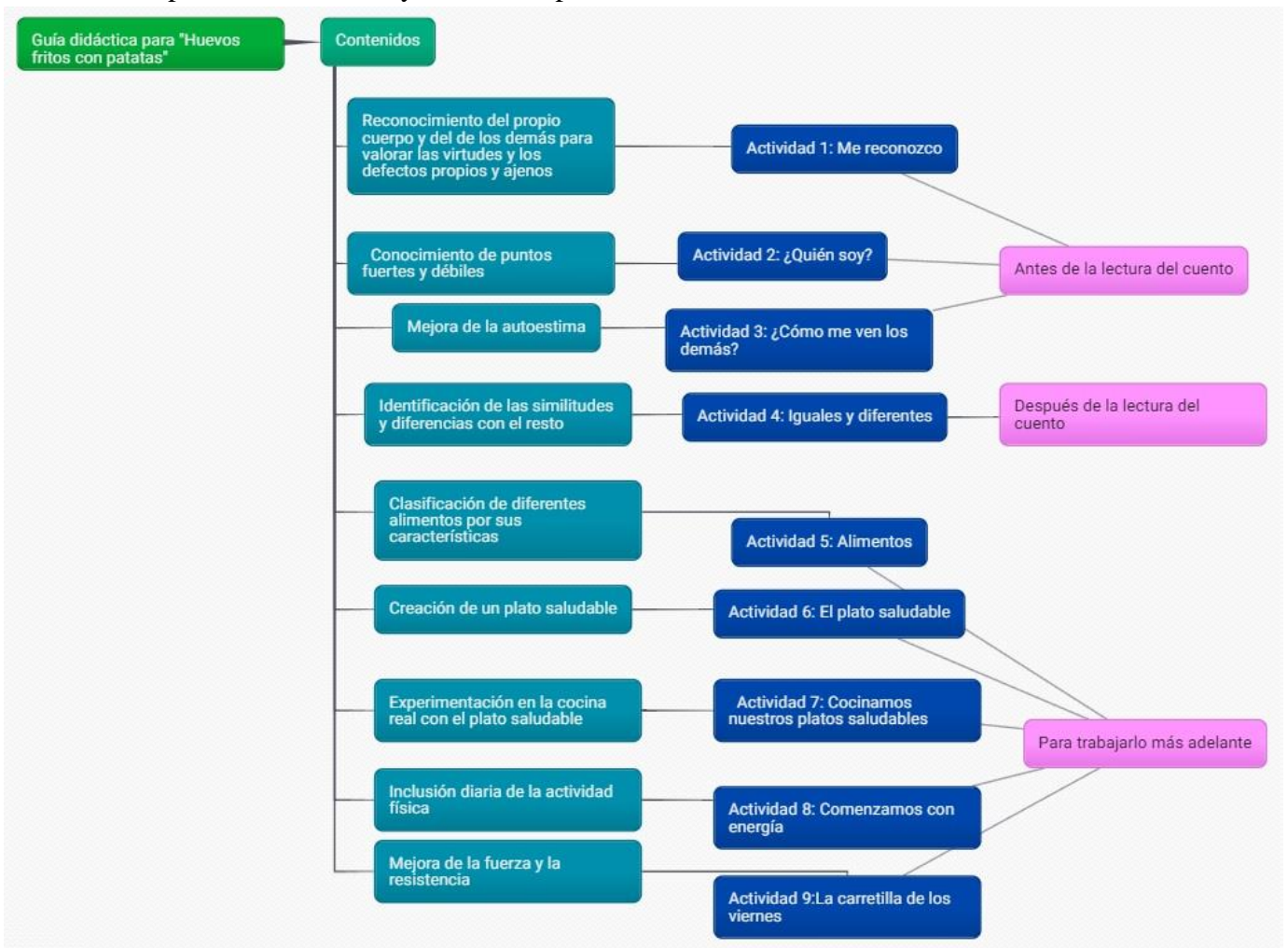


Figura 1: Mapa de contenidos

Los contenidos de la guía didáctica son los siguientes:

- Reconocimiento del propio cuerpo y del de los demás para valorar las virtudes y los defectos propios y ajenos
 - Conocimiento de puntos fuertes y débiles
 - Mejora de la autoestima
 - Identificación de las similitudes y diferencias con el resto
 - Clasificación de diferentes alimentos por sus características
 - Creación de un plato saludable
 - Experimentación en la cocina real con el plato saludable
-
- Inclusión diaria de la actividad física
 - Mejora de la fuerza y la resistencia

5.1. Antes de leer el cuento

Actividad 1: Me reconozco

- Objetivo principal: Describir el físico propio.
- Duración de la actividad: 20 minutos.
- Recursos: folios, lápices de colores.
- Realización de la actividad: Se repartirá un folio a los niños en el que se dibujarán como quieran. Después, se pondrán en común los dibujos y se hablará de las cosas que les gustan más o menos de su físico.

Actividad 2: ¿Quién soy?

- Objetivo principal: Reconocer los defectos y virtudes propios
- Duración de la actividad: 20 minutos
- Recursos: dibujo realizado en la primera actividad, lápices
- Realización de la actividad: Al lado de su dibujo los niños escribirán tres cosas buenas y tres cosas malas de ellos mismos. Después, se pondrá en común con el resto de los niños y niñas.

Actividad 3: ¿Cómo me ven los demás?

- Objetivo principal: Descubrir las cosas positivas que ven los demás en nosotros.
- Duración de la actividad: 15 minutos
- Recursos: dibujo realizado en la actividad uno y dos, lápices
- Realización de la actividad: Todos los dibujos se colocarán en un montón, se repartirán y se irán rotando para que todos escriban una cosa buena del compañero o compañera en el dibujo que le toque. Después, se pondrá en común para hablar de las cosas que les han sorprendido o las que más les han gustado.

5.2. Tras la lectura del cuento

Actividad 4: Iguales y diferentes

Objetivo principal: compararse con los demás y reconocer las diferencias y las similitudes

Duración de la actividad: 15 minutos

Recursos: tizas

Realización de la actividad: entre todos, se hará una lista en la pizarra de las cosas que ellos perciban como buenas o malas de Nimé y cada niño tendrá que elegir alguna similitud, si la encontrara y, en caso contrario, decir algo en lo que es muy diferente a Nimé, añadiéndolo en la pizarra.

