



# **PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES ALIMENTICIOS Y MOTRICES EN EDUCACIÓN INFANTIL**

Alumno: Lidia Soto Marín

Tutor: Carlos Navarro Barranco

Departamento de Zoología, Universidad de Sevilla

Grado en Educación Infantil

Propuesta Formativa

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2021-2022

# ÍNDICE

1.	RESUMEN.....	4
2.	INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.....	5
3.	MARCO TEÓRICO.....	7
3.1.	Hábitos alimenticios saludables.....	8
4.	OBJETIVOS GENERALES.....	12
5.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	12
6.	ENFOQUE METODOLÓGICO.....	13
6.1	Actividades.....	14
6.1.1	Conocemos a la Señora Pirámide Alimenticia.....	14
6.1.2	¿Es saludable?.....	15
6.1.3	Elaboramos nuestro menú saludable.....	16
6.1.4	Arte y lectura con fruta.....	17
6.1.5	Movimiento de traslación.....	18
6.1.6	¡Contamos lo que cocinamos!.....	19
6.1.7	Adivinanza de frutas.....	20
6.1.8	Sesión de yoga.....	21
6.1.9	Sesión de psicomotricidad.....	22
6.2	Análisis de los datos.....	23

6.3	Temporalización.....	25
7.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	27
7.1	Evaluación.....	28
7.2	Evolución del alumnado en las actividades introductorias y de consolidación .....	29
7.3	Evaluación de la respuesta del alumnado en las actividades de desarrollo.....	33
8.	CONCLUSIONES. ....	34
9.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	36
10.	ANEXOS.....	39
10.1	Anexo 1: Cuento de las hadas de las frutas.....	39
10.2	Anexo 2: Cuento motor .....	41

## 1. RESUMEN

Este TFG aborda la temática de la adquisición de hábitos saludables tanto alimenticios como motrices. En una sociedad saturada de información y estímulos, la tendencia a la inactividad y el sedentarismo en edades tempranas aumenta. Por esta razón, es necesario promover un ambiente activo y dinámico en el aula. Esto último, acompañado de una buena alimentación serán los pilares tanto de este TGF como del desarrollo óptimo del niño en Educación Infantil. Las sesiones se realizarán en una clase de 5 años en un plazo de tres semanas. En lo que respecta a la metodología, estará basada fundamentalmente en el principio de actividad-autonomía y el principio lúdico.

Los resultados de esta propuesta muestran cambios progresivos significativos, no sólo en las tareas, sino en su comportamiento y concepciones sobre los hábitos alimenticios. Además, usar el yoga para mejorar pautas de comportamiento en ciertos momentos del día se ha visto reflejado en los resultados finales, mejorando el clima del aula.

**Palabras clave:** hábitos saludables, chi-cuadrado, obesidad, alimentación saludable, yoga.

## ABSTRACT

The following final degree project consists of the acquisition of healthy habits. In a society saturated with information and incitements, the tendency towards inactivity and sedentary lifestyles at an early age increases. For this reason, it is necessary to promote an active, dynamic environment in the classroom and accompanied by good nutrition. These will be the pillars of both this TFR and the optimal development of the child in Early Childhood Education. The sessions will be carried out in a class of 5 year olds over a period of three weeks. Regarding the methodology, it will be based fundamentally on the activity-autonomy principle and the ludic principle.

The results of this proposal show significant progressive changes, not only in the tasks, but also in their behavior and conceptions about eating habits. In addition, using yoga to improve behavioral patterns at certain times of the day has been reflected in the final results, improving the classroom climate.

Keywords: healthy habits, equation, obesity, healthy eating, yoga.

## **2. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.**

La alimentación forma parte de las necesidades básicas del niño, siendo importante no sólo cubrir las necesidades del niño sino también aportarle un modelo adecuado de referencia, el cual dependerá de diferentes variables que abordaremos a lo largo del presente proyecto de fin de grado.

Desde etapas iniciales, resulta imprescindible fijar paulatinamente pequeñas rutinas que poco a poco terminarán convirtiéndose en hábitos. Si algo caracteriza al alumnado de Educación Infantil es su plasticidad, razón por la cual debemos aprovechar en estas etapas para intervenir y proponer metodologías que incluyan y promuevan los hábitos saludables de forma práctica, lúdica y significativa.

Las enfermedades crónicas no transmisibles, tales como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer o las enfermedades respiratorias crónicas, suponen la causa de defunción más importante del mundo (OMS, 2016). Dichas enfermedades, las cuales se ven favorecidas entre otros factores por un descenso de la actividad física diaria, tienden a perdurar en el tiempo si no se previenen y surgen a causa de la combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales (OMS,2021). En concreto, la obesidad y la falta de inactividad física forman parte de los principales factores de riesgo que promueven estas enfermedades en la edad adulta, por lo que establecer estrategias tempranas de prevención puede ser muy eficaz de cara a evitar un gran número de muertes, aumentar la calidad de vida de la población y reducir costos en atención sanitaria (Vásquez-Morales y Roa, 2018).

Si contribuimos desde los centros educativos a una mejora de la calidad de la alimentación de los más pequeños podremos cambiar a lo largo del tiempo dichos resultados. Con el tiempo, irán adquiriendo una mayor toma de conciencia sobre la necesidad de tener unos buenos hábitos alimenticios, fomentando así un desarrollo adecuado del alumnado y favoreciendo su salud presente y futura.

Además de implementar estrategias que introduzcan los alimentos saludables a la vida del alumnado, debemos señalar la vital importancia de la introducción del ejercicio físico desde edades tempranas a niveles de desarrollo psicomotor, lo cual se verá reflejado paulatinamente en la forma mediante la cual el niño soluciona problemas que requieren ciertas habilidades motrices. No obstante, otra razón por la cual no debe ser un factor olvidado en el aula infantil es el gran impacto del sedentarismo en la salud de los más pequeños en nuestro país. Cada vez más niños están

expuestos a la inactividad física dado el uso excesivo de los dispositivos móviles o la televisión, quedando así aislados de un entorno y rutina saludables. El término “obesidad digital” fue descrito por Daniel Sieberg, para referirse al exceso de uso o dependencia de las nuevas tecnologías (Díaz, 2016). También, Soler et al. (2017), afirman en su estudio que hubo asociaciones significativas entre los niños que pasaban más de 2h viendo la televisión al día y en el ordenador y una mayor probabilidad de tener sobrepeso u obesidad.

El uso de metodologías alternativas, como podría ser el yoga, el cual proporciona bienestar y es complementaria a un estilo de vida saludable, también puede generar beneficios en la calidad de vida de los niños y niñas. Introducir en el aula herramientas que ayuden a relajar al alumnado mejorará el clima en el aula, así como la disposición del alumnado a aprender. Entre otros aspectos positivos del yoga, también encontramos paliar los efectos negativos de la desconcentración e irritabilidad, lo cual suele caracterizar a niños y niñas de corta edad. Hay estudios previos que confirman la viabilidad de esta estrategia en el aula, como es el caso de la propuesta de Acunis et al. (2016).

Combinando ambos aspectos, es decir, ejercicio físico en general junto a una buena alimentación, lo cual conforma una vida saludable, podremos subsanar la neofobia propia de esta etapa infantil. Este objetivo se conseguirá construyendo experiencias positivas y placenteras con la comida, lo cual permite que el alumnado de Educación Infantil la perciba como algo cotidiano pero divertido, al mismo tiempo que hacemos partícipes a las familias, ya que tanto las concepciones de éstas como su estatus socioeconómico son variables que pueden llegar a incidir.

No sólo resulta fundamental que el alumnado se alimente de forma equilibrada para un futuro inmediato dada su clara importancia, sino también evitar que se desarrollen en un futuro Trastornos de la Conducta Alimentaria. En España, son la tercera enfermedad crónica más común entre los adolescentes (SEMG, 2018).

Nos situamos en un colegio público en el cual las familias, mayoritariamente son de clase media alta, sin embargo, hay diferencias entre lo que comen unos niños y otros. Aprovechando los conocimientos previos sobre ciertas variedades frutales, hortalizas y hábitos saludables, los consolidaremos mediante una serie de propuestas orientadas al disfrute y toma de conciencia sobre la comida.

### 3. MARCO TEÓRICO

La obesidad, definida como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud (OMS, 2021), está suponiendo en las últimas décadas un grave problema para la salud de la población, llegando a acortar la vida de quienes la padecen. Este incremento en las tasas de obesidad está estrechamente relacionado con la ausencia de buenos hábitos alimenticios, así como el creciente sedentarismo de la población. Uno de los principales factores que ha agravado esta situación es la pandemia de Covid-19, la cual ha reducido los niveles de actividad física de la población, con los consiguientes riesgos y descenso en la calidad de vida que ello conlleva. La larga estancia en el domicilio y las restricciones de movilidad han otorgado un gran protagonismo a las actividades que no contienen ningún índice de movimiento, como por ejemplo el tiempo destinado a las pantallas (Gavoto, 2020) o simplemente al estudio, al mismo tiempo que ha supuesto un giro drástico en la alimentación poblacional y la cantidad de calorías en proporción a la poca actividad física realizada. Tal y como afirma Márquez Arabia (2020), este aislamiento propiciado por el Covid-19 puede favorecer la conducta sedentaria, la actividad física regular o evitar 89 actividades cotidianas, lo que aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades o empeorar las patologías previas.

