



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA EDUCACIÓN

TRABAJO DE FIN DE GRADO

Propuesta de intervención

“DESCUBRE LOS ALIMENTOS A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS: UNA PROPUESTA EDUCATIVA PARA PROMOVER UNA DIETA SALUDABLE DESDE LA INFANCIA”

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Universidad de Sevilla

GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL

Curso 2022-2023

Autora: **D.^a Reyes Martínez Bolaños**

Tutor académico: **Prof. D. Adriano Berjillos López**

Departamento de Zoología

Sevilla, 28 de junio de 2023

Agradecimientos

A mi gente, la que ya traía y la que me ha dado esta bendita carrera, por acompañarme en este camino, por regalarme palabras bonitas y alegraros en la distancia, apoyarme y darme ánimos, enseñarme lo que significan las palabras “estar”, “disfrutar” y “querer” y por todas las videollamadas que nos han llevado a conseguir nuestro graduado en Educación Infantil.

A mi familia, que siempre está al pie del cañón incluso cuando lo dejo todo para última hora. Sister, marmota, tito, papá, os amo. Y a mi abuelo, de él todo lo que diga se queda corto. Por alegrarse de mis logros, sentirse orgulloso de tener una nieta maestra, de quererme, cuidarme y permanecer a mi lado, aunque la vida se lo ponga difícil, por la felicidad que irradia y la fuerza que tiene, igual que tenía mi abuela que me cuida desde lo más alto.

A Maló, mi compañerita de vida, haberte conocido ha sido uno de los mejores regalos de esta vida, casi 4 años desde que te conocí en nuestra facultad, 4 años vividos intensamente y experimentando miles de sensaciones diferentes. Juntas hemos cumplido un sueño, ser maestras, de las que se comen el mundo y lo transforman, de las divertidas y apasionadas con sus niños y niñas. El mundo es más bonito con nosotras de la mano, te quiero infinito.

A todas las personas que han colaborado en este Trabajo de Fin de Grado desde dentro: mi tutora, por haberme dejado realizar las actividades y ayudarme en todo lo que necesitaba, dándome consejos y siendo, en muchas ocasiones, la vía de comunicación con las familias; el centro educativo, por autorizar las actividades en las que las familias venían como colaboradoras y ofrecerme el espacio necesario para su realización; mi tutor, por haberme orientado con sus recomendaciones y ayudado a perfeccionar este trabajo hasta el punto de sentirme orgullosa y satisfecha con el resultado final; e, indirectamente, a la Junta de Andalucía por proporcionar frutas y verduras con las que hemos aprendido mucho sobre los hábitos saludables, realizando actividades en las que se utilizaban el sentido de la vista, el gusto, el olfato, el oído y el tacto.

¡Gracias de corazón!

Resumen

En el presente Trabajo de Fin de Grado se lleva a cabo una propuesta de intervención acerca de la buena alimentación en un colegio sevillano. Promover una dieta saludable desde la primera infancia es muy importante para tener buenos hábitos en la edad adulta y prevenir enfermedades cardiovasculares, la obesidad y la diabetes. Para ello, se ha elegido la Dieta Mediterránea como guía para la promoción de los hábitos alimentarios saludables y los cinco sentidos, como vía para motivar al alumnado a degustar y consumir productos saludables, inculcándoles la importancia que tiene comer sano para nuestra salud mental y física. Dado que las familias y la escuela tienen un papel fundamental en el crecimiento y la adquisición de aprendizajes de los pequeños, es necesario fomentar la comunicación y lograr tener una buena relación entre estas dos instituciones, trabajando en el hogar lo aprendido en la escuela. Para ello, se incluyen una serie de recomendaciones acerca de los hábitos saludables destinadas a las familias, ya que cuantos más conocimientos tengan al respecto, más y mejor los llevarán a la práctica.

Palabras claves: alimentación, sentidos, Dieta Mediterránea, familias, Educación Infantil.

Abstract

In this Bachelor's Final Project, an intervention proposal is carried out regarding healthy eating in a school in Seville. Promoting a healthy diet from early childhood is very important for developing good habits in adulthood and preventing cardiovascular diseases, obesity and diabetes. For this purpose, the Mediterranean Diet has been chosen as a guide to promote healthy eating habits, and the five senses are used as a means to motivate students to taste and consume healthy products, instilling in them the importance of eating well for our mental and physical health. Since families and schools play a fundamental role in the growth and acquisition of knowledge by young children, it is necessary to promote communication and establish a good relationship between these two institutions, working at home on what is learned at school. To achieve this, a series of recommendations regarding healthy habits are included for families, as the more knowledge they have in this regard, the more effectively they will put them into practice.

Key words: nutrition, senses, Mediterranean Diet, families, childhood education.