5.3. Para trabajarlo más adelante

Actividad 5: Alimentos

- Objetivo principal: aprender a clasificar los diferentes tipos de alimentos
- Recursos: circular para las familias, cinco cestas de colores variados, alimentos de verdad, imágenes de alimentos, paquetes de alimentos.
- Duración de la actividad: 15 minutos
- Realización de la actividad: los niños y niñas traerán paquetes de diferentes alimentos, imágenes y alimentos frescos como frutas y verduras fáciles de transportar. Se colocará en el centro de la clase cinco cestas: la cesta de los cereales y las legumbres, la cesta de los alimentos con proteína, la cesta de las frutas y las verduras, la cesta de las grasas y la cesta de los dulces y las chucherías. Intentaremos que los colores no tengan connotaciones negativas como el rojo. Previamente, se hablará con las familias para asignarles diferentes alimentos y que haya gran variedad de ellos.

- Entre todos, se colocará cada alimento en su cesta correspondiente.

Actividad 6: el plato saludable

- Objetivo principal de la actividad: crear un plato saludable en grupo
- Duración de la actividad: 15 minutos
- Recursos: imagen del plato saludable, cuatro platos saludables grandes, alimentos de verdad, imágenes de alimentos, paquetes de alimentos.
- Realización de la actividad: se colocará una imagen del plato saludable, explicando las proporciones y usando los colores elegidos de las cestas de los alimentos. En grupos, repartiremos un plato grande y se hará un plato saludable según lo que prefiera cada grupo. Les animaremos a crear platos creativos y sabrosos y después cada grupo presentará su plato.

Actividad 7: cocinamos nuestros platos saludables

- Objetivo principal: cocinar un plato saludable completo
- Duración de la actividad: 30-45 minutos
- Recursos: circular previa para las familias, alimentos escogidos previamente cocinados, platos, vasos, cubiertos.
- Realización de la actividad: cada miembro del grupo traerá el alimento de casa que se le asigne del plato saludable y en clase, se creará de verdad ese plato saludable, degustándolo entre todos y todas. Los diferentes grupos lo presentarán y se degustarán los platos.
- Consideraciones para tener en cuenta: al tratarse de una actividad con alimentos que pueden contener alérgenos, eliminar todos aquellos que provoquen alergias y evitar los que provoquen intolerancias.

Actividad 8: Comenzamos con energía

- Objetivo principal: incluir actividad física dentro del aula de forma diaria
- Duración de la actividad: 5 minutos
- Recursos: móvil u ordenador con música y altavoces
- Realización de la actividad: todos los días, cada 30-45 minutos de clase, se dedicarán 5 minutos a bailar con dos o tres canciones diferentes que proponga cada día un niño o niña diferente

Actividad 9: La carretilla de los viernes

- Objetivo principal: mejorar la fuerza y la resistencia
- Duración de la actividad: 15 minutos
- Recursos: el propio cuerpo
- Realización de la actividad: un rato antes de que se acabe la clase del viernes y a modo de despedida, los niños y niñas se colocarán por parejas y recorrerán la clase haciendo la carretilla hasta la puerta. Cada viernes, las parejas intercambiarán los roles.

6. Entrevista sobre el cuento a un grupo de niños y niñas

Para finalizar este TFG, he decidido añadir una serie de entrevistas a un grupo pequeño de niños y niñas para ver la funcionalidad del cuento y la comprensión del mismo dependiendo de la edad. También se ha añadido una entrevista a las familias para comprobar si los niños y niñas heredan los prejuicios que pueda haber y si imitan el modelo de los adultos.

El modelo de entrevista es muy sencillo, simple y directo con pocas preguntas, ya que va dirigido a niños con edades comprendidas entre los tres y los seis años y es necesario que no pierdan ni la atención ni el interés. En el caso de las familias, me resulta necesario conocer algunos aspectos sobre su concepción de la obesidad y las razones detrás de esta para ver si los niños han recibido alguna de estas enseñanzas de manera directa o indirecta. De esta forma, podremos ver si los prejuicios y las impresiones familiares han hecho mella en el pensamiento infantil o son capaces de construir un pensamiento paralelo alejado de estas impresiones. He preferido hacer las entrevistas uno a uno para que los niños no se influencien entre sí y todos puedan hablar con la misma libertad, sin sentirse coartados por otros compañeros.

Del segundo ciclo de Educación Infantil, hemos conseguido dos entrevistas, unas de ellas de una niña de 6 años y la otra de un niño de 6 años. La niña ha dado muestras de interés desde el principio del cuento y ha sabido resumirlo con facilidad. Antes de la lectura, respondió a las preguntas de creencias previas sin muchos prejuicios, aunque se le notaba que le daba vergüenza hablar de “personas gordas” y trató de negar que conocía a alguien así, al igual que el niño. Se mostró confusa en la parte del cuento donde Nimé comía todo lo que su madre había decidido restringir por la dieta y procedí a explicárselo. Este párrafo, a pesar de que no fue bien entendido, iba más dirigido a los adultos, para que comprendan lo que una dieta mal llevada puede provocar en los menores de edad. Por lo tanto, decidí dejarlo intacto, a pesar de que ni el niño ni la niña pudieron comprender las implicaciones emocionales tan complejas que había detrás de la ansiedad de Nimé una vez su madre empezó con la dieta. También me preguntó para que le aclarara el significado de la palabra “contrabando”, el resto del vocabulario lo entendió perfectamente. En el caso del niño, apenas hizo preguntas y se le notaba distraído. En algunos momentos dudé que estuviera haciéndome caso, ya que estaba muy interesado en mi gato y no tanto en lo que le contaba. Sin embargo, cuando les pregunté directamente por la historia, pudieron explicar perfectamente qué ocurría en el cuento, sin embargo, creo que en el caso de la niña pudo sentirse más identificada con la protagonista y se expresó con más exactitud. El niño, por otro lado, se notaba más aburrido y empezó a bromear con otros temas que le interesaban más como sus dientes, incluso se burló de Nimé. En todos los casos en los

que el cuento se lo conté a niñas, incluso aquellas menores de seis años que no entendieron la historia, se mostraron más interesadas porque la protagonista era femenina, que en el caso de los niños.

Ambos familiares, tanto el padre como la madre entrevistados se mostraron abiertos con el tema y no mostraron problema alguno en hablarlo. aunque el padre parecía muy incómodo, mientras que la madre hablaba sin ningún problema ni prejuicio. Desde tan temprana edad se puede observar cómo se muestran incómodos con la palabra “gordo/a” ya que lo consideran un insulto o algo negativo.