La necesidad de promover la adquisición de hábitos saludables en los más pequeños, en concreto los relacionados con una dieta equilibrada, cobra importancia en cuanto somos conscientes de la cantidad de factores externos que pueden llegar a influir en el niño. Como bien acabamos de mencionar, la pandemia ha sido uno de los factores más influyentes, pero no debemos olvidar otros aspectos que serán los que condicionarán las preferencias alimentarias de los más pequeños desde sus primeros años de vida. Estos aspectos que influyen en el niño y que están fuera de su capacidad de cambio y que inciden en sus preferencias alimenticias son muy variados, desde aspectos individuales (fisiológicos y genéticos, por ejemplo) a los externos como los del entorno y la familia (Ducura, 2011). Ya desde el vientre materno, el bebé está expuesto a ciertos sabores que continuarán influyendo en sus preferencias alimenticias conforme va creciendo. Los hábitos de alimentación que tenga la madre serán transmitidos al feto, afectando al rechazo o aceptación de nuevos sabores tras haber abandonado la leche materna. Este periodo de ablactación es determinante, ya que la neofobia, la cual se asocia a una disminución en el consumo de verduras y frutas de los escolares (Rodríguez et al., 2015) es menos predominante en esta etapa (Torres Carrasco, 2021).

Otros factores relevantes en edades tempranas están relacionados con el nivel socioeconómico de las familias y el estado psicológico de los niños. Al igual que estados elevados de estrés o ansiedad pueden dar resultado a una conducta impulsiva frente a la ingesta de alimentos, hay ciertos trastornos que juegan un papel bidireccional respecto a la obesidad, ya que aumentan la posibilidad de desarrollarla, mantenerla como también pueden ser consecuencias de la misma (Jaramillo, 2016). En cuanto a los factores externos, es decir, los ambientales, juegan un papel significativo, especialmente el aumento de la disponibilidad a alimentos hipercalóricos y el aumento de estilos de vida más sedentarios (Cebolla et al., 2011). Es por ello que, desde el aula, es conveniente introducir tareas que sean complementarias a la relajación, es decir, actividades en las cuales se trabajan los hábitos saludables en general, pero acompañadas de un clima relajado y cómodo. De esta manera los más pequeños asociarán el buen ánimo con tareas relacionadas con la comida. Al mismo tiempo que se les presenta una serie de actividades motoras divertidas, considerándolas como una alternativa fiable que el niño puede realizar ocupando su tiempo libre (Alarcón, 2021)

### **3.1. Hábitos alimenticios saludables**

Para comenzar este apartado, cabe preguntarnos ¿qué consideramos como hábitos alimenticios saludables? Principalmente, un hábito alimentario es un modo de ser, pensar y actuar profundamente grabado en nuestro cuerpo (Álvarez, 2014).

Por otro lado, tenemos el concepto de “dieta saludable”, la cual debe estar constituida por los nutrientes que abordaremos posteriormente en la pirámide alimenticia. Una alimentación saludable es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia, y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimos (Basulto et al., 2013).

No obstante, debemos tener presente que una dieta saludable debe estar ligada a una dieta equilibrada, lo cual incluye actividad física y tener cierto control sobre cantidad y calidad de la alimentación. No existe una definición de dieta equilibrada exacta, pero podríamos afirmar que es aquella manera de alimentarse que aporta alimentos variados en cantidades adaptadas a nuestros requerimientos y condiciones personales (Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, 2007).

Dado lo que acabamos de exponer, para mantener una vida saludable, debe reunir la mayoría de los siguientes aspectos tal y como nos muestra Calañas-Continente (2005):

- Variada: Es decir, nuestra dieta debe estar compuesta por diferentes variedades de alimentos, ya que cada uno aporta algún beneficio diferente a nuestro cuerpo.
- Equilibrada y adecuada: Se ingerirá la cantidad de alimentos en función de las necesidades energéticas de cada persona y las características de la misma.
- Saludable: se relaciona con una alimentación que favorece y posibilita el buen estado de salud y que disminuye el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación.
- Atender a la combinación de alimentos resulta fundamental, dado los efectos sinérgicos entre los mismos.

Una vez abordados los conceptos tanto de dieta como de alimentación saludable, veamos qué nutrientes son los que deben aparecer, así como su representación gráfica en la pirámide alimenticia. Este concepto ha ido evolucionando a lo largo de las décadas, sin embargo, podríamos afirmar que una definición concreta podría ser la que enfatiza alimentos de los cinco principales grupos alimenticios que se encuentran en las tres secciones de la parte baja de la Pirámide (Warren, 2002).

La pirámide que está actualmente vigente es la actualizada por el grupo de trabajo SENC, el cual ha añadido un peldaño inferior más haciendo mención a la importancia de la actividad física, la hidratación, técnicas culinarias, equilibrio emocional y balance energético.

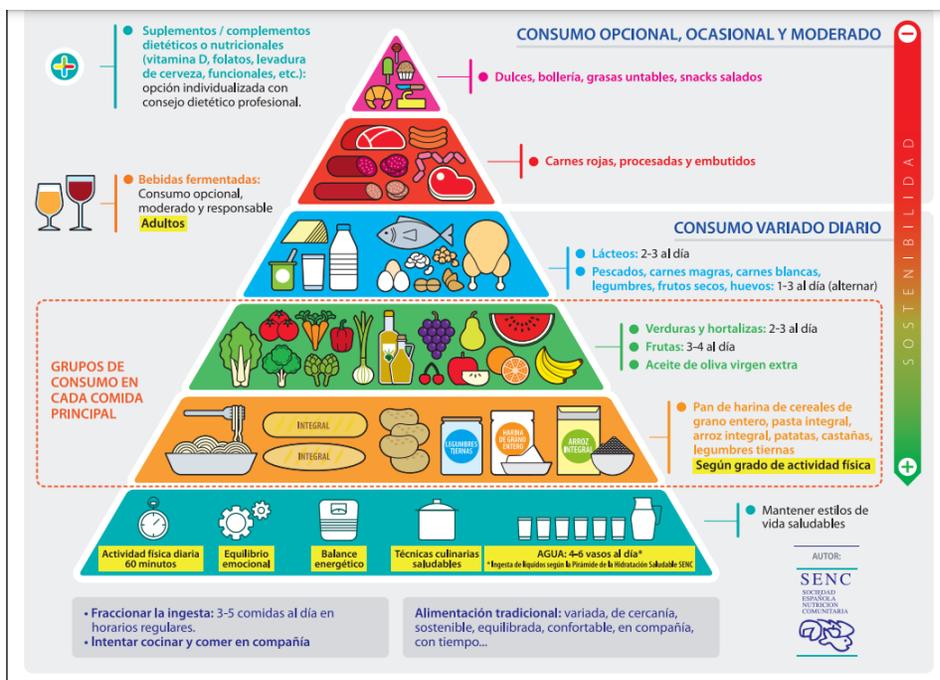


Figura 1. Pirámide alimenticia (SENC, 2015)

Los nutrientes que aparecen en dicha pirámide están agrupados en diferentes niveles, asociados a su nivel de importancia y consumo. De este modo, a medida que ascendemos en la pirámide, la ingesta debe ser menor. Los peldaños, comenzando desde el nivel inferior, son los siguientes:

### Grupo de los granos

En este apartado encontramos los carbohidratos, fundamental para obtener la energía que el organismo necesita (Carbajal, 2013) y son la base de una alimentación adecuada. Aquí encontramos los cereales, pasta, arroz, pan, harinas, patatas, etc... La recomendación se centra en priorizar los cereales y derivados integrales o elaborados con harinas de grano entero (SENC, 2016).

### Grupo de las verduras, frutas y hortalizas

Este grupo nos proporciona una gran variedad de nutrientes, entre los cuales destacamos las vitaminas, minerales, hidratos de carbono y fibra, por ello constituyen una de las bases de la alimentación humana (Illescas et al., 2008). Además, favorecen la hidratación y contienen antioxidantes (Grupo Médico Campichuelo, 2022).

## **Grupo de carne, legumbres y huevos**

Este escalón conforma la fuente principal de proteína de nuestro cuerpo. Las proteínas, al igual que las grasas y los hidratos de carbono, son unos macronutrientes imprescindibles. Forman parte de la estructura básica de tejidos (músculos, tendones, piel, uñas, etc.), durante todos los procesos de crecimiento y desarrollo, crean, reparan y mantienen los tejidos corporales (González et al., 2007)

## **Grupo de las carnes rojas, procesadas y embutidos.**

Este peldaño se sitúa casi en la cúspide, por tanto, dichos alimentos deben ser ingeridos con menos frecuencia, ya que son ricos en grasas saturadas. Un abuso excesivo de estas grasas puede derivar en una enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular, infarto, alteración del perfil lipídico y mayor riesgo de morbilidad y mortalidad prematura (Cabezas et al., 2016).

## **Grupo de los dulces, bollería, snacks, grasas untables.**

Este escalón se aconseja que se tome de forma moderada, ya que está compuesto principalmente de alimentos altos en sal y grasas saturadas, lo cual nos aporta escasa cantidad de minerales, vitaminas u otro nutriente saludable.

Todos los nutrientes mencionados anteriormente (grasas o lípidos, fibra, minerales, carbohidratos y proteínas) deben aparecer en mayor o menor medida en nuestra dieta, y para ello, podemos usar como referencia la pirámide alimenticia. Esto unido a realizar actividad física de forma regular, contribuirá a tener una dieta saludable y equilibrada.

Un claro ejemplo de este tipo de dieta es la Mediterránea, la cual supone un suministro equilibrado y de calidad para quienes la llevan a cabo. No obstante, cabe destacar que no es un plan nutricional a seguir, sino “una herencia cultural que representa mucho más que una simple pauta nutricional, rica y saludable”. Se puede destacar el tipo de grasa que lo caracteriza (aceite de oliva, pescado y frutos secos), las proporciones en los nutrientes principales que guardan sus recetas (cereales y vegetales como base de los platos y carnes o similares como “guarnición”) y la riqueza en micronutrientes que contiene (Fundación Dieta Mediterránea, 2022).