Índice

1. Introducción y justificación.....	5
2. Marco teórico.....	8
2.1. ¿Cómo influye la buena alimentación en la etapa de Educación Infantil?	8
2.1.1. La pirámide de la alimentación	9
2.1.2. La obesidad	11
2.1.3. El rendimiento académico	12
2.2. Los cinco sentidos y su capacidad para promover hábitos alimentarios saludables .	12
2.3. La responsabilidad de las familias y la importancia de su participación.....	15
3. Objetivos del TFG	17
4. Metodología del TFG	18
4.1. Propuesta de intervención: “Descubre los alimentos a través de los sentidos”.....	18
4.1.1. Objetivos específicos de la propuesta	19
4.1.2. Metodología	19
4.1.3. Temporalización.....	19
4.1.4. Actividades.....	20
4.1.5. Recursos	30
4.1.6. Evaluación.....	31
5. Resultados y discusión	31
6. Conclusiones	34
7. Referencias bibliográficas.....	36

8. Anexos	41
8.1. Anexo I – Porcentaje de carne en embutidos y hamburguesas de “Mercadona”	41
8.2. Anexo II - Cara de la pirámide denominada “Alimentación y nutrición” diseñada por FINUT	44
8.3. Anexo III – Fiesta de cumpleaños de Cora.....	45
8.4. Anexo IV – Recetas viajeras	46
8.5. Anexo V – Folletos del Ayuntamiento de Sevilla sobre los desayunos saludables destinado a las familias	47

1. Introducción y justificación

El presente Trabajo de Fin de Grado consiste en una propuesta de intervención basada en promover una dieta saludable a través de la experimentación de sabores, texturas, sonidos, colores y olores, utilizando nuestros cinco sentidos.

El tema elegido surge de la necesidad de evitar, en la medida de lo posible, la obesidad infantil y otros trastornos a través de una buena alimentación desde pequeños, empezando desde los centros educativos y trabajando junto a las familias. Así, se fomenta en el alumnado de Educación Infantil el cuidado de sí mismo, concienciando de la importancia que tiene nutrirnos adecuadamente para tener una buena salud mental y física y un buen rendimiento académico.

La inflación de los precios de los alimentos saludables y sostenibles, la calidad de los alimentos del supermercado e, incluso, la macroproducción de la materia prima de forma no sostenible ni para el medio ambiente ni para los propios seres vivos, hacen que conseguir una buena alimentación se aleje de la sociedad. Desde la pandemia, los precios de los alimentos en los mercados no han dejado de subir, ya que ha aumentado los costes de las materias primas, salariales y energéticos, sin que se llegue a regular la relación entre la oferta y la demanda. La oferta disminuye a causa de la escasez de agua, el cambio climático y la calidad del suelo de cultivos, entre otros, mientras que la demanda aumenta debido a que la población también lo hace (BBC News Mundo, 2021). En 2021, el consumo medio de una familia tuvo una subida del 16% con respecto al 2020, es decir, antes se gastaba 19.000 euros y, un año después, para adquirir los mismos productos 22.000 euros. Esto provoca que las familias pierdan poder adquisitivo o tengan que limitar sus compras en el supermercado (Arcos, 2022). A mayo de 2023, en España, el coste de vida ha aumentado un 3,2% de media en el último año, conforme al IPC. Según los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), el aceite de oliva es un 24,7% más caro que en 2022 y, así, con las patatas (+23,6%), los huevos (+2%), la carne (+10,9%), el azúcar (+46,3%), la mantequilla (+25,2%) o la leche entera (+24,3%). Los precios pueden seguir subiendo en los próximos meses provocado por el efecto sequía y la escasez de petróleo (Oliveres y Sánchez, 2023).

Sin darnos cuenta, la calidad de los productos del supermercado empeora: se compra hamburguesas cuyo porcentaje de carne es un 81%, siendo el 19% restante agua, proteína de

soja, aroma, colorantes y conservantes... En el [Anexo I](#) muestro fotografías del supermercado “Mercadona”, donde se puede observar la calidad de dos embutidos y un tipo de hamburguesa por su porcentaje de carne, que en un caso llega a ser solo la mitad (un 50%). En todos los productos mostrados, el segundo ingrediente con más presencia es el agua. También se compra fruta que ha estado en cámaras frigoríficas y que no tienen un sabor o textura apetitosa, incluso, se estropean con mucha facilidad. Esto se debe a que, en las cámaras frigoríficas, los productos se conservan a temperaturas cercanas a la congelación y humedades de entre el 85% y el 90%. Con respecto a las frutas, una vez recolectadas siguen respirando y, por consiguiente, madurando. Por ello, es importante introducirlas en cámaras frigoríficas a bajas temperaturas, pues se alarga el tiempo de consumición al disminuir la respiración de la fruta (Bernad, 2018). Los problemas surgen cuando la temperatura desciende de los límites que tiene cada fruta o se manipula inadecuadamente durante la recolección y el transporte, desechándose aproximadamente un 30% de la cosecha. Además, la presencia de bacterias y hongos, incluso a bajas temperatura, provocan el contagio entre las piezas de frutas, tanto por aire como por contacto directo, y la aparición del conocido hongo blanco y de esporas resistentes al frío que se activan al salir de las cámaras frigoríficas. Destaco dos aspectos que influyen negativamente en la conservación de frutas en cámaras frigoríficas. En primer lugar, durante la maduración de las frutas se desprende el etileno, un compuesto orgánico gaseoso que acelera este proceso. Cuando en una cámara frigorífica hay diferentes frutas juntas con el mismo o diferente estado de maduración, el etileno provoca un cambio en su olor, textura, sabor o color. En segundo lugar, dentro de las cámaras, las frutas obtienen una pérdida de agua y una descomposición de los tejidos, en definitiva, una pérdida de consistencia y una sequedad de la piel, provocado por el frío. Como consecuencia de todo lo mencionado anteriormente, las propiedades organolépticas quedan mermadas (Evo Industria, s.f.).

