



TRABAJO FIN DE GRADO

Alimentación equilibrada en la etapa infantil: propuesta didáctica

basada en la metodología Reggio Emilia

Grado en Educación Infantil

Marina García Morano

Tutora: Lorena Lorenzo Fernández

Propuesta de intervención



RESUMEN: Esta propuesta didáctica destinada a alumnos y alumnas de 2-3 años tiene como finalidad familiarizar al alumnado con nuevos alimentos, así como con una alimentación saludable y su importancia. La idea surge de la observación de cómo los acelerados ritmos de vida a los que acostumbramos a vivir afectan a la alimentación de las familias, dejando a un lado las dietas equilibradas, de forma que así ofreceremos al alumnado las herramientas necesarias para empezar a cambiar sus hábitos con ayuda de los padres y madres. Para analizar su efectividad, se llevará a cabo la propuesta didáctica, formada por ocho actividades distintas, en una escuela infantil cuya metodología de trabajo es la Reggio Emilia, por lo que cada una de ellas ha sido diseñada para cumplir con distintas premisas que establece Loris Malaguzzi atendiendo a las necesidades de los niños y niñas. A través de las distintas evaluaciones se han podido hacer algunos análisis que arrojan información positiva y relevante sobre la propuesta didáctica. Principalmente, el gran interés mostrado por el alumnado por las actividades de manipulación directa con elementos no alimenticios. Como balance general esta es una propuesta atractiva, dinámica y divertida con la que el alumnado ha logrado alcanzar los objetivos establecidos previamente.

PALABRAS CLAVE: alimentación saludable, Reggio Emilia, educación infantil, alimentos, actividades.

ABSTRACT: This didactic proposal aimed at students aged 2-3 years aims to familiarize students with new foods as well as with healthy eating and its importance. The idea arises from the observation of how the accelerated rhythms of life to which we are accustomed to live affect the diet of families, leaving aside balanced diets, so that we will offer students the necessary tools to begin to change their habits with the help of parents. In order to analyze its effectiveness, the didactic proposal, made up of eight different activities, will be carried out in a nursery school whose working methodology is Reggio Emilia, so that each of them has been designed to comply with different premises established by Loris Malaguzzi, taking into account the needs of the children. Through the different evaluations, it has been possible to make some analyses that provide positive and relevant information about the didactic proposal. Mainly, the great interest shown by the students in the activities of direct manipulation with non-food elements. As a general balance, this is an attractive, dynamic and fun proposal with which the students have achieved the previously established objectives.

KEY WORDS: healthy nutrition, Reggio Emilia, early childhood education, food, activities.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.....	3
MARCO TEÓRICO.....	4
OBJETIVOS DEL TFG.....	9
METODOLOGÍA DEL TFG.....	9
PROPUESTA DIDÁCTICA.....	10
a. Objetivos.....	10
b. Competencias Claves.....	11
c. Metodología.....	12
d. Temporalización.....	13
e. Actividades.....	13
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	22
CONCLUSIONES.....	25
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	25
ANEXOS.....	27

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

El presente Trabajo de Fin de Grado sobre la aplicación de la unidad didáctica “Descubriendo alimentos saludables” tiene como finalidad familiarizar al alumnado con los diferentes tipos de alimentos, analizando sus características y su impacto en la salud, lo cual será determinante para sentar las bases de una alimentación equilibrada y variada. El objetivo último de la propuesta es la adquisición, por parte del alumnado, de los conocimientos necesarios para reconocer la adecuación de los alimentos a una dieta saludable, la identificación de alimentos nocivos y la habituación a nuevos alimentos.

En una sociedad actual hiperproductiva, el tiempo de cuidados es cada vez más reducido, lo cual conlleva a que las dietas sean menos elaboradas y pobres. Ejemplo de esto es el aumento en el consumo de ultraprocesados, los cuales facilitan preparar las distintas comidas del día de forma rápida y, en muchas ocasiones, a un precio más reducido en comparación con alimentos frescos sin procesar. Además de su accesibilidad económica, estos tipos de alimentos son hiperpalatables, lo que lleva al cerebro a tardar más en sentirse saciado, desembocando así en una ingesta excesiva de este tipo de productos (1). Todos estos factores llevan a la sociedad adulta actual a descuidar la alimentación, de forma que, si no se interviene en las nuevas generaciones, esto continuará perpetuándose, quedando en un segundo plano la tradicional y equilibrada dieta mediterránea, propia de las antiguas generaciones, la cual cuenta con todos los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo de las personas en todas sus etapas de la vida (2).

Teniendo en cuenta que los hábitos de alimentación y preferencias alimenticias se establecen en la etapa infantil y, generalmente, se mantienen en la etapa adulta (3), resulta de elevada relevancia ayudar a los niños y niñas a acercarse y familiarizarse con alimentos saludables que habitualmente son rechazados por su color, textura u olor, ayudándoles a comprender que, aunque estas características organolépticas pueden no parecer atractivas, son alimentos muy importantes para el funcionamiento del cuerpo y de excelente sabor, que servirán para que crezcan fuertes y sanos. Por tanto, para que las nuevas generaciones no caigan en la misma dinámica de abuso de

ultraprocesados, es imprescindible que sean conocedores de la importancia de llevar una buena alimentación, así como de la gran variedad de alimentos saludables que se encuentran a disposición en los supermercados.

Es por ello que, a través de esta propuesta didáctica, se abordará el paradigma en cuestión, explicando de forma sencilla pero real los efectos que causan en el cuerpo humano la ingesta de alimentos sanos e insanos, resaltando la diferencia entre estos. Por otro lado, se invita al alumnado a experimentar con alimentos saludables, como son las frutas o legumbres entre otras, buscando aflorar la curiosidad intrínseca que se encuentra en cada niño y niña, que les ayudará a reconocer y a habituarse a las distintas características de los alimentos. Esta parte será esencial, pues el aprendizaje autónomo es precisamente aquel que el alumnado retendrá a largo plazo, de forma que todo lo aprendido permanecerá y será aplicado con el paso de los años, contribuyendo a romper el círculo vicioso en el que se encuentra la sociedad respecto a la ingesta de ultraprocesados.