#### **4. OBJETIVOS GENERALES**

Dados los objetivos establecidos en la Orden del 5 de agosto de 2008, en esta propuesta educativa, encontraremos reflejados los siguientes:

- Construir su propia identidad e ir formándose una imagen positiva y ajustada de sí mismo, tomando gradualmente conciencia de sus emociones y sentimientos a través del conocimiento y valoración de las características propias, sus posibilidades y límites.
- Adquirir autonomía en la realización de sus actividades habituales y en la práctica de hábitos básicos de salud y bienestar y desarrollar su capacidad de iniciativa.
- Observar y explorar su entorno físico, natural, social y cultural, generando interpretaciones de algunos fenómenos y hechos significativos para conocer y comprender la realidad y participar en ella de forma crítica.
- Comprender y representar algunas nociones y relaciones lógicas y matemáticas referidas a situaciones de la vida cotidiana, acercándose a estrategias de resolución de problemas.
- Aproximarse a la lectura y escritura en situaciones de la vida cotidiana a través de textos relacionados con la vida cotidiana, valorando el lenguaje escrito como instrumento de comunicación, representación y disfrute.

#### **5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Una vez establecidos los objetivos generales de esta propuesta, especificaremos los específicos:

- Fomentar los hábitos de vida saludable (dieta saludable y ejercicio).
- Fomentar el yoga como estrategia alternativa para la relajación.
- Comprender la diferencia ente dieta saludable y dieta equilibrada.
- Conocer la importancia de una buena alimentación y la dieta mediterránea.

## 6. ENFOQUE METODOLÓGICO

Teniendo en consideración tanto los objetivos generales como los específicos de cada actividad y los contenidos, hemos decidido realizar una propuesta educativa en la cual se incluyen actividades de diversa índole. Las tareas desarrolladas en el CEIP Tomás de Ybarra, estarán relacionadas directamente con varios de los principios pedagógicos, sobre todo con el de actividad-autonomía, ya que, aunque muchas dinámicas son grupales, otras tareas requieren de un esfuerzo individual, permitiéndonos observar el desarrollo psicomotor del alumnado, como por ejemplo en el circuito motor, así como la forma de relacionarse tanto con el entorno como a nivel social.

Dado el papel principal del juego en esta etapa educativa, hemos decidido que el principio lúdico sea protagonista de la mayoría de las actividades, reforzando así tanto el aprendizaje significativo como las relaciones afectivas. Cada tarea cuenta con unos objetivos y contenidos específicos, sin embargo, todas están orientadas a la consecución de un solo objetivo y es la adquisición de hábitos saludables en la etapa de Educación Infantil. Para ello, hemos realizado las tareas de forma casi consecutiva a lo largo de las semanas establecidas. Así, lo visto en la sesión anterior se recuerda al día siguiente. De esta forma, serán sesiones dotadas de sentido y no en tareas aisladas a lo largo de los días.

En primer lugar, se realizarán tres actividades a modo de introducción, que al mismo tiempo nos servirá para recoger información sobre sus conocimientos previos. Posteriormente, se llevarán a cabo siete de desarrollo y finalmente, las de consolidación. Estas últimas serán las mismas que las realizadas al comienzo de la propuesta, de modo que podremos ver en qué han mejorado los alumnos respecto a los objetivos establecidos.

A medida que se realizan las sesiones, se irán anotando los resultados de las mismas destacando aspectos relevantes como el grado de comprensión de la tarea por parte del niño. Para el caso de las actividades de introducción y consolidación, los datos obtenidos serán analizados estadísticamente siguiendo la metodología posteriormente descrita en el apartado de “Análisis de los datos”.

- **Contexto de la propuesta**

Dicha propuesta de intervención didáctica ha sido desarrollada en el aula de 5 años del CEIP Tomás de Ybarra. Dicho alumnado presenta un buen nivel en lo que a conocimiento se

refiere, sin embargo, necesita mejorar aspectos relacionados con la creatividad. Por lo general, es un grupo bastante activo y requiere actividades dinámicas y entretenidas, en ocasiones, pensamos que ciertas tareas son complicadas para niños de 5 años, sin embargo, ellos mismos las demandan.

El centro se encuentra en la provincia de Sevilla, situado en el municipio de Tomares. En lo que a sus alrededores concierne, la zona en la que se encuentra es principalmente residencial, aunque no por ello poco transitada. Me gustaría añadir que cuenta con la proximidad de varios parques y entre ellos se encuentra el Zaudín. Una gran zona verde donde podemos encontrar además de flora, lagos que albergan varias especies animales, lo cual facilita la salida a eventos relacionados con la naturaleza de forma asidua. Por otro lado, se han edificado dos zonas juego. Concretamente la última está destinada a la experimentación a través de la psicomotricidad gruesa. Podríamos considerar que la existencia de dichas zonas influye en el desarrollo del niño en la medida que el centro interactúa con ellas y hace partícipe al niño de dichas experiencias. En este sentido, el alumnado se ve inmerso en un ambiente donde cobra vital importancia el contacto con la naturaleza, así como la promoción de hábitos saludables.

## 6.1 Actividades

Las actividades de la 6.1.1 a la 6.1.3 se repiten tanto en la fase de introducción, como en la de consolidación. Las actividades de la 6.1.4 a la 6.1.9 pertenecen a la fase de desarrollo.

### 6.1.1 Conocemos a la Señora Pirámide Alimenticia

Título	Conocemos a la Señora Pirámide Alimenticia
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender la frecuencia de ingesta de cada grupo de alimentos</li> <li>• Conocer la pirámide alimenticia</li> <li>• Diferenciar alimentos saludables y los no saludables</li> <li>• Potenciar la psicomotricidad gruesa</li> </ul>
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los alimentos</li> <li>• Grupos de alimentos</li> <li>• Pirámide alimenticia</li> <li>• Psicomotricidad gruesa</li> <li>• Atención</li> <li>• Velocidad de reacción</li> </ul>

Título	Conocemos a la Señora Pirámide Alimenticia
Desarrollo	La actividad consiste en dibujar la silueta de una pirámide dividida en cuatro peldaños (cada uno de un color) en el suelo tamaño 1,5x1,5 metros aproximadamente. La profesora mostrará imágenes de alimentos y los niños deberán situarse en el peldaño que consideren correspondiente según la frecuencia de ingesta de dicho alimento. Para llegar al peldaño que consideren oportuno deberán de hacerlo como la profesora índice (saltando, pata coja, de puntillas, corriendo, etc.) Para ello, la profesora en un primer momento debe haber aclarado que el tamaño del escalón guarda relación con la frecuencia.
Agrupación	Se realizarán dos grandes grupos.
Materiales	Imágenes de alimentos.
Temporalización	30 minutos aproximadamente.

Tabla 1. Conocemos a la Señora Pirámide Alimenticia (Elaboración Propia, 2022).

### 6.1.2 ¿Es saludable?

Título	¿Es saludable?
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar los alimentos saludables y no saludables</li> <li>• Conocer nuevos alimentos</li> </ul>
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos saludables y no saludables</li> </ul>
Desarrollo	Se preparará una bolsa con todos los alimentos dentro. A continuación, se le pedirá a un niño que salga y coja uno, el cuál será sorpresa ya que no podrá verlo. Luego, lo clasificará en la caja correspondiente. Seguidamente, saldrá el siguiente alumno y repetiremos el proceso con otro alimento diferente
Agrupación	Todo el grupo en conjunto.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imágenes de los diferentes alimentos</li> <li>• Bolsa</li> </ul>

Título	¿Es saludable?
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cajas</li> </ul>
Temporalización	10 minutos.

Tabla 2. ¿Es saludable? (Elaboración Propia, 2022).

### 6.1.3 Elaboramos nuestro menú saludable

Título	Elaboramos nuestro menú saludable
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborar un menú saludable</li> <li>• Identificar los alimentos que constituyen una dieta equilibrada</li> <li>• Adquirir conciencia de la importancia de una dieta variada y saludable</li> </ul>
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos saludables y no saludables</li> <li>• Dieta equilibrada</li> </ul>
Desarrollo	Se mostrarán todas las imágenes de alimentos al niño y deberá crear su propio plato saludable a partir de las mismas sobre un plato. El niño deberá crear un menú compuesto de bebida, 1º plato, 2º plato, postre, acompañamiento. Para ello, separaremos los diferentes alimentos en estas categorías, para que el niño tenga una visualización más clara y concisa.
Agrupación	Individual.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imágenes de alimentos</li> <li>• Platos de plástico</li> </ul>
Temporalización	Aproximadamente tres minutos por niño.

Tabla 3. Elaboramos nuestro menú saludable (Elaboración Propia, 2022).

### 6.1.4 Arte y lectura con fruta

Título	Arte y lectura con fruta
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar las diferentes frutas</li> <li>• Expresión mediante actividades manipulativas</li> <li>• Desarrollar la imaginación</li> </ul>
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos saludables y no saludables</li> <li>• Dieta equilibrada</li> <li>• Frutas</li> </ul>
Desarrollo	<p>En primer lugar, sentaremos a todos los alumnos en la asamblea. A continuación, leeremos el cuento de “Las Hadas de las Frutas” (Anexo 1). Una vez leído el cuento haremos una breve reflexión sobre éste. La intención de esta actividad es proporcionar al alumnado una visión más amplia de las posibilidades que tiene la fruta. Tras hacer la asamblea, repartiremos por los 4 grupos que hay en la clase un plato y varios trozos de las siguientes frutas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mandarina</li> <li>• Plátano</li> <li>• Uvas</li> <li>• Manzana</li> </ul> <p>Cada grupo debe crear un hada de fruta con los trozos disponibles, enseñarla a la clase y finalmente podrán comerla junto con chocolate fundido.</p>
Agrupación	Grupal.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta (mandarina, plátano, uva y manzana)</li> <li>• Platos de plástico</li> <li>• Cuento “Hadas de las Frutas”</li> </ul>
Temporalización	Aproximadamente 35 minutos.

Tabla 4. Arte y lectura con fruta (Elaboración Propia, 2022).