Por otro lado, las cadenas de comida rápida siguen siendo una de las principales alternativas cuando no tienes tiempo para cocinar y millones de personas consumen este tipo de alimentos diariamente. Los resultados obtenidos tras una encuesta realizada por Variación XXI en España son los siguientes. El 63% de los jóvenes de entre 15 y 25 años consumen comida rápida, concluyendo que esto puede deberse a su nivel adquisitivo. La frecuencia detalló que un 31% de los encuestados consumía entre 1 a 3 veces a la semana y un 33% ocasionalmente, siendo las cadenas de McDonald’s y Burger King las más habituales (65%). Dicho esto, Norteamérica encabeza la lista de consumidores de comida rápida, mientras que el continente europeo se mantiene en los últimos puestos (Torrejón y Ramos, 2016).

Además, muchas personas consumen alimentos hipercalóricos, grasas saturadas, grasas de tipo trans, azúcares libres y alimentos con mucha sal y, por el contrario, no comen la cantidad de frutas, verduras y fibra recomendada. Los estilos de vida han cambiado negativamente. Aún así, en España, cada vez hay más personas que quieren cuidarse y tener hábitos saludables, eligiendo una alimentación sana que contenga todos los nutrientes necesarios y, desde la educación y debemos colaborar y conseguirlo, pues como dijo Nelson Mandela, “La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo” (2002).

La Junta de Andalucía gracias al Programa para la Innovación Educativa Hábitos de Vida Saludable (HHVS), desarrollado por la Consejería de Desarrollo Educativo y Formación Profesional y en colaboración con la Consejería de Salud y Consumo y la Consejería de Agricultura, Pesca, Agua y Desarrollo Rural, hace todo lo posible por acercar a las aulas hábitos de vida saludable: el bienestar emocional, la alimentación, la actividad física, los hábitos de higiene, el autocuidado, la educación vial, el uso responsable de las tecnologías y la prevención del consumo de sustancias adictivas (Creciendo en salud, s.f.). Del mismo modo, en la *Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*, queda recogida la importancia del aprendizaje en los centros educativos en relación con la alimentación y la salud de las personas.

Con el respaldo del Centro de Educación Infantil y Primaria “Rico Cejudo” y siguiendo la dinámica que ha implantado la Junta de Andalucía en los centros educativos andaluces, se pone en marcha este Trabajo de Fin de Grado. Con lo que respecta a la alimentación, en el curso 2022/23 de febrero a mayo, la Junta de Andalucía ha proporcionado a estos niños y niñas peras, fresas, naranjas, damascos, sandía, zanahorias, tomates cherry y gazpacho para la hora del desayuno, las cuales son frutas y verduras de temporada y de nuestra tierra. Las familias tienen un papel importante para que este programa de la Junta de Andalucía tenga éxito, pues sirven de ejemplo y refuerzan estos hábitos en sus hijos, hijas, nietos, nietas, sobrinos y sobrinas.

2. Marco teórico

2.1. ¿Cómo influye la buena alimentación en la etapa de Educación Infantil?

La buena alimentación en la infancia es crucial para un buen desarrollo evolutivo del alumnado. En la etapa de Educación Infantil se puede comenzar a adquirir hábitos saludables que perduren de por vida, logrando tener un buen estilo de vida que prevenga enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, depresión o cáncer. Los niños y niñas de estas edades aprenden por imitación y toman como referente a maestras/os, familiares y compañeros/as de clase. Pero, también influyen en su aprendizaje y cobra mucha importancia la publicidad en los medios de comunicación, destacando la televisión y las redes sociales, las cuales fomentan malos hábitos y promueven la comida basura (Cubero et al., 2012).

El fin de esta propuesta es promover una buena salud a través de los hábitos saludables. La Organización Mundial de la Salud definió en el año 1948 el término de *Salud* como "*un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*", siendo actualmente más conocida y aceptada a nivel mundial (Herrero, 2016).

Los alimentos forman parte de nuestras vidas; los niños y niñas son conscientes que nuestro cuerpo necesita nutrientes para que funcione correctamente. Gracias a ello, en la escuela se puede trabajar de forma muy natural a través de actividades innovadoras que promuevan el consumo de alimentos no aceptados por el alumnado de forma atractiva y que vayan adquiriendo, poco a poco, sus primeros conocimientos acerca de los hábitos saludables (Fusté y Fusté-Forné, 2019). El contacto con las frutas y verduras debe ser positivo, creando un ambiente agradable y motivador, sobre todo con aquellos alimentos menos apetitosos, pues son más difíciles de aceptar por los niños y niñas. Además, está demostrado que llevar a cabo actividades lúdicas y divertidas tiene una repercusión directa en su aceptación (Fusté y Fusté-Forné, 2019).