Se ha transcrito una sola entrevista de niños y niñas menores de 6 años porque todas transcurren más o menos de la misma forma. Se hicieron cuatro entrevistas con idénticos resultados en las que los niños y las niñas eran incapaces de responder satisfactoriamente las preguntas y no mantenían la atención durante el cuento.

Al leerle el cuento a los niños y entrevistar a las familias se puede apreciar que, aunque el cuento cala de alguna forma, la guía didáctica es primordial para que la historia realmente tenga alguna enseñanza y no solo sea un refugio para aquellos niños y niñas que reciben bullying por cuestiones de peso. Es una historia con cierto grado de complejidad emocional que hace que solo aquellos que sufren lo mismo que Nimé puedan comprenderlo, por lo que a través de la guía didáctica que se elabora a continuación, vamos a intentar desarrollar la comprensión sobre el propio cuerpo y el ajeno, aprender a conocer al otro desde el exterior y el interior y mejorar la autoestima propia.

Por otra parte, aunque el tema de la importancia del ejercicio y la alimentación se comentan de pasada, creo que es interesante profundizar en esos temas y darles a los niños y niñas herramientas con las que puedan tener criterio propio para decidir sobre su alimentación, sin calificar en ningún momento los alimentos de malos o buenos, ni juzgar negativamente, solo ayudándoles a entender la composición adecuada de un plato saludable de una manera fácil y rápida. Así como integrar la actividad física como algo divertido y cotidiano.

7. Conclusiones, implicaciones y limitaciones

A través de Nimé, he querido recrear ciertas experiencias personales de mi infancia para hacer hincapié en una temática que aún no se ha solucionado y considero que no se trabaja lo suficiente ni en el ámbito familiar ni en las aulas, donde los niños y las niñas adquieren las primeras pinceladas de lo que serán prejuicios en el futuro y donde construyen su autoestima y su personalidad. En base a todo lo anteriormente expuesto, concebí “*Huevos fritos con patatas*”, que aunaba tanto mi pasión por la escritura y la infancia, como la capacidad de expresar todas mis inquietudes.

Nimé sufre discriminación por su aspecto físico, debido a creencias populares muy extendidas en todo el mundo sobre la alimentación y el ejercicio. Además, no puede practicar deporte con normalidad porque, al estar gorda, se le atribuyen ciertos prejuicios como la torpeza o la incapacidad de realizar la actividad de forma ágil como sus compañeros. Los comentarios discriminatorios y de juicio que recibe no se limitan al ámbito educativo, sino que continúan en el hogar, fruto de las frustraciones de su madre por la dificultad que encuentra en conseguir que su cuerpo se ajuste a sus expectativas. Este cuento reivindica a la niña como protagonista y busca ser fuente de identificación e inspiración para quien lo lea, sirviendo como herramienta para empatizar con los niños que sufren sobrepeso.

La lectura del cuento a diferentes niños y niñas me sirvió para ver las posibilidades futuras de esta herramienta educativa. Es un libro que se enfoca tanto a la infancia como a las familias, ya que la lectura en los adultos puede provocar una reacción positiva que les haga reflexionar y cambiar algunas conductas tóxicas que puedan dañar la autoestima de sus hijos e hijas, así como de sí mismos. Además, les guía en el proceso de aceptación y les anima a buscar ayuda, lo que reportará positivamente en el resto de la familia. Los libros infantiles que pretenden de algún modo transmitir valores y enseñanzas deben tener un impacto directo en los adultos para que tengan algún efecto en la vida de los niños y las niñas, ya que, sin las familias, son simplemente letras, que forman palabras, que forman frases, que forman párrafos que no dicen nada.

Por lo tanto, se puede decir que “*Huevos fritos con patatas*” pretende ser un recurso educativo que impacte en los adultos de tal forma que eso cambie las experiencias negativas de *gordofobia* en la infancia. Aunque sea un poco utópico, confío en que habrá un cambio de paradigma y que este cuento será simplemente un reflejo de ese paradigma.

Una de las mayores limitaciones a la hora de escribir este TFG ha sido el factor tiempo. Desde que terminé las prácticas he estado trabajando sin parar, me he independizado y me ha sido muy complicado compaginar ambas cosas. Los cambios son complicados y además me sentía muy bloqueada e incapaz de continuar. Sin embargo, pude encontrar un tema que me motivara lo suficiente para salir adelante. Antes de la creación de este TFG estuve con otro sobre Montessori, sin embargo, lo dejé a medio terminar y este TFG lo empecé el año pasado, completando un total de cuatro años matriculada en una asignatura que me ha costado sudores sacar adelante. Me resulta curioso que seis créditos me hayan costado más que, literalmente, el resto de la carrera que ha sido, en general, bastante fácil de llevar.

La falta de ilustradoras que se prestaran a terminar las ilustraciones del cuento ha sido otro factor limitante en el TFG, ya que no tengo poder adquisitivo para pagarle a alguien por su trabajo ni talento para crearlas yo misma. La ilustración es fundamental para que un cuento funcione y enganche a los niños y las niñas y fue bastante notorio durante las entrevistas porque toda la atención dependía de mi talento para contar la historia. Aun así, pude encontrar una amiga que me hiciera algunas páginas y bocetos para que se pudiera percibir la idea de cuento que quería presentar. En su caso, el trabajo y la falta de tiempo también le han impedido hacer más ilustraciones del cuento, ya que está inmersa en varios proyectos muy importantes en su trabajo. Sin embargo, tenemos pensado publicar juntas el cuento y llevarlo a algún concurso, aunque tardará un poco en suceder, pero confío en que este verano podamos ponernos juntas manos a la obra.

Otro problema que ha surgido ha sido el de encontrar suficiente información en español para el marco teórico, con lo que he tenido que traducir diferentes artículos en inglés. A pesar de manejar la lengua inglesa con soltura, se dificulta un poco trabajar con material en otro idioma. La realidad es que aún no se habla lo suficiente de la *gordofobia* en España ni se tiene suficiente conciencia como para que haya suficientes artículos científicos o periodísticos que traten directamente el tema. En otros países como EEUU, probablemente debido a su creciente población con obesidad, es algo que está a la orden del día y se pueden encontrar muchos artículos y estudios al respecto. Aunque, en comparación con otros temas, sigue siendo algo bastante nuevo y actual sobre lo que hay poco material de consulta.