2. *MARCO TEÓRICO*

Aunque siempre se ha relacionado la salud de las personas con la dieta que siguen, no ha sido hasta el pasado siglo cuando se le ha dado más importancia a esta. (4). Ejemplo de ello es el estudio de Mercedes Muñoz (5), en el que se concluye que existen distintas formas de analizar la alimentación de la población. Por un lado, existen preferencias y restricciones a nivel cultural, como es el caso de la exclusión de carne de cerdo en la religión musulmana. A nivel económico, se observa que aquellos países con mayor renta per cápita no siempre cuentan con dietas más saludables, pero sí se aprecia una mayor adquisición de productos frescos que en aquellos países más pobres. Además, este estudio recoge las diferencias a nivel ecológico, pues los procesos de producción, distribución y consumo en algunos casos pueden suponer un impacto para nuestro entorno. Finalmente, se analiza la alimentación a nivel sanitario, pues una dieta saludable, además de mantener al cuerpo nutrido, ayuda a prevenir enfermedades como la diabetes o ciertas cardiopatías (5).

Dada la importancia que tradicionalmente se le ha otorgado a las dietas, surgen términos relacionados con la alimentación que son interesantes conocer. En primer

lugar, el concepto de dieta equilibrada hace referencia a que ésta aporte al cuerpo la energía y los nutrientes necesarios acorde a ciertos factores como la edad o la actividad diaria que desarrolla dicha persona, de forma que las cantidades ingeridas sean las suficientes para conseguir un correcto desarrollo del organismo (6). La forma de lograr esto es llevando una dieta variada, que hace referencia a una alimentación basada en la combinación de alimentos pertenecientes a diferentes grupos (hortalizas, frutas, carnes, lácteos...) hasta alcanzar las proporciones recomendadas por la SEDCA (6). De forma que, atendiendo a estas definiciones, un niño puede llevar una dieta equilibrada pero no variada, y viceversa, por lo que es importante prestar atención a que ambas se cumplan para asegurar la ingesta necesaria de nutrientes por parte de este. Un ejemplo de dieta equilibrada pero no variada sería en la que el niño acostumbra a tomar calabacín, plátano, pollo, merluza, macarrones y pan, estaría proporcionando a su cuerpo todos los nutrientes necesarios pero siempre extrayéndolos de los mismo alimentos, es decir, no varía la fuente de nutrientes. Por otro lado, un ejemplo de dieta variada pero no equilibrada sería en la que el niño ingiere todo tipo de verduras, lácteos y algunos carbohidratos, pero en su dieta no se incluye ningún tipo de carne o pescado.

Según algunos autores, una alimentación equilibrada y variada debe incluir los (i) lácteos (estos pueden ser yogures, leche o queso, entre otros) (ii) pescado, carnes y huevos (evitando el consumo excesivo de carnes grasas y embutidos), (iii) frutas y verduras (la recomendación en niños y niñas es de 2-3 piezas de fruta, y 3 raciones de hortalizas y verduras), (iv) cereales y legumbres (como tostadas en el desayuno o pan acompañando a la comida principal y en cuanto a las legumbres, la pasta y el arroz se recomienda ofrecerlas en la comida o cena), (v) dulces y grasas (este último grupo debe consumirse de forma muy ocasional y en pequeñas porciones, pues son alimentos con altas cantidades de azúcares sencillos y grasas saturadas, las cuales no son buenas para la salud) (7).

Complementando la información anterior, La Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA) elaboró en 2007 una rueda de los alimentos, la cual los clasifica en 6 grupos, ubicando en el centro de la circunferencia la importancia de beber agua y mantenerse activo físicamente (Figura 1). Según esta clasificación se habla de alimentos energéticos, que son los carbohidratos y las grasas,

como los cereales, las patatas o el aceite y cuya función es ayudar al correcto funcionamiento del organismo, actuando como el combustible. Los alimentos formadores son aquellos alimentos ricos en proteínas, como el huevo, la carne, el pescado o los derivados lácteos y cuya función es contribuir a la formación de tejidos. Finalmente, los alimentos reguladores, que los constituyen las frutas y verduras y se encargan de que el cuerpo emplee de forma correcta los nutrientes extraídos de los demás alimentos, siendo esenciales para el correcto funcionamiento metabólico (8). Asimismo, en el centro de la rueda se encuentra el agua, pues esta es imprescindible en la alimentación de todas las personas. La ingesta necesaria de ésta dependerá de la actividad física de la persona, de sus características como la edad o el tamaño corporal, y del entorno, pues en zonas más calurosas se recomienda tomar más agua ya que se pierde a través del sudor. La importancia de esta reside en la cantidad de procesos en la que interviene, como mantener la temperatura corporal, formar parte de la sangre, digerir los alimentos o ayudar a la expulsión de las sustancias de desecho. Además, supone en torno al 60% del cuerpo humano. (9)



Figura 1. Rueda de los alimentos. Clasificación por colores de los tipos de alimentos según su función energética (amarillo), formadora (rojo) y reguladora (verde) y frecuencia de consumo. Fuente SEDCA, 2021.

A pesar de la importancia de llevar una dieta equilibrada y variada, no es la única premisa a la que debemos atender, pues también debe tenerse en cuenta en qué proporciones y momentos del día se dan las ingestas de alimentos. De este modo, la Organización Mundial de la Salud recomienda a los infantes realizar cinco comidas diarias repartidas en desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. (Figura 2) El desayuno ha de suponer un 20-25% de la ingesta energética total. Es recomendable que abunden los hidratos de carbono en esta primera comida del día, como los cereales o la fruta, frente a otros tipos de alimentos más grasos. Igualmente, es interesante añadir algún lácteo que actúe como fuente de proteína. El almuerzo, debe suponer en torno a un 10-15% de la ingesta diaria. En este caso se recomienda realizar una segunda toma de lácteos acompañado de alguna fruta, y en caso de niños y niñas con edades superiores a los 4 años, frutos secos. La comida es la toma en la que se da la mayor ingesta calórica, siendo esta entre el 30-35% del total. Se recomienda ofrecer alimentos de los distintos grupos, pues es importante que la comida aporte a los infantes proteínas, hidratos de carbono, fibra y algo de grasas, aunque esta última en una proporción más reducida. La merienda, al igual que el almuerzo, supone un 10-15% de la ingesta calórica total. En este caso las recomendaciones son similares a las de la media mañana, siendo éstas lácteos, frutas o bocadillos. Finalmente, la cena constituye la última comida del día y debe suponer un 25-30% de la ingesta total, pues ayudará a los niños y niñas a no sentir hambre a lo largo de la noche. En ella se incluirán aquellos alimentos que proporcionen los macronutrientes necesarios para alcanzar la ingesta recomendada de cada uno de ellos (10).