Los primeros años de vida son muy importantes para adquirir prácticas alimentarias y estilos de vida saludables, pues permanecerán positivamente en la edad adulta (Galiano y Moreno, 2010). De ahí que la escuela, lugar donde pasan un tiempo considerado de sus vidas (Alonso et al., 2023), sea el medio idóneo para consolidar estos estilos de vida a través de

programas de educación alimentaria y que, concretamente, la etapa de Educación Infantil sea donde trabaje la salud y se aprendan competencias acerca de hábitos saludables y el cuidado de sí mismos, disminuyendo así el riesgo de padecer determinadas enfermedades en el futuro (Fusté y Fusté-Forné, 2019). Además, es conveniente fomentar la gastronomía como parte de nuestra cultura cocinando en familia, puesto que es una experiencia directa para aprender sobre los alimentos y adquirir hábitos de higiene y de nutrición saludable (Calle, 2008).

Los nutrientes esenciales para la vida que nos aportan los alimentos son: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua, clasificados en macronutrientes (grasas, carbohidratos y proteínas) y micronutrientes (minerales y vitaminas) (Nutrientes: macronutrientes y micronutrientes, s.f.).

En una dieta equilibrada es necesario incluir las frutas y verduras, ya que son alimentos ricos en agua, carbohidratos, minerales, vitaminas, antioxidantes y fibra, que ayuda a mantener los órganos del sistema digestivo sanos. Se recomienda tomar cinco raciones al día de forma variada y repartidas en las tres comidas principales, dado que cada una aporta beneficios diferentes: vitamina A, C, K, B9 o ácido fólico, calcio, potasio..., así como menor riesgo de derrame cerebral, enfermedades del corazón y diferentes tipos de cáncer. Es fundamental la cantidad y la variabilidad, que las frutas y verduras crudas se laven bien y que se consuman cítricos (cuando sea la época). El Omega 3 y 6 encontrado en el pescado azul (salmón, sardinas...) y otros ácidos grasos hallados en los frutos secos, el aceite de oliva y el aguacate son fundamentales para el funcionamiento de nuestro cerebro y sus conexiones nerviosas, las cuales están vinculadas a la memoria y los procesos de aprendizaje; los carbohidratos (pasta, patata o cereales integrales) nos aportan mucha energía; y en los huevos, carnes, pescados y pipas de girasol encontramos la sustancia que se encarga de nuestro bienestar, concentración y buen estado de ánimo llamada serotonina (Cómo influye la alimentación en el rendimiento académico, 2016).

2.1.1. La pirámide de la alimentación

La pirámide diseñada por FINUT promueve la Dieta Mediterránea como un modelo alimentario sostenible que mantiene la agricultura de la zona y la salud de las personas,

consumiendo alimentos ricos en micronutrientes, por sus beneficios, especialmente previniendo enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes y la depresión (Gil et al., 2015).

La creación de guías alimentarias como lo es esta pirámide, permite que la sociedad conozca los cambios que favorecen nuestra alimentación y adquiera los saberes necesarios para tener una vida saludable, la cual es compleja de alcanzar si solo nos centramos en comer sano y no prestamos atención a la realización de ejercicio físico, tener una buena higiene personal y de los alimentos que consumimos, tener una correcta postura corporal, dormir adecuadamente, respetar el medio ambiente y colaborar siendo sostenibles (Gil et al., 2015).

Por ello, esta pirámide tridimensional consta de tres caras importantes: “Alimentación y nutrición”, “Actividad física y el descanso” y “Hábitos higiénicos y educacionales”. Dado que nuestro tema gira entorno a la cara “Alimentación y Nutrición”, nos centramos mayoritariamente en dicha cara de la pirámide, donde encontramos una clara semejanza con la Pirámide de la Dieta Mediterránea ([Anexo II](#)).

En la mitad derecha, los alimentos están ordenados de manera ascendente, desde el más al menos habitual. En la base se encuentran el agua, que se recomienda beber entre un litro y medio y dos litros mínimos al día, y bebidas saludables como los zumos de fruta e infusiones, pues tienen la función de hidratarlos. En la siguiente división se encuentran los cereales y derivados, que se deben consumir entre 4 y 6 raciones al día (1 ración equivale a 40-68 gramos) por su gran aporte de energía, recalcando el consumo de cereales integrales. En el tercer escalón se hallan las frutas y verduras, alimentos ricos en micronutrientes y fibra, de las cuales se recomiendan tomar mínimo 5 raciones al día, dos de ellas en crudo, siendo una ración entre 150 y 200 gramos. El cuarto nivel lo ocupan los productos lácteos y la leche baja en grasa, puesto que nos aportan proteínas de alta calidad y calcio mayoritariamente. En este caso, se debe tomar unas 2 o 3 raciones al día, que corresponde a 250 mililitros de leche, 250 gramos de yogur y 80 gramos de queso fresco. En el siguiente nivel se encuentran el aceite de oliva virgen y otros aceites insaturados saludables considerados grasas dietéticas de referencia, utilizadas como aliño en las ensaladas, para cocinar y freír, incluyendo también las aceitunas. Una ración equivale a 10 mililitros de aceite y se recomienda entre 3 y 5 raciones diarias. En el penúltimo nivel se incluyen las carnes magras, los huevos y el pescado, las legumbres y los frutos secos, alimentos de origen animal y vegetal con alto contenido proteico, micronutrientes y ácidos grasos poliinsaturados. A la semana se recomiendan 4 raciones de carnes blancas (125 gramos