Como ya he comentado anteriormente, este TFG ha sido un reto para mí tanto a nivel personal como laboral. Me ha ayudado a ser consciente del gran trabajo que queda aún por hacer socialmente para luchar contra la *gordofobia* y el bien que hace hablarlo con naturalidad, saber

tratarlo en el aula y ser conscientes activamente del problema para poder acatarlo. Este cuento es solo una herramienta, pero es una herramienta poderosa que debe dar pie a hablar sobre la *gordofobia* y a tratarlo en el aula y la vida de los niños y las niñas para que el bullying y la discriminación por motivos de peso se reduzcan. Este tema abre la puerta a hablar sobre los miedos, los problemas de autoestima y unir al grupo-clase de manera que puedan aprender a entenderse los unos a los otros y crecer en conocimiento emocional. Si no se habla de lo que se siente y se piensa en el aula, si no intentamos enseñarles a los menores de 6 años a comprender sus sentimientos y los sentimientos de los demás, haciéndoles entender lo poderosos que son los gestos amables y desechando todo gesto o palabra ofensiva, no estaremos en el camino adecuado para educar, para ser verdaderas maestras de la vida.

Por otra parte, hoy en día, a pesar de lo importante que debería ser el ejercicio y la alimentación en la escuela, poco o nada se habla de esos temas y, cuando se hace, se caen normalmente en tópicos y prejuicios, calificando la comida de mala o buena e incluso utilizando la pirámide de los alimentos tradicional, que se sabe obsoleta. Además, en dicha pirámide no están incluidos en la base los vegetales integrales y las legumbres solo de pasada, como se observa en la figura 2, excluyendo otros tipos de alimentación

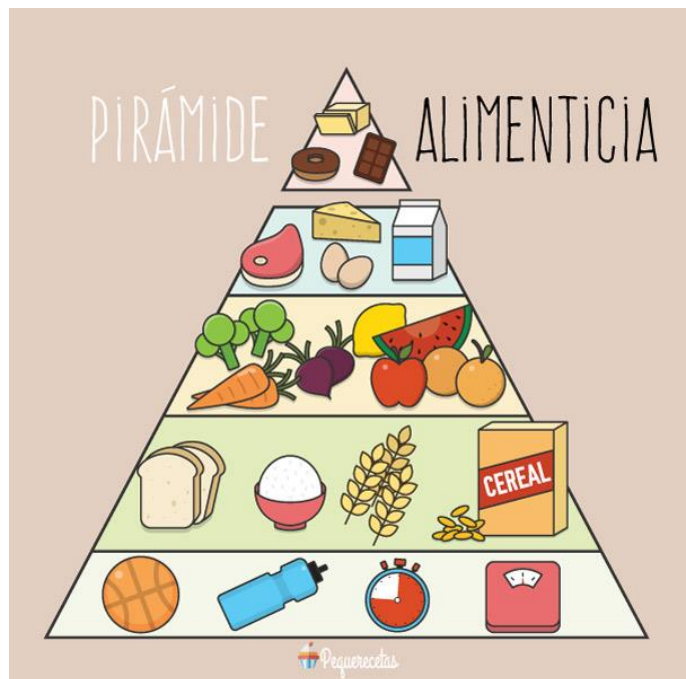


Figura 2: Ejemplo pirámide tradicional



como la vegetariana y vegana, que bien planteadas, tienen un impacto positivo sobre el colesterol, la tensión y la salud general, en detrimento de aquellas formas de alimentación que utilizan animales. En todas las pirámides alimenticias

tradicionales, se colocan en la base alimentos como el pan o el arroz, debiendo ser menos abundantes en la ración que las verduras, como se observa en la figura 3. Así como la inclusión de lácteos obligatoria, cuando tampoco son un alimento necesario.

La creación de Nimé me ha animado a volver a escribir, a reencontrarme con la literatura. La literatura infantil siempre se ha considerado algo de menos valor, para escritores y escritoras de segunda categoría. Además, es un género en el que las mujeres tienen una gran presencia y encontramos grandes genios de la literatura que han sabido conectar con la infancia y crear auténticas obras maestras. Autoras como Gloria Fuertes, Ana María Matute o Beatrix Potter y otras autoras más actuales que están dejando su huella y que además son maravillosas ilustradoras, como Olga de Dios o Anna Llenas. Para mi vida, la literatura siempre ha jugado

Figura 3: Ejemplo pirámide más adecuada

un papel muy importante y es necesario saber contar historias y contarlas bien para que exista amor a los libros desde la infancia y se perpetúe en el tiempo. La escuela infantil debe ser un lugar de encuentro con la literatura, siempre de forma divertida y mágica; para ello es de suma importancia aprender a contar cuentos, sacarles las entrañas y animar a los niños y niñas a participar de las historias y vivirlas, hacerles preguntas y dejar que comenten. No hay una vez que no abra un cuento y los niños y niñas no abran los ojos emocionados, deseosos de escuchar lo que les cuento. Y, al acabar, siempre hay una vocecita que dice “otra vez” o “uno más, por favor”. Por eso es fundamental que las historias estén realmente conectadas con los problemas de la infancia, con sus vivencias e intereses y que nunca paren de ser lugares mágicos en los que refugiarse y sentirse seguros.