### 6.1.5 Movimiento de traslación

Título	Movimiento de traslación
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar las diferentes estaciones del año</li><li>• Conocer el movimiento de traslación</li><li>• Comprender su entorno</li><li>• Respeto por el medioambiente</li></ul>
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Las estaciones del año</li><li>• Alimentos saludables</li><li>• Las frutas estacionales</li><li>• Cambios propiciados por la primavera</li><li>• Sentido del tacto</li></ul>
Desarrollo	<p>En primer lugar, haremos la asamblea tal y como se realiza en el día a día, con la diferencia de que esta vez se alargará aún más para explicar el movimiento de traslación. Para ello, utilizaremos de ejemplo a los propios alumnos.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alumno A: Sol</li><li>• Alumno B: Tierra</li></ul> <p>Una vez explicado, hablaremos en la asamblea sobre las estaciones del año y aclararemos en cuál estamos, al mismo tiempo que vemos en qué se diferencia cada una. Pondremos en la pizarra cuatro partes diferenciadas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Primavera</li><li>• Verano</li><li>• Otoño</li><li>• Invierno</li></ul> <p>En segundo lugar, usaremos una caja Montessori para experimentar con el sentido del tacto, en la cual meteremos las siguientes frutas y tendrán que decir a qué estación creen que pertenecen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Plátano</li><li>• Sandía dibujo</li><li>• Melón dibujo</li><li>• Mandarina</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Granada</li> <li>• Fresas</li> <li>• Aguacate</li> </ul> <p>Algunas frutas serán de plástico y otras de verdad.</p>
Agrupación	Individual.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> <li>• Caja Montessori de cartón</li> <li>• Pizarra y tizas</li> </ul>
Temporalización	Aproximadamente 35 minutos.

Tabla 5. Movimiento de traslación (Elaboración Propia, 2022).

### 6.1.6 ¡Contamos lo que cocinamos!

Título	¡Contamos lo que cocinamos!
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar los números ordinales</li> <li>• Conocer y estructurar una receta de cocina</li> <li>• Conocer alimentos de la dieta mediterránea</li> <li>• Conocer recetas de nuestra cultura gastronómica</li> <li>• Llevar a cabo instrucciones sobre la receta</li> </ul>
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Números ordinales</li> <li>• Dieta mediterránea</li> <li>• Verduras</li> <li>• Estaciones del año</li> </ul>
Desarrollo	<p>En primer lugar, explicaremos lo que es una receta y preguntaremos si conocen alguna, en qué estación del año estamos y lo típico que se suele comer. También, hablaremos del gazpacho en verano para hacer luego la receta por grupos.</p> <p>Luego, podremos en común el orden de la receta con pictogramas y carteles de números ordinales Cada grupo tendrá trozos de verdura que podrán partir con las manos para que puedan</p>

Título	¡Contamos lo que cocinamos!
	experimentar un poco más con la comida. Luego triturarán todo con la batidora y con ayuda de un adulto. Finalmente ordenaremos los pasos entre todos para ver quién se acuerda.
Agrupación	Grupal.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carteles de pictogramas</li> <li>• Verdura</li> <li>• Ordenador y fotografía de gazpacho</li> </ul>
Temporalización	40 min aproximadamente.

Tabla 6. ¡Contamos lo que cocinamos! (Elaboración Propia, 2022).

### 6.1.7 Adivinanza de frutas

Título	Adivinanza de frutas
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar la atención</li> <li>• Asociar ideas abstractas a elementos físicos</li> <li>• Conocer las cinco comidas principales</li> <li>• Desarrollar la imaginación</li> <li>• Fomentar la reflexión</li> </ul>
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas</li> <li>• Las cinco comidas diarias</li> <li>• Dieta mediterránea</li> </ul>
Desarrollo	<p>En la asamblea mostraremos adivinanzas. Aprovecharemos y hablaremos de la comida que se hizo la sesión anterior (gazpacho). A continuación, debatiremos sobre las comidas fundamentales que hay que hacer en el día, al mismo tiempo que hacemos hincapié en el desayuno y lo que se debe tomar. Luego, hablaremos sobre el almuerzo, la cena y lo que más les gusta comer en esos momentos del día. Así, favorecemos la escucha y ponen en práctica lo</p>

Título	Adivinanza de frutas
	aprendido en sesiones anteriores en cuanto a los nuevos alimentos aprendidos. No debemos olvidar la necesidad de hablar sobre la dieta variada.
Agrupación	Grupal.
Materiales	Ordenador si hiciera falta.
Temporalización	20 min aproximadamente.

Tabla 7. Adivinanza de frutas (Elaboración Propia, 2022).

### 6.1.8 Sesión de yoga

Título	Sesión de yoga
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomar conciencia de su propio cuerpo</li> <li>• Iniciar al alumnado en la relajación</li> <li>• Desarrollo de la expresión artística</li> <li>• Desarrollar las habilidades motrices</li> <li>• Seguir directrices</li> </ul>
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esquema corporal</li> <li>• Importancia del yoga</li> <li>• Lenguaje artístico</li> </ul>
Desarrollo	<p>Esta dinámica se dividirá en dos partes:</p> <p><u>PRIMERA PARTE:</u> Al comenzar la clase nos sentaremos en la asamblea. A continuación, realizaremos varias cuestiones sobre el yoga para que nos cuenten si lo conocen o no. También hablaremos de los beneficios, derivando así en una conversación orientada a que expresen situaciones en las que se sienten relajadas y otras en las que no. Para comenzar la dinámica, los alumnos permanecerán en la asamblea imitando mis movimientos al mismo tiempo que</p>

Título	Sesión de yoga
	<p>escuchan la historia. No debemos olvidar hacer hincapié en la respiración en cuanto hagamos una postura, esto contribuirá a una mayor relajación y mejor consecución de la actividad.</p> <p><u>SEGUNDA PARTE:</u> Una vez acabado el cuento, volverán a sentarse en la asamblea con la postura del “indio” y luego irán por grupos a sus mesas. Repartiremos mandalas y de fondo pondremos música relajante. De esta forma se sentirán más centrados en la tarea que están realizando y los dibujos tendrán más detalles que si lo hacen nerviosos. Tanto la relajación como la expresión artística son protagonistas en esta dinámica.</p>
Agrupación	Grupo clase.
Materiales	<p>Cuento de yoga.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mandala</li> <li>• Lápices y ceras de colores</li> <li>• Ordenador</li> </ul>
Temporalización	1 hora aproximadamente.

Tabla 8. Sesión de yoga (Elaboración Propia, 2022).

### 6.1.9 Sesión de psicomotricidad

Título	Sesión de psicomotricidad
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomar conciencia del esquema corporal</li> <li>• Controlar el equilibrio de las extremidades</li> <li>• Desarrollar la psicomotricidad gruesa</li> </ul>
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los piratas</li> <li>• Elementos de la selva</li> </ul>

Título	Sesión de psicomotricidad
Desarrollo	En primer lugar, llevaremos a los niños al que hay en el exterior con césped artificial, allí contaremos el cuento (Anexo 2). Previamente, habremos colocado los elementos necesarios para que puedan hacer el circuito, como por ejemplo bancos, hilos de lana, huellas de papel y finalmente espadas de papel de plata. Tras realizar el circuito, prepararemos una macedonia de frutas en clase. Las maestras serán las encargadas de partir la fruta y repartirla entre los grupos.
Agrupación	Grupo clase.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Banco</li> <li>• Lana</li> <li>• Papel de plata</li> <li>• Folios de colores</li> <li>• Fruta variada</li> <li>• Cucharas y platos de plástico</li> </ul>
Temporalización	Media hora aproximadamente.

Tabla 9. Sesión de psicomotricidad (Elaboración Propia, 2022).

## 6.2 Análisis de los datos

A diferencia de las actividades de desarrollo, evaluadas de una manera más cualitativa y descriptiva, el desarrollo de las actividades de desarrollo y consolidación si permitían la obtención de datos numéricos con los que realizar comparaciones entre el periodo inicial y final de la propuesta didáctica. En cada actividad y periodo se anotó el número de aciertos y fallos obtenidos por cada alumno y alumna. Con los datos medios obtenidos por el total de la clase, se realizaron gráficas de barras que reflejaban los resultados obtenidos para cada actividad. Para evaluar la existencia de diferencias significativas entre el periodo inicial y final en el porcentaje de aciertos y fallos para cada actividad, se realizaron test de “chi cuadrado”, la cual se calcula a través de la siguiente fórmula (donde “O” indica el porcentaje de aciertos o fallos obtenidos en el periodo final y “E” el porcentaje de aciertos o fallos obtenido el periodo inicial).

$$\chi^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

Compararemos los resultados finales de las tres primeras actividades introductorias con las tres del final. De esta forma podremos observar si ha habido algún cambio significativo. Una vez obtenidos los datos de test, los valores obtenidos serán interpretados en base a la siguiente tabla, donde encontramos la probabilidad de que la “hipótesis nula”, es decir que los valores iniciales y finales no hayan experimentado ningún cambio, sea cierta o no. Para ello es necesario calcular el número de grados de libertad, que es igual al número de observaciones posibles (aciertos y fallos para las variables “actividades iniciales” y “actividades finales”) menos uno. Por tanto, este caso será;  $gl = (2-1) \times (2-1) = 1$ . En aquellos casos en los que la probabilidad de que la hipótesis nula sea cierta sea inferior a 0.05 se rechazará la hipótesis nula y, por tanto, asumiremos la existencia de diferencias significativas entre el periodo inicial y final

DISTRIBUCION DE  $\chi^2$

Grados de libertad	Probabilidad											
	0,95	0,90	0,80	0,70	0,50	0,30	0,20	0,10	0,05	0,01	0,001	
1	0,004	0,02	0,06	0,15	0,46	1,07	1,64	2,71	3,84	6,64	10,83	
2	0,10	0,21	0,45	0,71	1,39	2,41	3,22	4,60	5,99	9,21	13,82	
3	0,35	0,58	1,01	1,42	2,37	3,66	4,64	6,25	7,82	11,34	16,27	
4	0,71	1,06	1,65	2,20	3,36	4,88	5,99	7,78	9,49	13,28	18,47	
5	1,14	1,61	2,34	3,00	4,35	6,06	7,29	9,24	11,07	15,09	20,52	
6	1,63	2,20	3,07	3,83	5,35	7,23	8,56	10,64	12,59	16,81	22,46	
7	2,17	2,83	3,82	4,67	6,35	8,38	9,80	12,02	14,07	18,48	24,32	
8	2,73	3,49	4,59	5,53	7,34	9,52	11,03	13,36	15,51	20,09	26,12	
9	3,32	4,17	5,38	6,39	8,34	10,66	12,24	14,68	16,92	21,67	27,88	
10	3,94	4,86	6,18	7,27	9,34	11,78	13,44	15,99	18,31	23,21	29,59	
	No significativo								Significativo			

Figura 2. Tabla de distribución de “chi cuadrado” (Gutiérrez, 2015).