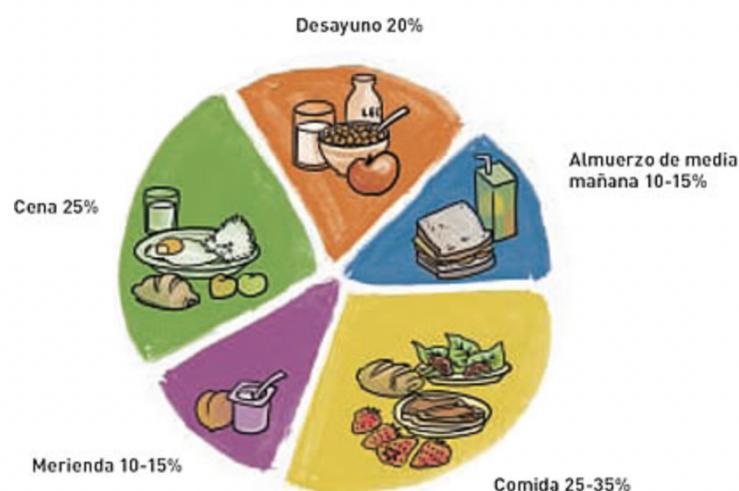


Figura 2. Distribución de los alimentos en 5 comidas diarias. Fuente: Fundación Española de Nutrición

Las escuelas desempeñan un papel crucial, junto con las familias, en el fomento del hábito de una alimentación saludable. Esto se debe no sólo a su papel formativo, sino también a la cantidad de tiempo que los y las alumnas pasan en ellas. Por este motivo debe existir cierta comunicación entre ambas partes. En el caso del centro escolar en el que se lleva a cabo la propuesta didáctica, el alumnado realiza dos comidas, la de media mañana, siendo para algunos el desayuno, y la comida, de forma que se aprovechan estas horas no solo para comer saludable, sino para extraer el lado educativo que estos momentos llevan intrínsecos. En muchas ocasiones estas dos comidas son las más equilibradas que los niños y niñas reciben a lo largo del día pues, como comentamos anteriormente, los ritmos de vida actuales, así como los precios de los alimentos saludables dificultan que puedan recibir una dieta equilibrada y variada de calidad. Lo que refuerza aún más la importancia de promover unos buenos hábitos saludables desde la escuela, puesto que los infantes aprenden observando e imitando, de forma que, si en casa no cuentan con estos hábitos, en la escuela podrán vivenciarlos e incorporarlos a sus aprendizajes. Además de adquirir ciertos hábitos alimenticios y recibir una dieta equilibrada y variada proporcionada por un catering, el alumnado desarrolla la habilidad para utilizar los distintos utensilios, perfeccionando la psicomotricidad fina, así como aptitudes de cooperación y socialización, pues comen juntos divididos en dos mesas. Finalmente, se da mucha importancia a la limpieza, tanto al espacio en el que comen como a la propia higiene, lavándose los dientes y las manos tras cada comida, de este modo comienzan con la adquisición de hábitos saludables desde muy pequeños, que pasarán a ser costumbres al poco tiempo, ayudando a mantener una mejor salud, a mejorar el autocuidado y a fomentar la autonomía de los pequeños.

Para poder comprender la importancia de una correcta alimentación, es necesario hacer referencia a las enfermedades que surgen a partir de llevar unos malos hábitos alimenticios. La OMS define el término malnutrición como “las carencias, los excesos y los desequilibrios de las ingestas calóricas y de nutrientes de una persona” (11). Poniendo el foco de atención en los infantes, las enfermedades a las que se muestran más vulnerables son las siguientes; en primer lugar, encontramos la desnutrición, pues aunque en nuestro país pueda no parecer el principal problema, a nivel global, esta enfermedad es la culpable del 45% de muertes en menores de 5 años. Dentro de la

desnutrición se establecen cuatro tipos, la más conocida es la emaciación, que hace referencia a un peso inferior al esperado según la talla, seguida de la falta de vitamina y minerales, principalmente yodo, vitamina A y hierro, ya que contar con unos niveles inferiores a los establecidos puede poner en riesgo la salud de los niños y niñas. También encontramos el retraso en el crecimiento, y la insuficiencia ponderal, esto es contar con un peso inferior al esperado para la edad de la persona (11).

Lideran en los países más desarrollados la obesidad y el sobrepeso, causadas por un desequilibrio en el que las calorías consumidas son mucho mayores que las calorías gastadas. En la sociedad en la que vivimos se observa un incremento en el consumo de alimentos con alto contenido de azúcar y grasas frente a un descenso en el tiempo dedicado a la actividad física, lo que provoca un aumento de las tasas de ambas enfermedades en la niñez (11).

Finalmente, existen enfermedades cuyo principal factor de riesgo a nivel mundial es la mala alimentación, como sucede con las enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y la diabetes (11).

Dada la importancia de la alimentación para las personas, el 1 de abril de 2016 la Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó el Decenio de las Naciones Unidas de Acción sobre la Nutrición 2016-2025 que, junto con la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible busca acabar con estas enfermedades e instaurar los buenos hábitos alimenticios a toda la población (11).