8. Referencias bibliográficas

- Barranco-Romero, C. (2018). Estudio del Bullying en el segundo ciclo de Educación Infantil (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Jaén. Repositorio de Trabajos Académicos de la Universidad de Jaén <https://hdl.handle.net/10953.1/8098>
- Barrios, J. y Rondón, C. I. (1999). Prejuicios y Estigmas en el Aula de Preescolar. *Educere, Revista Venezolana de Educación*, 6, 43-48. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3648920>
- Bernstein, K.M., Manning, D.A., Julian, R.M (2016). Multidisciplinary Teams and Obesity: Role of the Modern Patient-Centered Medical Home. *Primary Care: Clinics in Office Practice*, 43 (1), 53-59. <https://doi.org/10.1016/j.pop.2015.08.010>
- Bes-Rastrollo, M. (2005). Estudio epidemiológico del papel de la Dieta Mediterránea en la génesis de la obesidad y el sobrepeso (Tesis doctoral). Universidad de Navarra. Repositorio de Tesis Defendidas de la Universidad de Navarra. https://www.unav.edu/documents/16089811/17744782/Tesis_Bes-Rastrollo_Inicio_1.pdf
- Bhattacharya, I., Ghayor, C., Pérez Dominguez, A., Weber, F.E. (2020) From Influenza Virus to Novel Corona Virus (SARS-CoV-2)-The Contribution of Obesity. *Frontiers in Endocrinology*, 11, 556962. <https://doi.org/10.3389/fendo.2020.556962>
- Brage, L. B., Socias, C. O., y Torelló, J. L. O. (2003). Análisis cualitativo de entrevistas. *Nómadas*, (18), pp.140-149. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3991850>
- Brown, A. T. (2013). The Elephant in the Room: fatphobia and oppression in the time of obesity (Trabajo Fin de Máster). Memorial University de Newfoundland. Repositorio de la Memorial University de Newfoundland. <http://research.library.mun.ca/id/eprint/6315>
- Cerrillo, P. (2007). *Literatura Infantil y Juvenil y educación literaria*. Ediciones Octaedro, S.L.
- Cervera, J. (1989). En torno a la literatura infantil. *Cauce, Revista Internacional de Filología, Comunicación y su didáctica*, 12, 157-168. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=87702>
- Council of Europe(2020)Sexismo. Detéctalo. Ponlenombre. Páralo. Recuperado de <https://www.coe.int/es/web/human-rights-channel/stop-sexism>
- Díez, A., Brotons, V., Escandell, D., y Rovira-Collado, J. (2016). *Aprendizajes plurilingües y literarios. Nuevos enfoques didácticos*. Universidad de Alicante.
- Enesco, I., y Guerrero, S. (2012). El prejuicio en la niñez: algunas pistas para entenderlo y mitigarlo. *Revista Padres y Maestros*, 344, 19-22. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3886298>
- Escalante, D. T. y Caldera, R. (2008). Literatura para niños: una forma natural de aprender a leer. *Educere: Revista Venezolana de Educación*, 12 (43), 669-678. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35614570002>

García, R. (2012). El cuento infantil como herramienta socializadora de género. *Cuestiones pedagógicas: Revista de ciencias de la educación*, 22, 329-350. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4514882>

García-Lago, V. (2002) ¿Educamos en prejuicios o educamos en valores? *Educación y futuro: revista de investigación aplicada y experiencias educativas*, 7, 4. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2016083>

Guimaraes, R (2013). Las funciones de la literatura infantil en la Educación. *Revista Iberoamericana de educación*, 61 (3), 8-10. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5891262>

Hamodi Galán, C., y Jiménez Robles, L. (2018). Modelos de prevención del bullying: ¿qué se puede hacer en educación infantil?. *IE Revista de investigación educativa de la REDIECH*, 9 (16), 29-50. Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-85502018000100029&lng=es&tlng=.](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-85502018000100029&lng=es&tlng=)

Instituto Canario de Igualdad (2020). Guía básica sobre la gordofobia. Recuperado de https://www.gobiernodecanarias.org/cmsgobcan/export/sites/icigualdad/_galerias/ici_documentos/documentacion/260521Guia-gordofobia-web1x1.pdf

Lobatón, R. (10 de febrero de 2021). Infancias y adolescencias gordas. *Raquel Lobatón, Nutrición incluyente*. <https://raquel-lobaton.com/infancias-y-adolescencias-gordas/>

López Estrada, R., y Deslauriers, J. (2011). La entrevista cualitativa como técnica para la investigación en Trabajo Social. *Margen: Revista de trabajo social y ciencias sociales*, 61. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3756178>

Martín-Ramiro, J.J., Álvarez-Martín, E., Gil-Prieto, R. (2014) Mortalidad atribuible al exceso de peso en España. *Medicina Clínica*, 142 (12), 526-530. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2013.04.047>

Méndez-Giménez, A. y Fernández-Río, J. (2013). El diseño de cuentos motores en la formación inicial del profesorado asturiano. Análisis de las creencias de los estudiantes desde la perspectiva construccionista. *Revista de Investigación en Educación*, 11 (2), 111-122. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4734784>

Moreno, G. M. (2012). Definición y clasificación de la obesidad. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23 (2), 124-128. [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(12\)70288-2](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(12)70288-2)

Pequerecetas (2018). La pirámide nutricional [jpg.] <https://www.pequerecetas.com/wp-content/uploads/2018/09/piramide-alimentaria.jpg>

Pou, A. (2020) El plato saludable [jpg.] [Fruitesbonany. https://www.fruitesbonany.com/el-plato-saludable/](https://www.fruitesbonany.com/el-plato-saludable/)

Redacción Médica (10 de junio de 2020) Cuatro de cada 10 niños en España es obeso o tiene sobrepeso. *Redacción Médica*. <https://www.redaccionmedica.com/secciones/cardiologia/cuatro-de-cada-10-ninos-en-espana-es-obeso-o-tiene-sobrepeso--6075>

- Riordano, R. (31 de mayo de 2019). "Fat-shaming during childhood leads to long-term risk of obesity, according to new study". *The Philadelphia Inquirer*. <https://www.inquirer.com/>
- Robinson, B.E., Bacon, J.G., O'Reilly, J. (1993). Fat phobia: measuring, understanding, and changing anti-fat attitudes. *International Journal of Eating Disorders*, 14 (4), 467-80. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(199312\)14:4%3C467::AID-EAT2260140410%3E3.0.CO;2-J](https://doi.org/10.1002/1098-108X(199312)14:4%3C467::AID-EAT2260140410%3E3.0.CO;2-J)
- Rossini, R., y Calvo, D. (2013). Origen y Evolución del cuento infantil. Recuperado de <https://www.leemeuncuento.com.ar/Archivos/Origen-y-Evolucion-del-cuento-infantil.pdf>.
- Sadell, V. (2021). La pirámide nutricional[jpg.]Clu-blog <https://www.clu-you.com/blog/piramide-alimenticia-2020-2021-que-hay-que-tener-en-cuenta/?lang=es>
- Sarma, S., Sockalingam, S., y Dash, S. (2021) Obesity as a multisystem disease: Trends in obesity rates and obesity-related complications. *Diabetes, Obesity and Metabolism*, 23 (1), 3-16. <https://doi.org/10.1111/dom.14290>
- SEMAL (8 de septiembre de 2014). Un receptor en adipocitos controla la acumulación de grasa. *Sociedad Española de Medicina Antienvjecimiento y Longevidad*. <https://www.sem.al.org/es/component/k2/un-receptor-en-adipocitos-controla-la-acumulacion-de-grasa>
- Serbia, J. M. (2007). Diseño, muestreo y análisis en la investigación cualitativa. *Hologramática*, 4 (7), 3. Recuperado de <https://dspace.atalca.cl/handle/1950/9421>
- Serra, L., Ribas L., Aranceta, J., Pérez, C., Saavedra, P. y Peña, P (2003) Childhood and adolescent obesity in Spain. Results of the enKid study (1998-2000). *Medicina Clínica*, 121(19), 725-732.
- Sumithran, P., Prendergast, L.A., Delbridge, E., Purcell, K., Shulkes, A., Kriketos, A., y Proietto, J. (2011) Long-term persistence of hormonal adaptations to weight loss. *The New England Journal of Medicine*, 365 (17), 1597-1604. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa1105816>
- UNICEF (2019) ¿Cómo prevenir el acoso escolar?. Recuperado de <https://www.unicef.es/acoso-escolar-bullying>
- Volosky, L. (1995). *Poder y magia del cuento infantil*. Editorial Universitaria, S.A.
- Wadden, T. A., y Bray, G. A. (2018). *Handbook of Obesity Treatment*. (2ª ed.). The Guilford Press.
- Organización Mundial de la Salud(2017). Obesidad y sobrepeso. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