cada ración), 4 huevos, 3 raciones de pescado (150 gramos cada ración), 2 raciones de legumbres (60-80 gramos cada ración) y de 2 a 7 raciones de frutos secos (20-30 gramos cada ración). Por último, el vértice del triángulo lo ocupan alimentos ricos en grasa y azúcares, que deben consumirse de manera ocasional (Gil et al., 2015).

Con esta pirámide se promueve una dieta baja en sal, usando en cambio hierbas aromáticas para la elaboración de las comidas. Además, a diferencia de la Dieta Mediterránea, no se incluye el vino ya que, a pesar de sus beneficios, esta pirámide está destinada a toda la población (Gil et al., 2015).

En la mitad izquierda de la cara de la pirámide “Alimentación y nutrición”, se reúnen los buenos hábitos alimentarios, promoviendo un medio ambiente sostenible y una vida saludable. Se resalta la importancia de la lactancia materna exclusiva, al menos durante los primeros seis meses de vida tal y como recomienda la OMS y UNICEF, contribuyendo a la prevención de la obesidad. También, se hace hincapié en comer en compañía, cocinar en casa y fomentar la ganadería y agricultura sostenible, evitando el uso de pesticidas que empeoran la calidad del suelo, manteniendo la biodiversidad y preservando las especies, estableciendo un mercado y precio justo y consumiendo productos locales y de temporada, disminuyendo las emisiones de dióxido de carbono. Por último, se recomienda regular la producción, seguridad y monitorización de la calidad de los alimentos, pues gracias a la agricultura sostenible podemos consumir productos de alta calidad y con buenos valores nutricionales (Gil et al., 2015).

2.1.2. La obesidad

En 2019, España fue el cuarto país de la Unión Europea con mayor prevalencia de niños y niñas de 4 a 9 años con sobrepeso y obesidad, tal y como se refleja en el informe “The heavy burden of obesity” de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, 2019). Por consiguiente, si observamos la población adulta, más de la mitad de españoles y españolas padecen sobrepeso y, como consecuencia, vivimos 2,6 años menos de media. Según este informe, solo con reducir un 20% las calorías de los alimentos con alto contenido en grasas saturadas, sal y azúcar, se prevendrían 472.000 enfermedades no transmisibles hasta 2050 (OCDE, 2019).

2.1.3. El rendimiento académico

El *rendimiento escolar* se puede definir como la evaluación del conocimiento adquirido del alumnado tras un proceso de formación, así como su capacidad para responder a distintos estímulos educativos.

Así pues, un estudio transversal descriptivo realizado en Chile en el año 2019 analizó la relación existente entre rendimiento académico y hábitos alimentarios tomando como muestra a 2.116 estudiantes. Centrándonos en la etapa que corresponde a Educación Infantil en España, los resultados obtenidos en niños y niñas de 5-6 años (primer año de Educación Básica) indicaron que tener una mala alimentación influye negativamente en su desempeño académico, provocando falta de concentración y problemas de socialización; sin embargo, con una correcta alimentación se obtiene un mejor rendimiento escolar. Para la realización de este estudio se compararon los exámenes médicos del alumnado con sus calificaciones académicas de Matemáticas y Lenguaje, reflejándose que aquellos que desayunaban o hacían tres o cuatro comidas al día mostraban un rendimiento superior al resto (Ibarra, Hernández y Ventura-Vall-Llovera, 2019). Destaco así lo importante que es fomentar hábitos saludables en la escuela, reforzando la alimentación sana que traen de casa y ayudando a las familias en su forma de educar.

2.2. Los cinco sentidos y su capacidad para promover hábitos alimentarios saludables

Los cinco sentidos son el gusto, el olfato, la vista, el tacto y el oído y todos dependen de todos de manera equitativa. El sentido del gusto podría considerarse el sentido más importante a la hora de comer junto con el olfato, puesto que la interacción de estos dos sentidos nos descifra el sabor del alimento, donde hasta un 80% del sabor procede de su olor, según señala la doctora neurocientífica Laura López Mascaraque (Rubio, 2021). Por ello, cuando estamos resfriados la comida no sabe tan bien ya que el sentido del olfato está ausente (Ramírez, 2016). Además, el olfato adecua nuestro estómago y los jugos gástricos para llevar a cabo la digestión y gracias a él podemos comprobar el mal estado de un alimento. Es el sentido con más memoria, siendo capaz de reconocer los aromas, conectarlos con recuerdos pasados y evocar emociones, puesto que está conectado con el sistema límbico, la parte más emocional del cerebro (López y

Alonso, 2017). De todas formas, la percepción de los olores es subjetiva, ya que cada persona tiene un sistema sensorial olfativo diferente y, por lo tanto, una percepción distinta, donde además influyen otros factores psicológicos (Vinetur, 2015).