3. OBJETIVOS DEL TFG

El objetivo de este trabajo de fin de grado es que, a través de la propuesta didáctica, el alumnado sea capaz de identificar los distintos alimentos, diferenciar los saludables y no saludables, así como entender la importancia de seguir una dieta variada y equilibrada.

4. METODOLOGÍA DEL TFG

Para el desarrollo de esta propuesta de intervención se ha llevado a cabo, en primer lugar, una búsqueda bibliográfica sobre alimentación infantil con el objetivo de ahondar en el conocimiento del tema a tratar, utilizando mayoritariamente Google Scholar, libros de consulta y bases de datos como ERIC. Posteriormente se llevó a

cabo una búsqueda sobre los tipos de actividades que se pueden realizar teniendo en cuenta la edad de los alumnos, la metodología del colegio y el tema a tratar, en este caso, la alimentación saludable. Habiendo recogido dicha información se redactó el marco teórico y se desarrolló la propuesta de intervención que finalmente sería puesta en práctica y evaluada para el desarrollo de los resultados.

Respecto al contexto de intervención, las actividades se pusieron a prueba en la escuela infantil “La Tribu” ubicada en Bormujos, cuyo nivel socioeconómico es medio. En cuanto a las familias que forman parte de ella encontramos gran variedad, desde parejas de dentistas o policías, hasta técnicos o limpiadoras, por lo que el nivel de las familias es muy diverso, enriqueciendo así las características del centro. Esta escuela pone sus bases en el respeto del ritmo de aprendizaje de cada niño y niña, así como en el aprendizaje basado en intereses e inquietudes, surgiendo de este modo los distintos proyectos que desarrollan a lo largo del curso. La metodología de esta escuela está fuertemente influenciada por la pedagogía de Loris Malaguzzi, llamada Reggio Emilia, la cual se desarrolla en profundidad en el apartado de Metodología de la intervención. En el centro no había constancia de que ningún infante tuviera necesidades educativas especiales, por lo que no ha sido necesario realizar adaptaciones de este tipo. Por tanto, siguiendo esta metodología de aprendizaje basada en intereses, se observó y analizó durante dos meses las preferencias del alumnado en cuanto a tipos de actividades y alimentos ingeridos, así como sobre los conocimientos de los que parten para la elaboración de la propuesta.

Pese a que en esta escuela no se utiliza una evaluación numérica como tal, con el fin de evaluar el nivel de adquisición de los distintos conocimientos o actitudes que se pretenden desarrollar en los niños y niñas con esta propuesta, se utilizó una escala de estimación numérica, comprendida entre el 1 y el 5, en la que 1 significa que no ha aprendido nada, 2 que ha aprendido algo, 3 que lo ha aprendido a medias, 4 que lo ha aprendido bastante y 5 que lo ha aprendido a la perfección.

5. *PROPUESTA DIDÁCTICA*

a. **OBJETIVOS**

Atendiendo al Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil;

5.1.1. Objetivos de Etapa: clasificados de la a-h , son aquellos objetivos que el alumnado debe haber alcanzado una vez terminada dicha etapa. He seleccionado los objetivos que se trabajan con esta propuesta didáctica.

- b) Observar y explorar su entorno familiar, natural y social.
- c) Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
- e) Relacionarse con los demás en igualdad y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en el uso de la empatía y la resolución pacífica de conflictos, evitando cualquier tipo de violencia.
- f) Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.

5.1.2. Objetivos Didácticos: son aquellos objetivos que el alumnado debe haber alcanzado una vez terminada la propuesta didáctica.

1. Reconocer distintos alimentos.
2. Conocer nuevos alimentos.
3. Manipular los alimentos.
4. Explorar las características de los alimentos.
5. Conocer la importancia de una buena alimentación.
6. Emplear los cinco sentidos para relacionarse con los alimentos.

b. COMPETENCIAS CLAVES

“Las competencias claves son los desempeños que se consideran imprescindibles para que el alumnado pueda progresar con garantías de éxito en su itinerario formativo, y afrontar los principales retos y desafíos globales y locales” (11).

Atendiendo al Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil;

- Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- Competencia en comunicación lingüística.

- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
- Competencia ciudadana.

c. **METODOLOGÍA**

Esta escuela cuenta con unos valores muy importantes como son respetar el ritmo de cada niño y niña, así como aprender a partir de sus intereses e inquietudes, surgiendo de este modo los distintos proyectos que desarrollan a lo largo del curso, teniendo como eje central la pedagogía Reggio Emilia, impulsada por Loris Malaguzzi, la cual establece como principal premisa la idea del niño como un ser capacitado para aprender por sí mismo, a través de la experiencia, gracias a la curiosidad y el instinto innato por descubrir cosas nuevas (12). De forma que, el aprendizaje que aporta esta metodología es completamente significativo, construyéndose a partir de los conocimientos previos. Por ello, esta escuela infantil otorga gran importancia a los estímulos que recibe el alumnado a través de las distintas vivencias que, de forma consciente y organizada, se ofrecen a los niños cada día.

Dado que esta metodología pone gran énfasis en los estímulos y la exploración, es interesante mencionar que todo esto se da a través de los sentidos, los cuales ayudan a los niños a conocer el mundo que los rodea. Usándolos no solo aprenden sobre olores o sabores, sino que ofrecen infinidad de oportunidades para construir nuevos aprendizajes, como procesos de frío-calor, diferentes texturas y sus usos, el color o las formas de las cosas, entre otras muchas. Esta pedagogía también se conoce con el nombre de pedagogía de la luz, pues a través de ella y el asombro que esta provoca en los infantes, la investigación y exploración aparecen de forma casi inmediata (13). Por este motivo, incluir actividades que involucren la luz es imprescindible al realizar una secuencia didáctica en una escuela infantil con este tipo de metodología.