9. Anexos

Anexo I: Cuento “Huevos fritos con patatas”

A Nimé le encantan los huevos fritos con patatas.

Todos los viernes hay huevos fritos con patatas para cenar y está deseando hincarles el diente.

Mamá la mira y menea la cabeza

-Nimé, hoy no va a haber huevos fritos con patatas. Nos tenemos que poner a dieta, porque ya nos ha crecido mucho la barriga.

Cuando está en la cama Nimé se estira la barriga, la palpa, la pellizca y la barriga le responde molesta con un rugido.

-Ya lo sé, a mí tampoco me ha llenado la sopa de col. Tengo hambre.

A Nimé le encanta jugar al baloncesto. Mamá y Mami siempre van a verla a cada partido y ella se siente la más fuerte y rápida cuando encesta.

-Vamos, Nimé, eres la mejor - le gritan desde las gradas.

Pero el entrenador casi no la saca al campo y las otras niñas siempre hablan de que Nimé tiene una barriga muy grande y por eso no juega bien.

A Nimé le encanta jugar al escondite con sus amigos y amigas, siempre encuentra a los que mejor saben esconderse. Pero acaba siendo la última en ser elegida y nadie parece quererla en su equipo.

-Lo siento, Nimé, me caes muy bien pero es que...

Nimé sabe por qué ocurren todas esas cosas. Nimé sabe que es porque *es* GORDA. Esa palabra prohibida que hace titubear a los adultos y burlarse a los niños. Decir GORDA es como decir la palabra más fea del universo, su abuela siempre le dice: gordita, rellenita, anchita, fuertecita. Siempre en diminutivo, siempre evitando la palabra grande, enorme, grasienta. La palabra GORDA.

A Nimé le gusta su barriga. Es redonda, pálida, blandita y suave. Igual que las nubes, igual que las pompas de jabón.

A Nimé le gusta la barriga de Mamá, con sus carreterillas surcándola por todas partes. Mamá las llama estrías y le ha explicado que le salieron para hacerle espacio a Nimé en la barriga cuando era un bebé.

La barriga de Mami es diferente, plana y dura con un ombligo que tiene fin. No como el suyo, no como el de Mamá, que son dos hoyitos profundos que esconden pelusillas.

De pequeña, Nimé no quería comer. Era alta y delgadita como una espiga y todo le daba asco, hasta los huevos fritos con patatas. Sus madres insistían e insistían, pero ella se negaba.

Un día, Mamá se puso a dieta y comenzó a hablar de su barriga y a comer muy poquito y Nimé empezó a comer todo lo que mamá no comía. De repente, todo le gustaba, hasta la sopa de col, hasta el brócoli al vapor, hasta los filetes de hígado.

Pero Nimé sabía que Mamá siempre se cansaba de tener hambre y solo había que tener paciencia para que volvieran los huevos fritos con patatas. Mientras, se conformaba con las magdalenas que su abuela le pasaba de contrabando para la merienda.

Un día que Nimé estaba jugando con sus playmobil de caballos, Mamá se acercó y la abrazó.

- ¿Sabes por qué he estado fuera todo el día, Nimé?

- Sí, mamá, has ido a que te quite la barriga grande una señora.

Mamá se rió con cierta tristeza y negó vigorosamente con la cabeza.

-No, cariño, he ido a una mujer que es nutricionista y entrenadora y me ha enseñado muchas cosas para ayudarme a estar más sana. Me ha dicho que hay que hacer ejercicio toda la vida, como haces tú en el baloncesto y que no tengo que pasar hambre, que eso me hace daño. Nos hace daño.

-Me gusta esa señora. ¿Ya podemos comer otra vez huevos fritos con patatas? - preguntó Nimé, centrándose en lo importante.

-Claro que sí, cariño. - se rió Mamá - ¿Pero sabes qué es lo más importante para estar sana?

-¿Reírse?

-Eso sería lo segundo más importante. Lo más más importante para estar sana es que me quiera mucho. Perdóname, Nimé, tienes una barriga muy bonita, como la mía.

Y volvieron los huevos fritos con patatas, pero solo de vez en cuando. Y las magdalenas de la abuela, pero ahora caseras. Y los sábados de pelis se convirtieron en sábados de excursión al campo. Y Nimé ya no se quedaba con hambre y Mamá dejó de comer poquito para empezar a comer bien y las barrigas se hicieron más pequeñas, pero nadie se dio cuenta porque estaban más preocupadas por quererse durante todo el camino.