Se puede definir *sabor* como “*la percepción de una combinación de señales químicas en la lengua*” que aporta una experiencia multisensorial. Así, unas 10.000 papilas gustativas situadas en nuestra lengua nos permiten reconocer cinco sabores: dulce, salado, amargo, ácido, y umami. Cada zona de la lengua se encarga de detectar los tipos de estímulos o sabores. En la punta es donde mejor se aprecian los sabores dulce y salado, siendo en la parte posterior de la lengua donde se detecta el sabor amargo y en los laterales y en el centro donde se hallan los sabores ácido y umami. En cuanto a estos últimos, estudios recientes reflejan que se distribuyen uniformemente en toda la lengua (Colorado y Rivera, s.f.).

Según las investigaciones, las personas prefieren los sabores salado y dulce, ya que los alimentos que tienen estos sabores son enérgicos. Lisa Cimperman, dietista del University Hospitals Case Medical Center, dice que estas preferencias son evolutivas debido a que estos tipos de alimentos generaban una sensación de bienestar que incitaban a nuestros ancestros a comer más, por lo que tenían más probabilidad de sobrevivir (Serhiiko, s.f.).

El sentido de la vista es esencial para que la comida nos resulte atractiva y apetecible, observando sus colores y la presentación del plato. Existen estudios que han demostrado que la percepción visual de un alimento puede afectar a su sabor. Por ejemplo, nuestros cerebros relacionan el color amarillo con el olor a limón y con un sabor levemente ácido. Un color intenso en los alimentos provoca que su sabor también se perciba como intenso y, mayoritariamente, saben mejor que los que tienen un color suave, aunque sean idénticos aromáticamente. Esto se debe a que nuestros antepasados se guiaban por el aspecto de un alimento para saber si estaba maduro o si era seguro comerlo, por eso la fruta madura tiene un color más intenso que la fruta en mal estado que tiene un color más oscuro. Además, se llevó a cabo una investigación que consistió en tinter el vino blanco para que tuviese la apariencia de vino tinto. Cuando los expertos describieron su sabor utilizaron las características del vino tinto, por lo que el color afectó a la percepción del sabor (Serhiiko, s.f.). Así, los colores de los alimentos influyen en nuestras decisiones y percepciones, es lo que se conoce como la psicología del color, relacionada directamente con nuestras emociones. Por ejemplo, si el color de la comida no es atractivo, no nos la comemos; si predomina el color rojo, se acelera el apetito

y se aumenta la presión arterial; si es el color azul, se estimula el sistema nervioso al ser más relajante; y si es el color verde, las personas adultas lo asocian a un alimento saludable y estimula el apetito (Señalan importancia del color en los alimentos, 2003). Asimismo, el color naranja se asocia con los cítricos, estimulando la actividad mental y suministrando mayor oxígeno al cerebro; y el color amarillo nos proporciona alegría y favorece las ganas de comer; mientras que el color gris inhibe el apetito al no ser atractivo (La importancia del color en alimentos: Los colores influyen en el apetito, 2017).

El sentido del tacto nos ayuda a saber la temperatura del alimento, así como averiguar la textura, acción que realiza junto al sentido del oído, ya que, si un alimento tiene una textura crujiente, lo sentimos al masticar con los dientes y en el oído externo o interno (Alimenta tu bienestar, 2013). La masticación es importante en la percepción de las texturas (blando, duro, cremoso, seco, crujiente...) y de los sonidos, apreciando de esta manera la frescura de los alimentos (La importancia de los sentidos en la gastronomía, 2016). De acuerdo con una encuesta realizada por Taste Tomorrow en 2019, muchas personas (66%) prefieren probar alimentos con diferentes texturas, siendo un aspecto cada vez más importante a la hora de comer (Serhiiko, s.f.).

El sentido del oído se aviva cuando alguien está hablando de una comida deliciosa o cuando escuchamos a alguien comer (Alimenta tu bienestar, 2013). Al consumir alimentos siempre emitimos sonidos que nos sirven para evaluar la comida que ingerimos. Estos sonidos pueden alterar la percepción del sabor, donde podemos distinguir entre el sonido que se produce al introducir un alimento en la boca y el sonido ambiente, es decir, la música, las voces y los diferentes sonidos que escuchamos mientras comemos. Según un estudio realizado por Charles Spence, en el cual se probaba un mismo postre mientras sonaban diferentes sonidos, se comprobó que los sonidos agudos provocaban un sabor más dulce, mientras que los sonidos graves producían un sabor más amargo (García, 2018). Por último, otro estudio consistió en degustar las mismas patatas fritas con unos auriculares que reproducían diferente volumen y tono del sonido crujiente, con el fin de saber si influía en la percepción del sabor. Las personas concluyeron que las patatas que habían crujido de forma más aguda y sonora eran un 15% más frescas que las otras (Serhiiko, s.f.).