En el caso de esta propuesta didáctica, el alumnado emplea los sentidos para adentrarse en el mundo de los alimentos, explorar texturas, colores, olores y sabores, puesto que es importante educar los sentidos desde muy pequeños

para que, en un futuro, no rechacen alimentos por sus características organolépticas. Esto sucede de forma muy habitual al presentar un alimento por primera vez, pues según el niño, necesitará algo más de tiempo para habituarse a estas características mencionadas anteriormente. No obstante, si durante la infancia este proceso de acercamiento a nuevos alimentos se lleva a cabo de forma paulatina, la alimentación de este infante será muy variada, pues no rechazará apenas alimentos por características como el color o textura (14).

d. TEMPORALIZACIÓN

La propuesta didáctica se lleva a cabo durante la tercera y cuarta semana de abril, distribuida de la siguiente forma.

Tabla 1. Temporalización de la propuesta en dos semanas.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
La oruga glotona	Investigando sobre legumbres	Alimentos mágicos		Explosión de vinagre
¿Harina?		Pinturas mágicas	Tarros sorpresa	Fiesta de la fruta

e. ACTIVIDADES

Encontramos tres tipos de actividades a desarrollar, en primer lugar, la de ideas previas, para conocer los conocimientos con los que cuentan los niños y niñas antes de realizar la propuesta didáctica. En segundo lugar, se llevan a cabo las actividades de desarrollo, las cuales cuentan con el contenido a aprender. Y, finalmente, la actividad de consolidación, la cual se hace para dar fin a la propuesta.

ACTIVIDAD 1: “La oruga glotona”

- **Descripción de la actividad:** para introducir el tema de la alimentación se leerá el cuento de “La pequeña oruga glotona”. Una vez finalizado realizaremos las siguientes preguntas: ¿Qué comió la oruga glotona? ¿Pensáis que es bueno para nuestro cuerpo

comer todo eso? ¿Qué puede pasarnos si comemos estos alimentos? ¿Cuál es vuestra comida favorita? Para terminar, les explicaremos que vamos a realizar una propuesta didáctica centrada en la alimentación.

- **Tiempo de la actividad:** 20 minutos.
- **Tipo de agrupamiento:** todo el grupo junto en la asamblea.
- **Criterios de evaluación:** la evaluación se llevará a cabo a través de la observación, reflejado en una escala de estimación numérica con los siguientes ítems:

Tabla 2. Evaluación de la actividad número 1.

ÍTEMS	1	2	3	4	5
Escucha con atención el cuento					
Responde las preguntas planteadas					
Respeto el turno de los compañeros					
Escucha con atención la respuesta de los compañeros					

ACTIVIDAD 2: “Investigando sobre legumbres”

- **Descripción de la actividad:** esta actividad está dedicada a la exploración a través de los sentidos. En ella se colocan en el suelo distintos utensilios como cucharas, cuencos y platos, en los que ponemos lentejas sin cocinar para que el alumnado pueda manipularlas y sacar sus propias conclusiones. Una vez terminada esta primera parte, pasamos a comentar qué hemos visto. Aprovechando que las lentejas son legumbres, hablaremos sobre este tipo de alimentos. Preguntaremos qué tipo de legumbres conocen, a qué saben, si les gustan o no, de qué color son, con qué alimentos las acompañamos. Además, explicaremos que son un alimento muy completo que ayuda

a nuestro cuerpo a estar sano, por lo que es importante comerlas todas las semanas.
(Anexo 1)

- **Tiempo de la actividad:** 25 minutos.
- **Tipo de agrupamiento:** todo el grupo en el aula en el suelo.
- **Criterios de evaluación:** la evaluación se llevará a cabo a través de la observación, reflejado en una escala de estimación numérica con los siguientes ítems:

Tabla 3. Evaluación de la actividad número 2.

ÍTEMS	1	2	3	4	5
Manipula las lentejas					
Emplea alguno de los utensilios					
Responde las preguntas planteadas					
Escucha las respuestas de los compañeros					
Escucha la explicación sin interrumpir					

ACTIVIDAD 3: “Alimentos mágicos”

- **Descripción de la actividad:** esta actividad está dedicada al descubrimiento y reconocimiento de distintos alimentos a partir de dibujos. Para llevar a cabo esta actividad se colocan tres bandejas con agua sobre la mesa en el patio. Previamente, habremos preparado los papeles “mágicos”, estos son papel de cocina con un dibujo hecho a rotulador en ellos, y con otro papel de cocina por encima que cubre dicho dibujo, de forma que al ponerlo sobre el agua, ésta empapa el papel y deja ver el dibujo que hay tras él. A medida que realizamos la actividad comentaremos qué alimento ha aparecido y si consideran que es bueno para la salud o no. Una vez hayan hecho la actividad ambos grupos, nos sentaremos en la asamblea y entre todos

deberán recordar los alimentos descubiertos, aprovechando para hablar de sus características, como el color o el tamaño. (Anexo 2)

- **Tiempo de la actividad:** 35 minutos.
- **Tipo de agrupamiento:** dos grupos de ocho en el patio.
- **Criterios de evaluación:** la evaluación se llevará a cabo a través de la observación, reflejado en una escala de estimación numérica con los siguientes ítems:

Tabla 4. Evaluación de la actividad número 3,

ÍTEMS	1	2	3	4	5
Reconoce los alimentos dibujados					
Coloca el papel en el agua					
Respeto el material					
Respeto el turno de los compañeros					
Participa en la asamblea					
Escucha con atención a los compañeros					

ACTIVIDAD 4: “Explosión de vinagre”

- **Descripción de la actividad:** esta actividad está dedicada a la exploración a través de los sentidos y al descubrimiento por ensayo y error. Para esta propuesta ofrecemos al alumnado algunos utensilios como cucharas y distintos tipos de recipientes, junto con vinagre y bicarbonato. Al entrar al espacio comentaremos qué es cada cosa, podrán olerlo, tocarlo, probarlo y verlo. Finalmente, esperaremos a que ellos solos descubran que al juntar vinagre y bicarbonato en un recipiente se produce una especie de erupción como la de un volcán. En caso de que no lo logren iremos encaminando la actividad hasta alcanzar el objetivo. Al finalizar la actividad realizaremos una

asamblea en la que hablaremos sobre el vinagre y el bicarbonato. Sobre el primero comentaremos sus características, el color, el olor, el sabor y la textura, así como su uso en la cocina. En cuanto al bicarbonato comentaremos que debemos tener cuidado ya que existen sustancias que no son alimentos pero se parecen a otros conocidos, como sucede con el bicarbonato y el azúcar. (Anexo 3)

- **Tiempo de la actividad:** 30 minutos.
- **Tipo de agrupamiento:** dos grupos de ocho en el aula, sentados en las mesas.
- **Criterios de evaluación:** la evaluación se llevará a cabo a través de la observación, reflejado en una escala de estimación numérica con los siguientes ítems:

Tabla 5. Evaluación de la actividad número 4.