### 6.3 Temporalización

En este apartado trataremos la distribución de las propuestas diseñadas, al mismo tiempo que dispondremos de cuatro tablas, las cuales estarán asociadas a las semanas del mes de marzo y abril, con sus respectivas fechas de inicio y finalización. Como bien hemos mencionado en la metodología, las tareas deben quedar próximas las unas a las otras, ya que, por el contrario, serían actividades que carecen de significado para los alumnos, convirtiéndose en simples tareas.

#### Horario de actividades

28 de marzo – 3 de abril

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
09:00 - 11:00	Asamblea  “Conocemos a la Señora Pirámide Alimenticia”	Asamblea  “¿Es saludable?”  Actividades	Asamblea  Actividades  “Menú saludable”	Asamblea  Inglés	Asamblea  “Movimiento de traslación”
11:00 - 11:30	Juego libre	Juego libre	Juego libre	Juego libre	Juego libre
11:30 - 12:00	Aseo y Desayuno	Aseo y Desayuno	Aseo y Desayuno	Aseo y Desayuno	Aseo y Desayuno
12:00 - 12:30	RECREO				
12:30 - 13:00	Aseo  Relajación	Aseo  Relajación	Aseo  Relajación	Aseo  Relajación  “Arte y lectura con fruta”	Aseo  Relajación

13:00 - 14:00	Matemáticas	Matemáticas	Religión/Valores Cívicos	“Arte con fruta” / Matemáticas	Matemáticas
------------------	-------------	-------------	-----------------------------	--------------------------------------	-------------

Tabla 10. Horario de actividades semana 1 (Elaboración Propia, 2022).

4 de abril – 10 de abril

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
09:00 - 11:00	Asamblea  “¡Contamos lo que cocinamos”	Asamblea  “Adivinanza de frutas”  Actividades	Asamblea  Actividades  “Sesión de yoga”	Asamblea  Inglés	Asamblea  “Sesión de psicomotricidad”
11:00 - 11:30	Juego libre	Juego libre	Juego libre	Juego libre	Juego libre
11:30 - 12:00	Aseo y Desayuno	Aseo y Desayuno	Aseo y Desayuno	Aseo y Desayuno	Aseo y Desayuno
12:00 - 12:30	RECREO				
12:30 - 13:00	Aseo  Relajación	Aseo  Relajación	Aseo  Relajación	Aseo  Relajación  “Arte y lectura con fruta”	Aseo  Relajación
13:00 - 14:00	Matemáticas	Matemáticas	Religión/Valores Cívicos	“Arte con fruta” / Matemáticas	Matemáticas

Tabla 11. Horario de actividades semana 2 (Elaboración Propia, 2022).

18 de abril – 24 de abril

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
09:00 - 11:00	Asamblea  “Conocemos a la Señora Pirámide Alimenticia”	Asamblea  “¿Es saludable?”  Actividades	Asamblea  Actividades  “Menú saludable”	Asamblea  Inglés	Asamblea  Actividades
11:00 - 11:30	Juego libre	Juego libre	Juego libre	Juego libre	Juego libre
11:30 - 12:00	Aseo y Desayuno	Aseo y Desayuno	Aseo y Desayuno	Aseo y Desayuno	Aseo y Desayuno
12:00 - 12:30	RECREO				
12:30 - 13:00	Aseo  Relajación	Aseo  Relajación	Aseo  Relajación	Aseo  Relajación	Aseo  Relajación
13:00 - 14:00	Matemáticas	Matemáticas	Religión/Valores Cívicos	Matemáticas	Matemáticas

Tabla 12. Horario de actividades semana 3 (Elaboración Propia, 2022).

## 7. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, mostramos en primer lugar las observaciones directas y anotaciones sobre las actividades realizadas. A continuación, aportamos los datos correspondientes a las actividades introductorias y de consolidación con su correspondiente análisis y finalmente discutiremos cómo ha sido el transcurso del resto de actividades de desarrollo.

## 7.1 Evaluación

Tal y como se menciona con anterioridad, se ha aplicado el método de la observación directa. Como resultado, hemos recogido al final de las actividades varias observaciones en cuanto al transcurso de las mismas, lo cual, nos permite hacer un sondeo general sobre que aceptación ha tenido entre los niños dicha propuesta y la evolución, tanto del comportamiento como de sus respuestas.

TÍTULO	POSITIVO	MEJORAR
Conocemos a la Señora Pirámide Alimenticia	Mostraban interés en buscarle un sentido lógico a la distribución de los peldaños.	Confunden gustos personales con prioridad.
¿Es saludable?	Tenían conocimientos previos.	No conocen las propiedades de los alimentos aún.
Elaboramos un menú saludable	La mitad de la clase supo componer adecuadamente los platos o al menos escogieron alimentos más saludables que en la parte inicial.	Hay niños que vuelven a confundir sus gustos personales con la prioridad de ciertos alimentos.
Arte y lectura con fruta	Han seguido atentamente las directrices y han disfrutado en grupo la dinámica.	Les costó al principio usar la imaginación y crear de cero un hada de la fruta con trozos de comida.
Movimiento de traslación	Parte del alumnado participó y pudo asociar alimentos con su estación correspondiente.	Seguir trabajando la espera y el respeto del turno de palabra.
¡Contamos lo que cocinamos!	Pudimos observar cierta mejora en la comprensión de los números ordinales y repasaron la estructura de la receta de cocina.	Parte del alumnado se distrae si se realizan las actividades manipulativas antes de las puestas en común.

Adivinanza de frutas	Se mostraban satisfechos tras adivinar qué fruta era. En cuanto a la segunda parte, algunos recordaron cuantos platos debían componer un almuerzo, ya que lo hicieron en la actividad 3 inicial.	Hemos tenido que explicar el concepto de dieta equilibrada varias veces.
Sesión de yoga	Ha sido más exitoso de lo esperado. El alumnado se muestra tranquilo tras la sesión.	Ciertos niños no consiguen llegar a la calma.
Sesión de psicomotricidad	Los niños disfrutaron bastante en la realización de esta actividad, ya que era una sesión diferente al resto.	Algunos alumnos se salían del recorrido sin seguir el orden.

Tabla 13. Rúbrica de evaluación (Elaboración Propia, 2022).

## 7.2 Evolución del alumnado en las actividades introductorias y de consolidación

En cuanto a la primera tabla observamos que hay bastantes aciertos tanto en la parte inicial como en la final (situados en torno al 70-80%), al mismo tiempo que los errores son bajos. Los alumnos desde un principio lo estuvieron haciendo correctamente y resulta llamativo la poca diferencia en los porcentajes obtenidos para esta actividad entre las fases inicial y final. De hecho, teniendo en cuenta la hipótesis nula de partida (no observamos diferencia entre los valores iniciales y finales) y de acuerdo a los resultados obtenidos ( $X^2$  1.26;  $P > 0.05$ ) podemos concluir que la eficacia de los alumnos al realizar esta actividad fue igualmente buena al principio y al final de la propuesta didáctica.

Una de las razones por las que no hay diferencias en esta actividad puede ser que esté relacionado con que los niños ya poseían ciertos conocimientos previos sobre los alimentos en general, dado que hace unos meses ya trabajaron una unidad didáctica sobre ellos. Aunque sea una actividad que se ha trabajado igual que el resto (es decir, al principio y al final), cuenta con unos resultados bastante diferentes respecto a las otras dos. Ello nos conduce a pensar que cuando se parte de conocimientos previos que han abordado en un pasado es difícil cambiar sus concepciones. Es decir, si consideran que el filete de pollo no es nada saludable y por ello casi todos lo sitúan en escalones superiores, es porque mezclan sus concepciones con las propias vivencias. Con esto

último hago mención a lo que viven en sus propias casas, por ejemplo, si una alumna sólo come filete de pollo empanado considerará que es frito y por ende poco saludable, a diferencia de otro alumno que lo come a la plancha.