Al comer experimentamos diferentes texturas, sabores, olores, apariencias y sonidos a través de los cinco sentidos. Procesar adecuadamente lo que sentimos proporciona estímulos que el cerebro utiliza para dar una respuesta (Santacruz, s.f.). Esto quiere decir que un buen desarrollo sensorial influye directamente en un desarrollo sano del cerebro que permite el aprendizaje. Los primeros mil días del ser humano son claves para crear las estructuras de los sentidos y de las áreas del neurodesarrollo de habilidades futuras. Si la secuencia es correcta, habrá un desarrollo cerebral sano (Díaz, 2020).

Al igual que los adultos, los niños y niñas tienen preferencias por algunos alimentos, sabores y texturas (Campo, 2017). Educar los sentidos, es decir, fomentar nuestras capacidades sensoriales, provoca un mayor disfrute de las comidas. Por ello es necesario dejarles tiempo para que experimenten nuevos sabores y conozcan alimentos que les resultan “extraños” a través del juego, insistiendo, pero sin forzar, promoviendo así hábitos alimentarios saludables.

2.3. La responsabilidad de las familias y la importancia de su participación

En el aprendizaje de los hábitos saludables influyen el entorno social, escolar y familiar (Cubero et al., 2012). Las familias tienen un papel importante en la promoción de la salud de los pequeños, ya que es el hogar donde se adhieren a los hábitos saludables (Díaz, Muñoz y Torres, 2021).

Por ello, a continuación, comparto una serie de recomendaciones acerca de la alimentación destinadas a las familias. Es importante establecer unos horarios para las comidas y seguir una rutina sin comer a deshoras, no saltarse el desayuno, ya que es considerada la comida más importante del día por darnos la energía necesaria para ser productivos durante las primeras horas de la mañana, beber mínimo dos litros de agua al día y comer frutas y verduras en las tres principales comidas. Asimismo, complementando los hábitos alimentarios saludables, es necesario hacer actividad física como mínimo 2 horas y media a la semana, dormir una siesta de 20-30 minutos diarias y descansar correctamente por las noches (Cómo influye la alimentación en el rendimiento académico, 2022). En cuanto al desayuno, en caso de que los niños y niñas no estén acostumbrados a desayunar, se puede empezar con un vaso de leche o yogur natural, posteriormente se incluirán hidratos de carbono como pan o cereales y,

por último, zumo natural o fruta. Durante el curso escolar, se puede dividir el desayuno en dos tomas, una antes de ir al colegio con leche, yogur o cereales y otra a media mañana con bocadillo o fruta (Cubero et al., 2012).

Además, es recomendable promover el diálogo con la familia durante las comidas en vez de ver la televisión, sustituir la bollería industrial, las golosinas y refrescos por bizcochos caseros y helados, batidos y zumos naturales de naranja, zanahoria, fresa o plátano, entre otros. Partiendo de que para los niños y niñas los helados son una comida muy satisfactoria, se pueden hacer helados naturales con frutas, que aportan nutrientes al mismo tiempo que les produce placer, satisfacción y bienestar (Cubero et al., 2012). También animo a las familias a cocinar junto a los pequeños/as e ir a comprar a los supermercados y fruterías junto a ellos, proporcionándoles experiencias enriquecedoras que permiten al alumnado observar de cerca las frutas y verduras de cada estación del año, pescados, carnes, panes... y que así, sean partícipes de las recetas saludables y su cocinado (Fusté y Fusté-Forné, 2019).

La introducción de nuevas comidas no debe ser durante las comidas principales, puesto que puede generar estrés y, por consiguiente, no querer comer; y es preciso que no se den a la vez un sabor y una textura diferentes y tener en cuenta los colores de los platos, dada la rigidez que tienen algunos niños y niñas con no comer alimentos verdes o solo comer alimentos rojos y blancos. Por ello, cuando se introduzca un sabor nuevo se intentará usar la textura favorita del niño y, si al niño no le gusta, se intentará camuflar el sabor, elegir otro color que destaque o poner menor cantidad. Además, los alimentos que sean más reticentes a degustar por el niño/a se pueden presentar en tipo buffet, con el fin de que ellos elijan qué alimento y cuánta cantidad quieren probar, evitando así el rechazo. Para terminar, las familias deben ser conscientes que el procesamiento sensorial es muy importante para desarrollarnos en el mundo y que un trastorno en este ámbito puede ser la causa de no descansar adecuadamente, no querer comer o cambiar de sabor, texturas y colores en las comidas o no tener un buen rendimiento académico (Camino, 2020).

Por último, debemos recalcar que es posible cambiar los hábitos alimentarios de las familias con la implantación de actividades de promoción de la salud en los centros educativos, lugares privilegiados para influir favorablemente en la vida de la sociedad (Salinas et al., 2014).