ÍTEMS	1	2	3	4	5
Explora las características del vinagre					
Manipula el bicarbonato					
Logra hacer la reacción					
Respeto a los compañeros					
Escucha con atención a la maestra					

ACTIVIDAD 5: “¿Harina?”

- **Descripción de la actividad:** aprovechando la situación de aprendizaje surgida en la anterior actividad sobre alimentos y sustancias parecidas, realizaremos una propuesta de exploración con harina. Para ello colocaremos platos y cucharas en el aula, y el alumno deberá manipularlo según considere para observar las distintas características. Una vez concluyan con esta parte, pasaremos a la asamblea para hablar sobre la harina. En este caso les preguntaremos sus características como el color, olor, textura

y sabor, y realizaremos la siguiente cuestión ¿se parece al azúcar? Una vez den sus respuestas pasaremos a comentar las diferencias con el azúcar, como son la textura, el sabor o su uso. Aprovecharemos para hablar del pan, el cual se hace a partir de harina, y pondremos en valor la importancia del pan en nuestra dieta. (Anexo 4)

- **Tiempo de la actividad:** 25 minutos.
- **Tipo de agrupamiento:** todo el grupo en el aula.
- **Criterios de evaluación:** la evaluación se llevará a cabo a través de la observación, reflejado en una escala de estimación numérica con los siguientes ítems:

Tabla 6. Evaluación de la actividad número 5.

ÍTEMS	1	2	3	4	5
Manipula la harina					
Emplea alguno de los utensilios					
Responde las preguntas planteadas					
Escucha las respuestas de los compañeros					
Escucha la explicación sin interrumpir					
Reconoce la importancia del pan en la dieta					
Reconoce alguna diferencia entre harina y azúcar					

ACTIVIDAD 6: “Pinturas mágicas”

- **Descripción de la actividad:** esta actividad está dedicada al descubrimiento de distintos alimentos a partir de dibujos y a la exploración a través del gusto. Para llevar a cabo la actividad primero se dibujan distintos alimentos con cera blanca sobre folios y se colocan con fiso en el suelo. A continuación, habremos preparado previamente

nuestras “pinturas”, las cuales están hechas con agua, colorante y extractos de sabores. Para realizarlas usaremos una cubitera, en la que colocaremos agua, colorante rosa, verde o azul, y extracto de menta, fresa o vainilla, pondremos un palo y lo congelaremos. De forma que cuando saquemos la cubitera contaremos con hielo de colores, que será lo que empleen para colorear, y que además podrán saborear. Con estos pinceles especiales podrán descubrir los dibujos en blanco que se encuentran en los folios. Una vez hayan pintado todos los alimentos, y aprovechando que los dibujos no tienen color, hablaremos de las características de estos alimentos, centrándonos en el color principalmente. Además, comentaremos los sabores de los pinceles.(Anexo 5)

- **Tiempo de la actividad:** 25 minutos.
- **Tipo de agrupamiento:** todo el grupo en el aula.
- **Criterios de evaluación:** la evaluación se llevará a cabo a través de la observación, reflejado en una escala de estimación numérica con los siguientes ítems:

Tabla 7. Evaluación de la actividad número 6.

ÍTEMS	1	2	3	4	5
Reconoce los alimentos dibujados					
Manipula los hielos de colores					
Saborea los hielos de colores					
Dice algún color del alimento dibujado					
Reconoce el sabor de los “pinceles”					
Escucha con atención a los compañeros					

ACTIVIDAD 7: “Tarros sorpresa”

- **Descripción de la actividad:** el alumnado reconocerá, usando linternas, diferentes alimentos a través de imágenes, que posteriormente serán comentadas en la asamblea. Esta consiste en el empleo de unos “tarros sorpresas” los cuales se forman a partir de dos imágenes impresas por separado, la primera imagen será un tarro, y la segunda, la cual colocaremos tras el tarro, será el alimento, seguidamente lo plastificamos. De forma que, cuando el alumnado coloque una linterna tras el tarro, aparecerá la comida. Mientras que si no alumbramos con la linterna, solo se verá el tarro. Una vez hayan reconocido el interior de los tarros nos sentaremos en la asamblea y debatiremos sobre qué alimentos podemos tomar a diario, cuáles todas las semanas o cuáles sólo de forma ocasional, comenzando así a entender qué es una dieta equilibrada. (Anexo 6)
- **Tiempo de la actividad:** 20 minutos.
- **Tipo de agrupamiento:** todo el grupo junto en el aula.
- **Criterios de evaluación:** la evaluación se llevará a cabo a través de la observación, reflejado en una escala de estimación numérica con los siguientes ítems:

Tabla 8. Evaluación de la actividad número 7.

ÍTEMS	1	2	3	4	5
Logra ver los alimentos con ayuda de la linterna					
Reconoce los alimentos descubiertos					
Reconoce qué alimentos podemos tomar todos los días					
Reconoce qué alimentos podemos tomar todas las semanas					
Reconoce qué alimentos podemos tomar de forma ocasional					

Escucha con atención a los compañeros					
Escucha con atención a la maestra					

ACTIVIDAD 8: “Fiesta de la fruta”

- **Descripción de la actividad:** para la actividad de consolidación, la cual cierra la propuesta didáctica, hemos realizado una fiesta de la fruta, en la que el alumnado ha podido comer todo tipo de frutas, muchas de ellas desconocidas para ellos como las frambuesas o el mango, mientras disfrutamos de la música y los bailes que más les gustan. A medida que vayan comiendo la fruta comentaremos qué fruta es, a qué sabe y qué colores tienen. (Anexo 7)
- **Tiempo de la actividad:** 40 minutos.
- **Tipo de agrupamiento:** todo el grupo en el patio.
- **Criterios de evaluación:** la evaluación se llevará a cabo a través de la observación, reflejado en una escala de estimación numérica con los siguientes ítems:

Tabla 9. Evaluación de la actividad número 8.