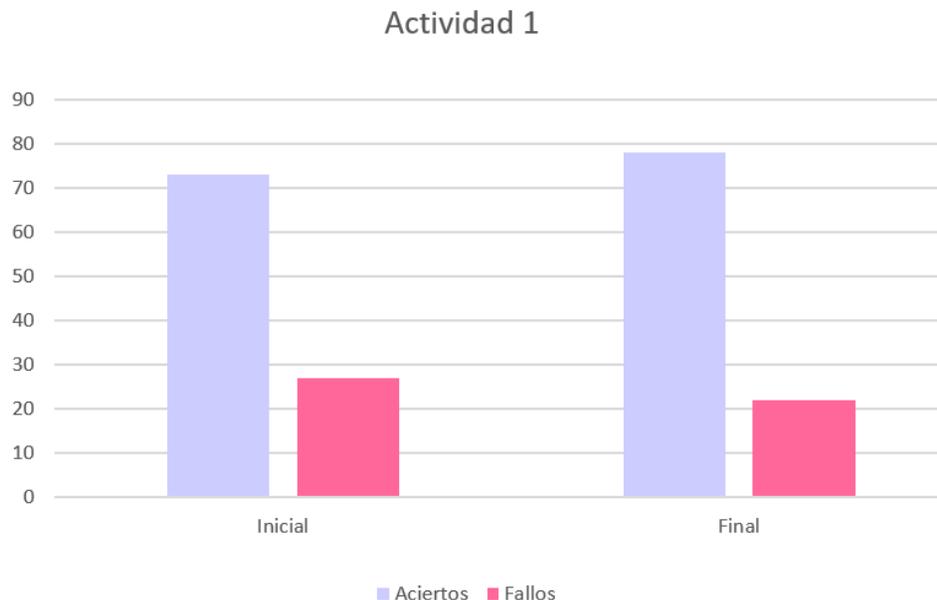


Figura 3. Comparación de los resultados medios obtenidos por la clase en las etapa inicial y final para la actividad 1 (Elaboración Propia, 2022).

En lo que respecta a la segunda tabla los resultados difieren ligeramente del patrón observado en la actividad anterior, puesto que podemos observar una ligera mejora en la obtención de resultados. De nuevo partimos de unos resultados bastante buenos en la etapa inicial, pero los fallos descienden levemente al mismo tiempo que notamos una mejora en los aciertos (pasamos del 83% al 90%). Aplicando la ecuación mencionada anteriormente, obtenemos que el valor de chi-cuadrado es 5,49, siendo P menor que 0,05 y, por tanto, debemos rechazar la nuestra hipótesis nula: Las diferencias observadas entre el periodo inicial y final son estadísticamente significativas.

A modo de observación, destacamos que, aunque los resultados son bastante más positivos que en la actividad 1, hay alimentos que algunos alumnos siguen sin comprender su clasificación, como por ejemplo los que tienen más valor energético, tales como el filete de pollo o las chucherías, incluso el edamame, el cual ronda unas 100 kcal cada 100 g. Al igual que ocurre con la actividad

1, tendría sentido que tenga que ver con sus vivencias de lo que es saludable y lo que no, ya que, ninguno conocía este alimento, por tanto, la tendencia a clasificarlo como poco sano era la que predominaba. Por otra parte, con los de origen vegetal como la lechuga o los garbanzos no suelen presentar tanto problema. También, hay un aspecto relevante y es que, a lo largo de toda la propuesta, en la hora de la asamblea se han ido tratando temas relacionados con la comida, como por ejemplo en la actividad del movimiento de traslación, en la cual aparece el aguacate y ciertos alumnos lo tachaban de poco sano porque lo perciben grasiento. Sin embargo, les sirvió como lección para entender que es sano, algo que se refleja en la estadística realizada.

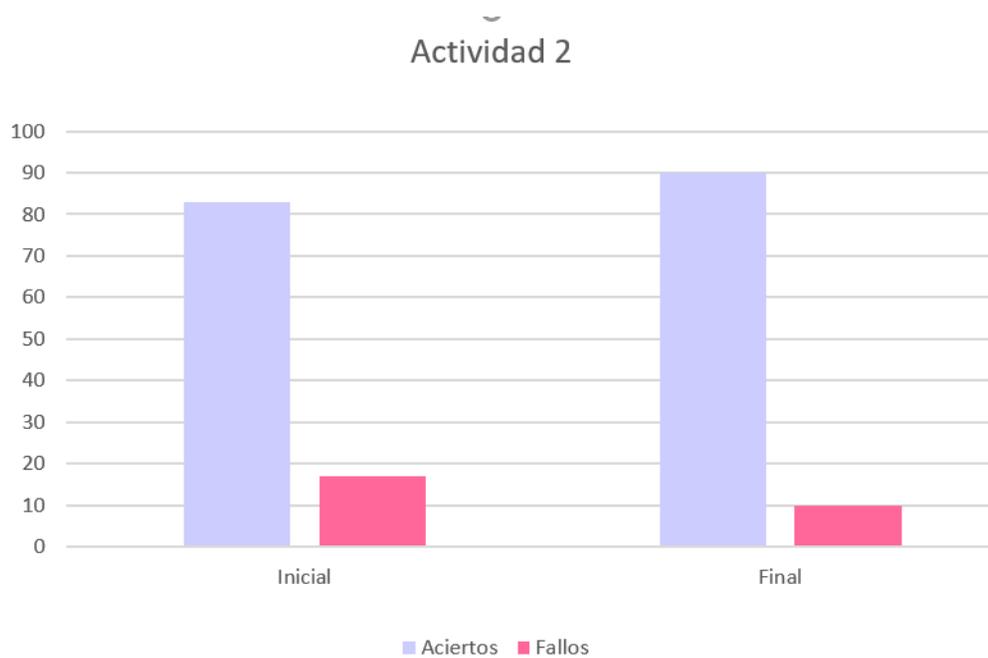


Figura 4. Comparación de los resultados medios obtenidos por la clase en las etapa inicial y final para la actividad 2 (Elaboración Propia, 2022).

Para terminar, en la tercera figura observamos que los resultados son bastante diferentes en la etapa final respecto a la inicial. Pasamos de un 64% de aciertos a un 87%, y en cuanto a los fallos debemos destacar el porcentaje final, con un 13%, lo cual es relevante a la hora de analizar el nivel de aprendizaje del alumnado.

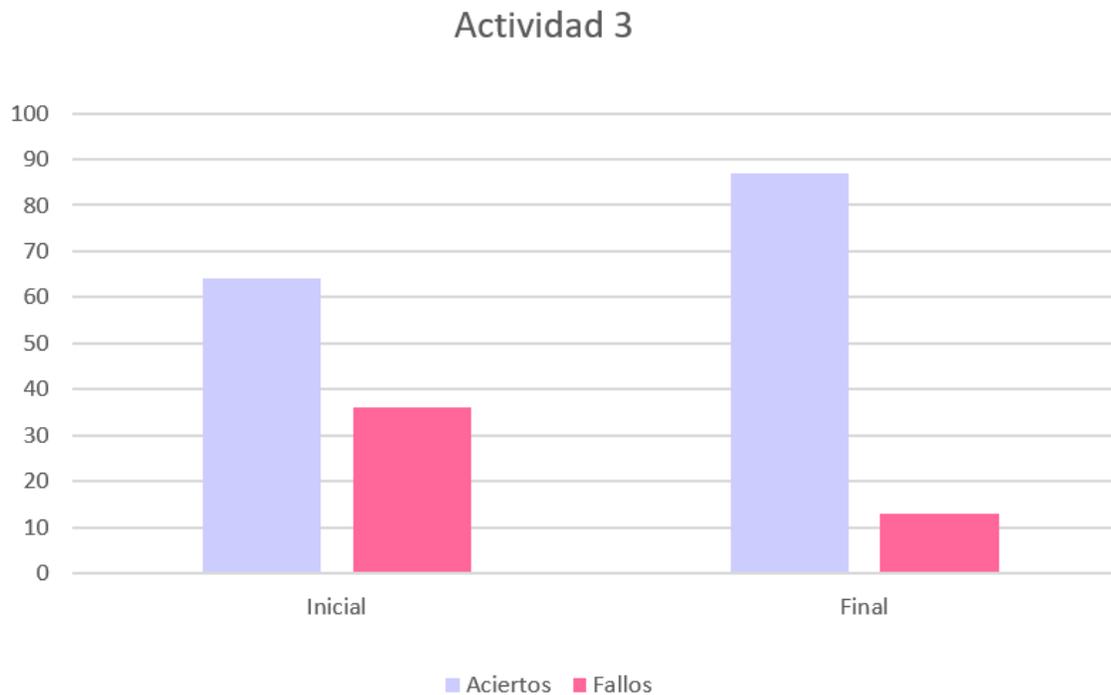


Figura 4. Comparación de los resultados medios obtenidos por la clase en las etapa inicial y final para la actividad 3 (Elaboración Propia, 2022).

Si volvemos a aplicar la ecuación, encontramos que el valor obtenido de chi-cuadrado es de 61,17, por lo que podemos rechazar nuestra hipótesis nula con un alto porcentaje de confianza ( $P < 0.01$ ), confirmando que hay diferencias estadísticas significativas entre los valores del inicio y final.

En este caso, volvemos a tener bastantes fallos, pero en la parte inicial, sin embargo, en la final mejoran significativamente. Al principio, la mayoría elegía platos en función de sus gustos, y aunque al final aún había niños que lo hacían de la misma manera, noté cierta mejoría en las elecciones de ciertos alumnos. Algunos elegían un plato más cuando antes solo tenían dos de cinco. También se ha dado el caso de que en la parte final lo hicieran mal y en la inicial bien, lo cual se debe a las circunstancias puntuales del alumno. En Educación Infantil debemos respetar el ritmo de todos ellos y entra dentro de lo normal que ese día en concreto no quisiera realizar la actividad, alterando en parte la estadística en ese sentido, pero podemos hacernos una idea de la evolución de estos niños si observamos sus resultados en las tablas anteriores.

Debemos también tener en cuenta que ha resultado difícil obtener ciertos datos dado el comportamiento del alumnado, sobre todo en las primeras actividades. Aún debían acostumbrarse a mi forma de trabajar, a la vez que yo a ellos. Por esta razón estaban más nerviosos de la cuenta, aunque el comportamiento fue mejorando progresivamente, pudiendo ser esta una de las razones por las cuales observamos una mejora evidente en los resultados obtenidos por los alumnos en la etapa final de la propuesta didáctica.