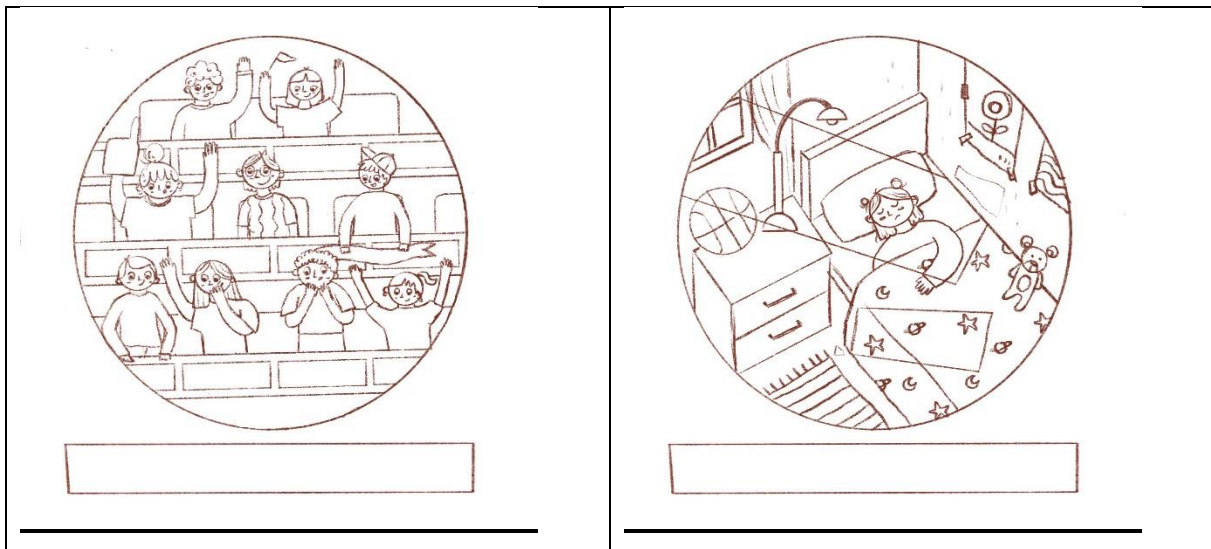
Anexo II: Propuestas de ilustración y bocetos



A **Nimé** le encantan los huevos fritos con patatas.
Todos los viernes hay huevos fritos con patatas para cenar
y está deseando hincarles el diente.



Mamá la mira y menea la cabeza.
-Nimé, hoy no va a haber huevos fritos con patatas. Nos tenemos
que poner a dieta, porque ya nos ha crecido mucho la barriga.



Anexo III: Preguntas y clasificación

En este anexo se elaboran las preguntas que se va a llevar a cabo a los niños y niñas.

Preguntas previas a la lectura de ambos cuentos	
Subcategoría 1.1: Creencias previas sobre la obesidad	<p>Familias:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Por qué cree que las personas gordas son gordas? 2. ¿Pueden todas las personas estar delgadas? <p>Niños:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Conoces a personas gordas y delgadas? 2. ¿Por qué crees que las personas gordas son gordas? 3. ¿Hay alguna diferencia entre una persona delgada y una persona gorda?
Subcategoría 2.2: Actuaciones con respecto a la obesidad (solo a las familias)	<p>Familias:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Ha estado o considera que está gordo en el momento presente? 2. ¿Qué considera que hay que hacer en el caso de querer revertir esa situación? 3. ¿Qué haría si su hijo/a empezara a ponerse gordo? 4. ¿Usa la palabra gordo? ¿En qué contexto? ¿Le parece que tiene carácter peyorativo?
Categoría 2: Preguntas sobre “Huevos Fritos con patatas” (solo a los niños)	
Subcategoría 2.1 Entendimiento del cuento	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Sobre qué iba el cuento? 2. ¿Hay algo que no hayas entendido?

Subcategoría 2.2 Opiniones del cuento	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Te ha gustado el cuento? ¿Por qué? 2. ¿Qué es lo que más te ha gustado del cuento? 3. ¿Qué es lo que menos te ha gustado del cuento?
Subcategoría 2.3 Propuestas de mejora	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Se te ocurre cómo mejorar el cuento?
Subcategoría 2.4. Libre expresión	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Te gustaría decir algo más?
Categoría 3: Preguntas sobre Malena Ballena (solo a los niños)	
Subcategoría 3.1 Entendimiento del cuento	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Sobre qué iba el cuento? 2. ¿Hay algo que no hayas entendido?
Subcategoría 2.2 Opiniones del cuento	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Te ha gustado el cuento? ¿Por qué? 2. ¿Qué es lo que más te ha gustado del cuento? 3. ¿Qué es lo que menos te ha gustado del cuento?
Categoría 4: Preguntas que comparan ambos cuentos	
Subcategoría 4.1 Opiniones de ambos cuentos comparados	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué cuento te ha gustado más?
Subcategoría 4.2. Creencias sobre la obesidad	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Entiendes mejor por qué las personas se ponen gordas? ¿Por qué crees que es?
Subcategoría 4.3	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Te gustaría aportar algo más sobre las cosas que hemos hablado y aprendido?

Anexo IV: Transcripciones de entrevistas

1. Familia de África y Silvio

Padre (Jorge):

¿Por qué cree que las personas gordas son gordas?

Uf...¿Por qué cree que son gordas? Bueno, depende de muchos factores: factores económicos, factores genéticos, factores sociales... Muchos factores.

¿Pueden todas las personas estar delgadas?

No, no pueden.

¿Ha estado o considera que está gordo en el momento presente?

Yo ahora no, pero lo he estado, vamos.

¿Qué considera que hay que hacer en el caso de querer revertir esa situación?

Puf... Bueno, pues yo creo que, primero, tomar conciencia del asunto; segundo, ponerse en manos de un nutricionista y luego no cometer locuras, o sea, eso sí que no. Locuras de productos de televisión o las dietas estas que en dos días pierdes 20 kilos, eso... La base es lo que te digo, tomar un poquito de conciencia con lo que comes (...) Lo primero es estar consciente, ya que, bueno, que no tiene conciencia o gente, yo qué sé, es que yo creo que la fuerza de voluntad hay que tenerla en cuenta.

¿Qué haría si su hijo/a empezara a ponerse gordo?

Pues primero nos pegaríamos un toque a nosotros mismos, porque, verás, eso es responsabilidad de los padres y no de los niños, y segundo, insisto otra vez, pues iría a eso, a manos de un especialista para que vea qué es lo que es. Es que a veces no tiene por qué ser, a lo mejor hay determinados alimentos que, no sé. Por ejemplo, tenemos aquí pendiente aquí al amigo que por ahí le han dicho en dos sitios distintos que tiene una alergia a algo, que es intolerante a algo. Entonces, pues estamos pendientes, claro. Yo eso por mucho que se haga ensayo y error...

¿Usa la palabra gordo? ¿En qué contexto? ¿Le parece que tiene carácter peyorativo?