ÍTEMS	1	2	3	4	5
Prueba alguna fruta desconocida para él/ella					
Reconoce las frutas					
Disfruta de la fiesta					
Menciona alguna característica de la fruta					

6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

6.1 Interés y motivación del alumnado

De las 8 actividades que se componen la unidad didáctica, pudimos observar que aquellas que suponen una interacción directa más dinámica fueron las preferidas por los alumnos y alumnas, estas actividades son la 3 ,4, 6 y 7.

Tras analizar las evaluaciones recogidas, se observa como las actividades que involucran alimentos tangibles llamaban menos la atención al alumnado que aquellas que emplean imágenes u otros soportes, esto puede deberse a que los alimentos como las lentejas o la harina no crean tanta curiosidad como los tarros sorpresa o la creación del volcán, en los que deben investigar para dar con la solución, situación que influye en la autoestima de los infantes favorablemente (Figura 3).



Figura 3. Preferencias entre el tipo de actividades, con alimentos o sin ellos.

En cuanto al tiempo que el alumnado estuvo centrado en la actividad, y a pesar de no cumplir los tiempos estipulados al diseñarla, se observa como los tarros sorpresa y las pinturas mágicas superan dicho tiempo, mientras que otras no llegan a cumplir lo esperado. Estos datos están estrechamente relacionados con los mencionados anteriormente, pues a mayor interés por la actividad, mayor será el tiempo invertido (Figura 4). También influye el momento en el que se desarrolla la propuesta dado que algunos días podía sentirse un mayor nerviosismo por parte de los niños y niñas, lo que puede provocar que tenga menor concentración en la actividad.

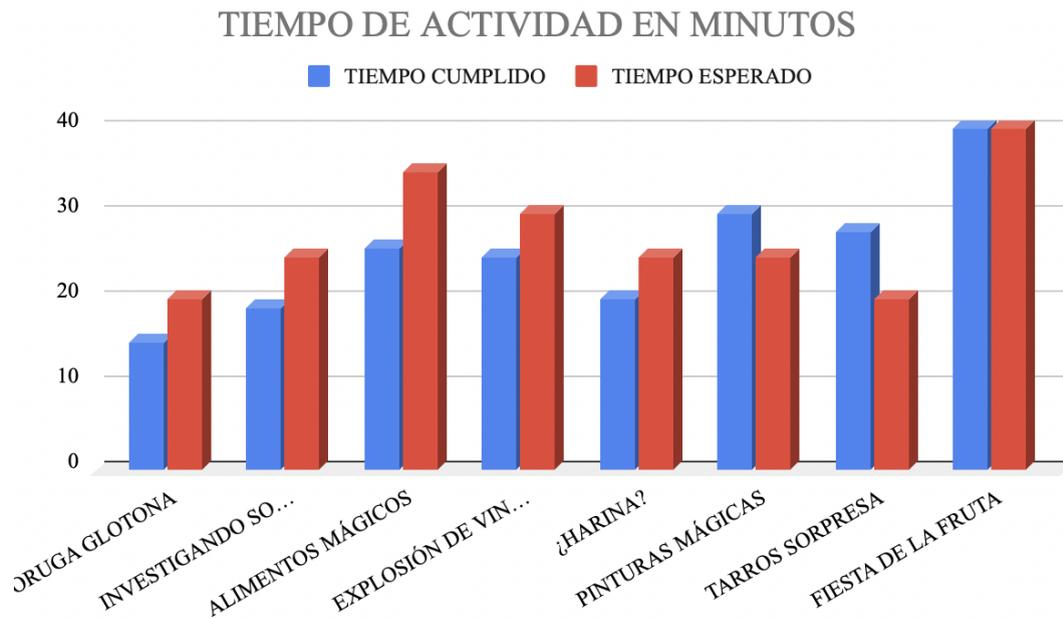


Figura 4. Tiempo de actividad invertido frente al tiempo esperado.

6.2 Aprendizaje y cumplimiento de objetivos

En cuanto a la adquisición de conocimientos, se recogieron los resultados de 16 alumnos y alumnas que forman el grupo de 2-3 años, atendiendo al instrumento de evaluación empleado, el cual cuenta con una escala del 1 al 5. Observamos que el 81% de niños y niñas ha logrado cumplir todos los objetivos establecidos, pudiendo así asegurar que han aprendido sobre la importancia de la alimentación saludable y los alimentos. Por otro lado, un 12% ha alcanzado los objetivos casi al completo, obteniendo una puntuación de cuatro sobre cinco, resultado igualmente satisfactorio teniendo en cuenta la corta edad de los infantes. Finalmente, un 6%, representado por un único alumno, no ha adquirido apenas conocimientos (Figura 5). Esto se debe a que, a pesar de no padecer ningún tipo de trastorno del desarrollo, este niño suele mostrarse reacio a participar en actividades, ya sean grupales o individuales, pues le incomoda todo aquello que salga de su zona de confort.