### **7.3 Evaluación de la respuesta del alumnado en las actividades de desarrollo**

En cuanto a las actividades de desarrollo, en general, los resultados que hemos observado han sido bastante positivos, al mismo tiempo han servido para reforzar ciertos conceptos, como por ejemplo los matemáticos aplicados en la tarea “¡Contamos lo que cocinamos!”. Durante el desarrollo de esta actividad observamos que tenían bastantes problemas con los números ordinales y, mediante esta actividad, han podido abordar el concepto de una forma más práctica, de forma que han podido asociar una tarea realizada por ellos mismos y de su vida cotidiana con algo visto en el colegio. El origen de sus dificultades considero que, entre otras razones, como por ejemplo características del alumnado, es la falta de trabajo del concepto. Son capaces de entenderlo, pero les resulta más fácil si lo asocian a algo vivenciado y, por esta razón, se me ocurrió organizar una receta de cocina.

Por otro lado, teniendo en cuenta que previamente han abordado el tema de la nutrición, muchos conocían alimentos saludables, pero no platos. Por tanto, la respuesta a esta actividad fue muy positiva ya que era novedosa. También, es digno de mencionar que, en esta actividad, al igual que otras similares, es necesario hacer las partes grupales que requieren hablar en voz alta en los primeros momentos de la actividad y antes de hacer tareas manipulativas. Con esto último, hago referencia a la parte de decir de nuevo la receta y luego partir la verdura. Si se realizaba en el orden contrario, la concentración de los niños disminuía, puesto que la exploración es una forma de juego para ellos y rompe la concentración.

Otra actividad a destacar es la de “Arte y lectura con fruta” ya que no esperaba que les costara tanto crear un hada con la fruta disponible. En cuanto a las comidas que deben realizar, aunque la mayoría demuestra haber entendido cuántas veces y el por qué, muchos de los alumnos contestaban de forma errónea.

Además, muchos consideran el desayuno la comida más importante del día. He podido observar una clara mejora a lo largo de la propuesta en lo que a interés respecta. A la hora de la asamblea son los propios niños los que piden un poco de relajación y es en ese momento cuando vuelvo a leer el cuento de yoga, ya que, tal y como afirman Giménez et al., (2020), la práctica del yoga sin dudar altera la percepción del mundo, fomenta la vitalidad física, la serenidad mental y las posibilidades de autodesarrollo. Además, no debemos olvidar proporcionarle al alumnado esta herramienta a modo de juego y no de obligación. En este caso, las asanas (posturas de yoga) han tenido un buen resultado, ya que los niños se divierten imitando las posturas de los animales al mismo tiempo que mantienen la calma. Es una herramienta que favorece la interacción entre alumno y docente. Ya se han realizado propuestas de esta índole en otros centros y han dado buenos resultados. De esta forma, afirma Zamora (2016) “Todos coincidimos en que los alumnos regresan al aula más concentrados, relajados y, lo más importante, con un mayor respeto hacia sí mismos, hacia los demás y al entorno que les rodea”.

## **8. CONCLUSIONES.**

Para concluir este TFG, detallaremos las conclusiones a las que hemos llegado en base a las actividades creadas con anterioridad, así como el grado de aprendizaje que hemos alcanzado tanto el alumnado como yo misma. De este modo, haremos una reflexión a raíz de lo puesto en práctica y qué aspectos son susceptibles de mejora.

Las actividades que se han propuesto, podríamos afirmar que han sido exitosas, puesto que hemos podido observar la evolución del alumnado, no sólo en los resultados de las tareas, como por ejemplo la clara diferencia de los datos en la actividad 3 de introducción, sino en su comportamiento y disposición. En cuanto a estas tareas, me gustaría mencionar que la organización a la hora de llevar a cabo actividades en grupos es primordial, ya que, en mi caso, mientras una mitad estaba haciendo la actividad 1, la otra parte de la clase se encontraba con su tutor terminando la asamblea. Sin embargo, hubiese sido conveniente realizar otra pequeña actividad para el resto por si acaban antes de lo previsto.

Este trabajo tiene como objetivo la promoción de hábitos saludables y sería un objetivo ambicioso tratar de cambiar ciertas rutinas en dos semanas, por tanto, uno de los objetivos es introducirlos paulatinamente en estos hábitos saludables y, sobre todo, que disfruten del proceso.

Por esta razón y analizando una de las actividades que requerían creatividad, me gustaría haber incluido más actividades que la promovieran, dado que las tareas guiadas las resuelven sin problema, pero les resulta complicado pensar por cuenta propia.

Al igual que me hubiera gustado añadir más actividades creativas tras haber analizado los resultados, también destaco que debería haber ampliado la actividad de las adivinanzas de las frutas y no centrarnos solo en el debate, sino haber introducido también material sensorial para que, antes de desvelar la fruta, cierren los ojos, la toquen y confirmen si es o no lo que habían dicho. De esta forma podríamos haber mantenido más entretenido a parte del alumnado. A la hora de hablar sobre las 5 comidas principales percibía que algunos niños no prestaban la atención, por lo que otro aspecto a mejorar es el orden de las tareas, es decir, hacer primero el debate y luego las adivinanzas como broche final de la actividad.

Por otro lado, considero bastante útil usar en el aula alternativas para mantener la relajación, como por ejemplo el yoga. Al comenzar el día, resulta más efectivo que esperar a que guarden silencio por cuenta propia. Tras ver la gran aceptación de esta dinámica podría haber añadido otra más o relacionarla con la actividad de la fruta. Además, fortalece la confianza entre docente-alumno. Otro aspecto que me ha parecido efectivo el hecho de la manipulación de alimentos, ya que es una forma más práctica de acercarlos a su entorno y a la comida saludable.

En definitiva, aunque aún hay que seguir trabajando aspectos como la creatividad de los niños o las propiedades de los alimentos, lo cual conlleva a que no sepan identificar todavía si son saludables o no. En general he podido percibir que el resto de objetivos se han alcanzado en la medida que los alumnos lo han permitido. Ha sido difícil recoger ciertos datos y, como bien hemos mencionado en apartados anteriores, debemos respetar los ritmos y circunstancias de cada niño, sin embargo, tras haber aplicado dicha propuesta el propio alumnado ha sido quién me ha demandado realizar más tareas que conllevan movimiento, llegando a tomar más conciencia de su propio cuerpo. Poco a poco van descubriendo sus posibilidades como sujetos activos y eso hace que mejore su autopercepción.

Espero que tras haber repasado con los alumnos los aspectos más importantes como son las cinco comidas principales, los alimentos saludables y la utilidad del yoga, sea capaces de interiorizarlos en sus esquemas para que, inconscientemente creen un pequeño cambio en sus hábitos. Me alegra haber tenido esta gran oportunidad de introducirlos en el ámbito de la

alimentación saludable y en la toma de consciencia de su propio cuerpo. De esta forma, cuando en un tiempo lo retoman en el aula, algunos tendrán idea de lo que están abordando y tendrá sentido.

## 9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acunis Nieto, S. J., Acunis Nieto, M. S., y Silva Cortés, A. I. (2016). *Métodos y experiencias en el yoga infantil en niños de 3 a 6 años*. (Seminario, Universidad UCINF). <https://repositorio.ugm.cl/bitstream/handle/20.500.12743/1762/CD%20T371.39%20AC189m%202016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Álvarez Munárriz, L. (2014). Hábitos alimentarios saludables: el reto de una dieta personalizada. *PanoramaSOCIAL*. N°19. 115-125. [https://www.funcas.es/wp-content/uploads/Migracion/Articulos/FUNCAS\\_PS/019art10.pdf](https://www.funcas.es/wp-content/uploads/Migracion/Articulos/FUNCAS_PS/019art10.pdf)

Anaya, S. E. y Álvarez, M. M. (2018). Factores asociados a las preferencias alimentarias de los niños. *Revista Eleuthera*, 18, 58-73. <http://www.scielo.org.co/pdf/eleut/v18/2011-4532-eleut-18-00058.pdf>

Basulto J, Manera M, Baladía E, Miserachs M, Pérez R, Ferrando C, Amigó P, Rodríguez VM, Babio N, Mielgo-Ayuso J, Roca A, San Mauro I, Martínez R, Sotos M, Blanquer M, Revenga J. Marzo de 2013 (última actualización: 8 de abril de 2013). [Monografía en Internet]. [Citado 2 de 06 de 2022]. Disponible en: [http://fedn.es/docs/grep/docs/alimentacion\\_saludable.pdf](http://fedn.es/docs/grep/docs/alimentacion_saludable.pdf)

Cabezas-Zábala CC, Hernández-Torres BC, Vargas-Zárate M. (2016). Aceites y grasas: efectos en la salud y regulación mundial. *Rev. Fac. Med.* 64(4): 761-8. <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v64n4/0120-0011-rfmun-64-04-00761.pdf>

Calañas Continente, AJ. (2005). Alimentación saludable basada en la evidencia. *Endocrinología y Nutrición*. 52(2). 1-115. <https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-alimentacion-saludable-basada-evidencia-13088200>

Carbajal Azcona, A. (2013). Manual de Dietética y Nutrición. <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

Castro Jaramillo, N. (2016). *Factores psicológicos asociados a la obesidad en niños, niñas y adolescentes*. [Artículo de grado]. <https://repositorio.ucp.edu.co/bitstream/10785/4122/1/DDEPCEPNA51.pdf>

Cebolla, A., Baños, R. M., Botella, C., Lurbe, E., & Torró, M. I. (2011). Perfil psicopatológico de niños con sobrepeso u obesidad en tratamiento de pérdida de peso. *Revista De Psicopatología Y Psicología Clínica*, 16(2), 125–133. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.16.num.2.2011.10356>

Cuentos cortos.com. Cuentos originales. <http://www.cuentoscortos.com/cuentos-originales/las-hadas-de-las-frutas>