Hombre, utilizarla pues se utiliza, ¿no? Sí, pero carácter peyorativo... Yo creo que es lo que tú dices, que hay que medir las palabras. Vamos, no sé, que sí la utilizo, pero yo, no sé, en broma y en contextos para mí y si no... Es que es complicada la respuesta. ¿Si la utiliza o no la utiliza?

Por ejemplo: gordi, gordo... Y yo qué sé, que también hay que respetar los pesos de las personas. Lo que pasa que creo que estamos en una sociedad, y yo me he considerado, o sea, yo ahora mismo estoy en 10 kilos menos de lo que estaba, pero los he perdido por tema de estrés, no por un tema de dieta. Y la dieta que he hecho ha sido para depurar, no para perder peso. Que es verdad que tenemos una obsesión. Que hay una obsesión, digamos, cultural de los cuerpos esbeltos, igual que los cuerpos morenos, igual que todo esto y ,verás, las cosas hay que entenderlas. Pero vamos, yo me lo digo: estoy gordo, estás gordo (...) Digamos que es una palabra, igual que negro, o sea, hay que presentarle muchos matices, ¿no? Un momento determinado no. Si te pones a pensar casi no la utilizo, la utilizo en términos íntimos o de mucha confianza, porque puede crear controversia, conflicto o lo que sea.

Silvio (3 años):

Previas a la lectura del cuento:

¿Conoces a personas gordas y delgadas?

-Sí.

-¿Sí, a quién?

-A María

-¿María es delgada o es gorda?

-Eh...Delga...(initeligible)

-¿Cómo es?

-Que te he dicho tú gordo

-¿Es gordita?

-Sí.

-¿Gorda o gordita o delgada o delgadita?

-Nada, nada

¿Por qué crees que las personas gordas son gordas?

-Hacemos el teatro con Juanito. Juanito lo tengo. Ahora quiero jugar contigo a los teatros. (No responde)

¿Hay alguna diferencia entre una persona delgada y una persona gorda?

-Yo no soy nada.

Durante el cuento

Solo me gustan las patatas fritas y los huevos de dinosaurio que he visto a mi casa allí. Oye, ahora no quiero leer el cuento.

Cortamos la entrevista porque no ha querido escuchar el cuento entero, ha perdido el interés y no ha estado atento a la información.

África (6 años):

Previas a la lectura del cuento:

¿Conoces a personas gordas y delgadas?

Um...(Duda, tarda mucho en responder). No.

¿Por qué crees que las personas gordas son gordas?

Um...¿Y si digo algo mal? Pues que tienen la barriga un poquito así, comen muchas cosas malas, por eso.

¿Hay alguna diferencia entre una persona delgada y una persona gorda?

No (responde rápido y sin dudar)

Tras la lectura del cuento:

¿Sobre qué iba el cuento?

De una niña que se llamaba Nimé que no... que le gustan mucho los huevos fritos con patatas y que un día dejó de comerlos y... la madre le dijo que se iban a poner a dieta y entonces la...eh...a ella le encanta jugar al baloncesto y... pero que... el árbitro no le... dejaba la última y las otras niñas, las otras niñas (risa nerviosa). Y ya está.

¿Hay algo que no hayas entendido?

De cuando no le... cuando la... cuando Nimé no le gustaban los huevos fritos con patatas y le gustaban los huevos fritos con patatas.

¿Te ha gustado el cuento? ¿Por qué?

Sí.

¿Qué es lo que más te ha gustado del cuento?

Lo que más me han gustado han sido los huevos fritos con patatas.

¿Qué es lo que menos te ha gustado del cuento?

Lo de... Lo de... Lo de... (Duda mucho) Lo de que la madre, lo de que la madre se puso a dieta y la niña comió, comió, comió.

¿Se te ocurre cómo mejorar el cuento?

Pues haría que sus amigos después, que sus amigos le querían, que sus amigos al final le querían mucho y le hicieron una fiesta y se fueron a un sitio para celebrarlo y fue súper chulo y su familia entera y, y se hicieron una foto y fue súper chulo y se dieron abrazos y jugaron en una gymkana.

¿Te gustaría decir algo más?

No.

2. Familia de Carlos (6 años)

Madre (Alejandra)

¿Por qué cree que las personas gordas son gordas?

Simplemente hay personas gordas y personas delgadas

¿Pueden todas las personas estar delgadas?

Yo creo que no porque pues depende mucho de la genética de las hormonas de tu sistema endocrinológico.

¿Ha estado o considera que está gordo en el momento presente?

No considero que esté gorda, creo que nunca he estado gorda, incluso cuando estaba más llenita no estaba gorda.

¿Qué considera que hay que hacer en el caso de querer revertir esa situación?

Pues supongo que hacer dieta y ejercicio

¿Qué haría si su hijo/a empezara a ponerse gordo?

Pues lo empezaría a llevar a hacer ejercicio. De hecho, lo hicimos con Carlos, lo metimos a kárate

¿Usa la palabra gordo? ¿En qué contexto? ¿Le parece que tiene carácter peyorativo?

Yo sé que para mucha gente tiene carácter peyorativo pero aquí en la casa yo le digo a los chamacos de cariño, les digo “gordito”.

Carlos, 5 años

Previas a la lectura del cuento:

¿Conoces a personas gordas y delgadas?

No...(le da vuergüenza responder). Pues sí.

¿Por qué crees que las personas gordas son gordas?

Porque está muy grande

¿Hay alguna diferencia entre una persona delgada y una persona gorda?

No sé.

Tras la lectura del cuento:

¿Sobre qué iba el cuento?

De Nimé, de que haga ejercicio y de comer

¿Hay algo que no hayas entendido?

De que haga ejercicio. (Su madre le pregunta si eso lo ha entendido o no) Sí, lo entendí.

¿Te ha gustado el cuento? ¿Por qué?

Sí.

¿Qué es lo que más te ha gustado del cuento?

Pero mira mis dientes, mira. (Me enseña un rato sus dientes,no responde).

¿Qué es lo que menos te ha gustado del cuento?

(No responde, sigue con sus dientes)

¿Se te ocurre cómo mejorar el cuento?

Que le eche un cubo de lodo en la cabeza. O que coma en el agua, en su alberquita. (Se ríe mucho, no responde en serio)

¿Te gustaría decir algo más?

Que se coma sus huevos fritos con un helado. Que se coma sus verduras con una naranja. (Sigue de broma). Otro día que coma una flor.

Anexo IV: Guía didáctica