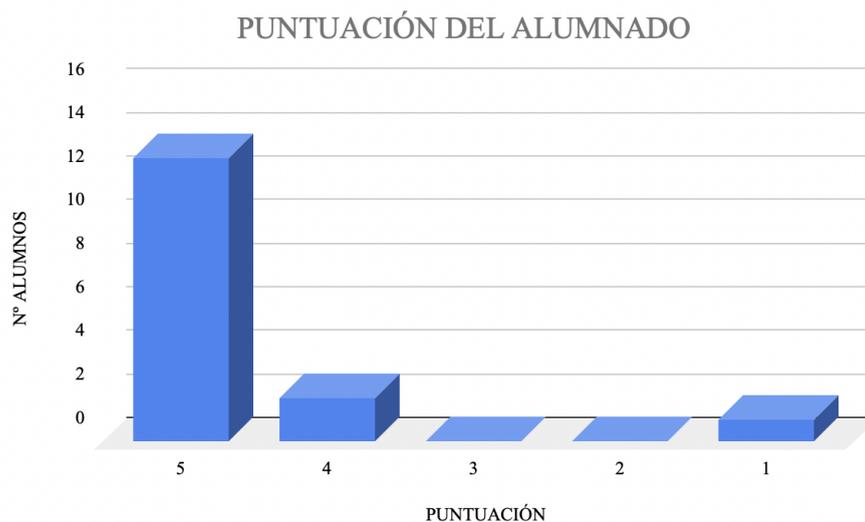


Figura 5. Puntuación media del alumnado en las actividades.

6.3 Propuesta de mejora de la intervención

Pese a que los resultados en general han sido bastante positivos, logrando los objetivos esperados, la puesta en práctica de la intervención propuesta en el trabajo ha permitido observar que al alumnado le costaba entender el funcionamiento de la propuesta sin recibir explicaciones verbales. Para abordar esto, se utilizó el aprendizaje por imitación, de forma que, cuando quería que realizaran cierta actividad, la hacía yo misma, pues a través de la imitación comprendían la tarea a seguir. Esto sucedió en la actividad de alimentos mágicos, en la que había que meter el papel en agua cuidadosamente, de forma que al verme hacerlo, los niños y niñas continuaron la actividad de forma totalmente independiente. En cuanto a cambios en las actividades, solo tuve que añadir un nuevo elemento a una de ellas. Fue al trabajar con los tarros mágicos, pues gran parte del alumnado no entendía cómo colocar la linterna para que se viese el contenido, de forma que coloqué una mesa de luz en el centro del aula, la cual les ayudaría a iluminar los tarros con solo colocarlos sobre ella.

7. CONCLUSIONES

Tras el desarrollo de la propuesta y su posterior análisis, se observa que las actividades más dinámicas en la que el alumnado tenía que trabajar la imaginación y la creatividad para la resolución de problemas son las que mejores resultados han

dado al alumnado de dos y tres años, pues con ellas han logrado entender la importancia de una alimentación saludables así como los diferentes alimentos que puede componer la dieta. Sin embargo, las actividades destinadas a manipular alimentos para observar sus características, a pesar de ofrecer buenos aprendizajes, han demostrado no resultar tan interesantes para el alumnado como las mencionadas con anterioridad. A pesar de ello, el balance global de la propuesta diseñada es muy positivo ya que se han alcanzado los objetivos y tanto maestras como alumnos y alumnas hemos disfrutado del proceso. Por ello, la propuesta desarrollada cumple con los objetivos establecidos en el TFG.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Martí Del Moral, A., Calvo, C., & Martínez, A. (2021). Ultra-processed food consumption and obesity-a systematic review. *Nutricion hospitalaria: organo oficial de la Sociedad Espanola de Nutricion Parenteral y Enteral*, 38(1), 177–185. <https://doi.org/10.20960/nh.03151>
2. Martín, L. (2019, abril 18). *Cómo nos alimentamos en España: los datos nos dejan en evidencia*. Diario AS. https://as.com/deporteyvida/2019/04/18/portada/1555582690_412387.html
3. Mikkilä, V., Räsänen, L., Raitakari, O. T., Pietinen, P., & Viikari, J. (2004). Longitudinal changes in diet from childhood into adulthood with respect to risk of cardiovascular diseases: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 58(7), 1038–1045. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601929>
4. Gil, R. (2016). *Hábitos alimentarios en los futuros promotores de la educación para la salud en la escuela*.
5. Muñoz, M. (2004). *Nutrición aplicada y dietoterapia*.
6. Equilibrada, 16 Dieta. (n.d.). *Manual de Nutrición y Dietética*. Ucm.Es. Retrieved April 12, 2023, from

<https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-31-cap-16-dieta-equilibrada.pdf>

7. Macías, A., Gordillo, G., & Camacho, R. (2012). *Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud*. Revista Chilena de Educación.
8. SEDCA. (2021). *LA RUEDA DE LOS ALIMENTOS*. Obtenido de <https://nutricion.org/la-%20rueda-de-los-alimentos/>
9. Aranceta-Bartrina, J., Partearroyo, T., López-Sobaler, A. M., Ortega, R. M., Varela-Moreiras, G., Serra-Majem, L., Pérez-Rodrigo, C., et al. (2019). Updating the Food-Based Dietary Guidelines for the Spanish Population: The Spanish Society of Community Nutrition (SENC) Proposal. *Nutrients*, 11(11), 2675. MDPI AG. Extraído de <http://dx.doi.org/10.3390/nu11112675>
10. Pastor, M^a. R. (2015). Libro blanco de la nutrición infantil en España. Módulo VI.2. Programación de menús infantiles.
11. Szajewska, H. (Ed.). (2010). *Malnutrición: Special Topic Issue: Annales Nestlé (Ed. española) 2009, Vol. 67, No. 2*. S Karger AG.
12. BOE-A-2022-1654 Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil. (s. f.). Boe.es. Recuperado 2 de mayo de 2023, de <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2022-1654>
13. Común, C. C. S., & Losada, T. (2022, abril 10). *La pedagogía Reggio Emilia - Criar con Sentido Común*. Criar con Sentido Común. <https://www.criarconsentidocomun.com/pedagogia-reggio-emilia/>
14. *Reggio Emilia y la Pedagogía de la Luz*. (s/f). Educarenluz.com. Recuperado el 2 de marzo de 2023, de <https://educarenluz.com/curso/pedagogia-de-la-luz/>
15. González, R. (2021, abril 26). *Educación en sabores y en la variedad de alimentos*. Compartir en familia.

<https://compartirenfamilia.com/vida-sana/educar-en-sabores-y-en-la-variedad-de-alimentos.html>