Díaz Ruiz R, Aladro castañeda M. Relación entre uso de las nuevas tecnologías y sobrepeso infantil, como problema de salud pública. *RqR Enfermería Comunitaria (Revista de SEAPA)*. 2016 Feb; 4 (1): 46- 51 [file:///C:/Users/Lidia/Downloads/Dialnet-RelacionEntreUsoDeLasNuevasTecnologiasYSobrepesoIn-5353331%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Lidia/Downloads/Dialnet-RelacionEntreUsoDeLasNuevasTecnologiasYSobrepesoIn-5353331%20(3).pdf)

Frutas y hortalizas. Guía práctica. (2008). Recuperado el 03 de 06 de 2022. [https://www.mercasa.es/media/publicaciones/266/Guia\\_practica\\_fyh.pdf](https://www.mercasa.es/media/publicaciones/266/Guia_practica_fyh.pdf)

Fundación Dieta Mediterránea. Recuperado el 03 de 06 de 2022. <https://dietamediterranea.com/>

Gavoto, L., Terceiro, D., & Terrasa, S. A. (2020). Pantallas, niños y confinamiento en pandemia: ¿debemos limitar su exposición? Evidencia, Actualización En La práctica Ambulatoria, 23(4). <https://evidencia.org.ar/index.php/Evidencia/article/view/6897>

Giménez G.C, Olguín G & Almirón M.D. (2020). Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura. *An. Fac. Cienc. Méd. (Asunción)*. 53(2), 137-144. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/09/1119618/v53n2a14.pdf>

González-Torres, L., Téllez-Valencia, A., Sampedro, J. G., & Nájera, H. (2007). Las proteínas en la nutrición. *Revista salud pública y nutrición*, 8(2), 1-7. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2007/spn072g.pdf>

Grupo Médico Campichuelo. Recuperado el 03 de 06 de 2022. <https://grupomedicocampichuelo.com.ar/especialidad/nutricion/piramide-alimenticia>

<https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/23709/TORRES%20CARRASCO%2c%20ALISON%20KATHE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Márquez Arabia, J.J. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia Covid-19. *Revista de Educación Física*, 9(2), 43-56.  
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196/20802578>

OMS: Organización Mundial de la Salud. Enfermedades no transmisibles. Enfermedades no transmisibles. Recuperado el 1 de junio de 2022 de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

Rodríguez, A., Patiño, B., Urquidez, R., Vidaña, M., Periago, M., Ros, G. y Martínez, E. (2015). Neofobia alimentaria: impacto sobre los hábitos alimentarios y aceptación de alimentos saludables en usuarios de comedores escolares. *Nutrición Hospitalaria*, 31 (1), 260-268. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309232878026>

Romero, E. et al. (2016). Consenso para las prácticas de alimentación complementaria en lactantes sanos. *Boletín Médico del Hospital Infantil de México*, 73(5), 338-356. <https://www.elsevier.es/es-revista-boletin-medico-del-hospital-infantil-401-articulo-consenso-practicas-alimentacion-complementaria-lactantes-S1665114616301022>

Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. (2007). Guía para enfermeras de atención primaria. <https://www.micof.es/bd/archivos/archivo2069.pdf>

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). (2015). Pirámide de la Alimentación Saludable SENC 2015. Recuperado el 04 de 06 de 2022. <https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/piramide-de-la-alimentacion-saludable-senc-2015>

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). (2016). Recuperado el 03 de 06 de 2022. <https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/guias-alimentarias-senc-2016>

Soler-Lanagrán, A.; Castañeda-Vázquez, C. (2017). Estilo de vida sedentario y consecuencias en la salud de los niños. Una revisión sobre el estado de la cuestión. *Journal of Sport and Health Research*. 9(2):187-198.

Torres Carrasco, A. (2021). Métodos alternativos de alimentación complementaria en el lactante. [Trabajo Fin de Grado, Universidad de Cantabria].

Warren, G. L. (2002). Pirámide alimenticia: una guía para su alimentación diaria. University of Florida Cooperative Extension Service, Institute of Food and Agricultural Sciences, EDIS.

Zamora Rodríguez, L. (2016). Programa de intervención: el yoga en Educación Infantil. (Trabajo de fin de grado). [https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/41292/TFG\\_LAURA\\_ZAMORA\\_RODR%c3%8dGUEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/41292/TFG_LAURA_ZAMORA_RODR%c3%8dGUEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Gutiérrez, O. (2015). Omar Gutiérrez Estadística. Recuperado el 07 de 06 de 2022, de <https://sites.google.com/site/omargutierrezestadistica/tareas-del-curso>

## **10.ANEXOS**

### **10.1 Anexo 1: Cuento de las hadas de las frutas**

Había una vez un reino lejano en el que las frutas crecían en todos los jardines. Todas las casas estaban decoradas con cestas de frutas y en todas había árboles frutales plantados en macetas. Pero los niños de este reino no querían comer fruta. Sus padres, que no sabían qué hacer, llamaron a las hadas de las frutas para que lo intentaran solucionar. Las hadas descubrieron que una bruja malvada había hecho creer a los niños que las frutas eran venenosas y, por eso, los niños no querían probar la fruta.

Hada Sandía le dijo a sus hermanas hadas:

- Queridas, tenemos una misión que cumplir. Tenemos que demostrar a los niños que la fruta es buena.

Hada Manzana respondió:

- ¿Cómo lo vamos a hacer? Esa bruja les ha convencido de que lo que deben hacer es comer chucherías.

Hada Uva tuvo una idea:

- ¡Ya sé! Podemos preparar postres y dulces con fruta de forma que no sepan qué es lo que

llevan. Cuando vean que han comido fruta y no les ha pasado nada seguro se convencerán de que estaban equivocados.

Hada Naranja le dijo:

- ¡Es una idea fantástica! Yo prepararé un refresco de zumo de naranja para chuparse los dedos.

Hada Mandarina dijo:

- Yo prepararé gajos de mandarina con chocolate.

Hada Fresa se apuntó a la idea del chocolate.

Hada Manzana se ofreció a preparar una tarta y Hada Pera se animó a preparar otra también. Hada Sandía, Hada Uva y Hada Melón, junto con otras Hadas de diferentes frutas, prepararon helados, sorbetes e incluso gominolas hechas con frutas.

Y cuando todo estuvo listo, hablaron con la reina para organizar una gran fiesta en el palacio real, a la que acudieron todos los niños, pensando que iban a descubrir los dulces secretos de la reina.

Los niños, que no sabían que todo era cosa de las hadas de las frutas, probaron todos los postres y dulces, y estaban encantados.

Cuando la fiesta terminó, la reina se dirigió a los niños:

- ¿Os ha gustado la fiesta?

- ¡Sí, mucho! -contestaron ellos.

- ¿Y os encontráis bien? -preguntó de nuevo la reina.

- ¡Sí, sí! -dijeron los niños

- Y... ¿os gustaría conocer la receta secreta de los dulces de palacio? -preguntó la reina.

- ¡Sí, sí, sí! -gritaron los niños.

La reina los mandó pasar a las cocinas de palacio, donde las hadas de las frutas los estaban esperando con todos los ingredientes de lo que habían comido. Los niños no se podía creer que aquello tan bueno estuviera hecho con fruta de verdad.

Los más pequeños se lanzaron a probar la fruta fresca.

- ¡Qué buena está ! -gritaron.

Y así fue como las hadas de las frutas demostraron a los niños que la fruta no solo es buena, sino que además está deliciosa.

## **10.2 Anexo 2: Cuento motor**

Había una vez unos pequeños piratas que iban en busca del oro perdido a la isla de “Las Calaveras” (Coger una espada de papel de plata simulando que son nuestras espadas mientras decimos “¡eh, eh, eh!”).

A continuación, los pequeños piratas se suben a sus barcos en busca de nuevas aventuras. (En el suelo simularemos el movimiento del barco, balanceándonos hacia varios lados. La maestra se colocará delante para mover las banderas de calaveras del barco).

Tras pasar la tormenta, los pequeños piratas llegaron a la isla de “Las Calaveras” con muchas ganas de encontrar el tesoro perdido. Sacaron sus espadas (espadas de papel) y dieron su grito de guerra “¡eh, eh, eh!” mientras se adentraban en el interior de una gran selva tropical, en la que tenían que esquivar árboles frondosos y plantas carnívoras. (Colocaremos diferentes objetos (cojines, cuerdas, pelotas...) en forma de obstáculos, para que los niños caminen en zig-zag haciendo como si estuviesen esquivando los árboles y plantas de la selva).

Una vez atravesada la frondosa selva tropical, los pequeños piratas se encontraron con un puente muy peligroso en el que tenían que pasar con mucho cuidado, ya que en un simple descuido podían caerse al río que estaba lleno de terribles cocodrilos. (Los niños deberán pasar de pie por un banco y luego arrastrarse por otro).

Tras pasar el puente, los piratas se encontraron con unas serpientes gigantes que querían comérselos, para que éstos no pudieran encontrar el oro. Los pequeños piratas se armaron de valor sacando sus espadas y combatiendo contra ellas. (En el suelo colocaremos lana de manera que parezcan serpientes para que los niños con sus espadas les den golpes hasta que acaben con las terribles “serpientes”).

Al acabar con las terribles serpientes, los pequeños piratas cada vez estaban más cerca de encontrar el tesoro perdido, pero ¡cuál fue su sorpresa!, al ver que el tesoro estaba a unos cuantos pasos, pero antes tenían que atravesar el río saltando encima de unas rocas que les conducía al tesoro perdido. (En el suelo pondremos cartulinas a diferentes alturas para que el niño salte dentro de ellos).

Una vez saltadas las rocas solo tenían que seguir las huellas que había dejado un animal hasta que ¡por fin encontraron el tesoro! (Los niños tendrán que pisar unas huellas que la maestra habrá puesto previamente y deberán hacerlo a cuatro patas).

Los piratas muy contentos, fueron a celebrar que habían encontrado el tesoro que tanto habían buscado, comiéndose unos dulces cocos y descansando en la arena. (En el suelo colocaremos monedas de cartulina amarilla con purpurina para simular que es el tesoro perdido).