3. Objetivos del TFG

El objetivo principal que persigue este Trabajo de Fin de Grado es promover la adquisición de hábitos alimentarios saludables desde la primera infancia, incentivando el consumo de frutas, verduras y productos saludables. Por ello se ha diseñado una propuesta educativa que consiste en llevar a cabo una serie de actividades donde se exploren los alimentos sensorialmente con el fin de que les resulten más atractivos, a través de una metodología activa y lúdica para que disfruten y sean partícipes de su proceso de enseñanza-aprendizaje. Se cuenta con la participación de las familias, ya que son una pieza clave para la consecución de los objetivos propuestos y su prolongación en el tiempo. Asimismo, destaco cuatro objetivos específicos que se pretenden alcanzar:

- ❖ Fomentar la experimentación de alimentos saludables a través de los sentidos y su aceptación, introduciendo la cocina y la gastronomía en sus vidas.
- ❖ Participar de la cultura de nuestra tierra tomando como referencia la Dieta Mediterránea.
- ❖ Enseñar y comprender los beneficios de tener una buena alimentación, inculcando en el alumnado la importancia de cuidarse a sí mismo.
- ❖ Concienciar de la importancia de adquirir hábitos saludables, facilitando conocimientos y herramientas a las familias que les sirvan de guía.

4. Metodología del TFG

4.1. Propuesta de intervención: “Descubre los alimentos a través de los sentidos”

En primer lugar, mi propuesta de intervención comienza con la creación de un centro de interés para el alumnado de 5 años del CEIP Rico Cejudo, concretamente 21 niños y niñas. Por un lado, gracias al Programa para la Innovación Educativa Hábitos de Vida Saludable de la Junta de Andalucía se introduce en el aula la importancia del consumo de frutas y verduras diariamente y, por el otro lado, se toma la falta escolar durante una semana de una alumna que estaba enferma para trabajar cómo influye comer sano para no enfermarnos.

Durante las primeras semanas me centré en observar la relación del alumnado con la alimentación, haciendo hincapié en sus desayunos, su rendimiento académico y su cansancio haciendo las tareas, sus faltas al colegio y la efectividad del Programa de la Junta de Andalucía. En resumen, de esta observación destaco positivamente el interés que tiene la mayoría por la fruta, siendo menos común el interés por la verdura, sobre todo, por el tomate y el gazpacho. En contraposición, ha habido bastantes faltas al aula por enfermedad, el cansancio es desmesurado en las primeras horas de la mañana de muchos (por no haber tomado nada antes de venir al colegio que le aporte energía), no suelen beber agua (solo después del recreo y no todos) y algunos desayunos son poco saludables, por ser alimentos ultra procesados: zumos industriales, magdalenas, galletas de chocolate, sándwiches de crema de cacao...

Por ello, “Descubre los alimentos a través de los sentidos” es una propuesta que hace referencia a la importancia de la buena alimentación desde la primera infancia y el poder de los sentidos en este proceso de exploración, ya sea a través del gusto, el olfato, el tacto, la vista o el oído. Asimismo, se implica a las familias para mejorar su actuación en casa en relación con este tema, participando en algunas de las actividades propuestas y aportándoles recomendaciones e informaciones relevantes sobre la alimentación para que lo pongan en práctica.

4.1.1. Objetivos específicos de la propuesta

Los objetivos específicos que se pretenden alcanzar con esta propuesta de intervención son los siguientes:

- Promover el consumo de alimentos saludables.
- Fomentar las capacidades sensoriales del alumnado.
- Aprender cómo mantenernos sanos.
- Conocer la pirámide de la alimentación y saber interpretarla.
- Aprender a clasificar los alimentos en la pirámide de la alimentación.
- Elaborar recetas con las familias, introduciendo la gastronomía en sus vidas.
- Reconocer alimentos por su tacto, olor, forma o color.
- Conocer las frutas y verduras, sus características y su interior.
- Concienciar de la importancia del agua y fomentar su consumo.
- Conocer las consecuencias de no tener hábitos saludables.
- Promover desayunos saludables.

4.1.2. Metodología

Para llevar a cabo esta propuesta de intervención he utilizado una metodología activa basada en la observación, exploración, descubrimiento, manipulación y experimentación de alimentos saludables, sus olores, sabores, texturas, colores... haciendo uso de los cinco sentidos. Se parte de los conocimientos previos del alumnado, puesto que es el protagonista de su proceso de enseñanza-aprendizaje que, a través del juego, interioriza los nuevos conocimientos y entiende la importancia de tener una buena alimentación, interactuando unos con otros. La observación de la maestra del aula es clave para crear actividades lúdicas, motivadoras y atractivas que permitan a los niños y niñas disfrutar e interesarse por el tema de la alimentación, además ella es guía y mediadora del aprendizaje durante todo el proceso.

4.1.3. Temporalización

La propuesta de intervención se compone de once sesiones, cada una con una duración media de 40 minutos. La mayoría de dichas sesiones se ha llevado a cabo durante el mes de

abril mientras era estudiante en prácticas en el CEIP Rico Cejudo, puesto que primero quería observar cómo eran sus interacciones, sus desayunos... y, posteriormente, quería que tuvieran confianza conmigo, una buena relación maestra-alumno y que me tomarán como una referente para ellos y ellas.

4.1.4. Actividades

Las actividades están centradas en motivar al alumnado a probar y experimentar con los cinco sentidos las frutas y verduras que ofrece la Junta de Andalucía y otros alimentos que se han podido introducir en el CEIP Rico Cejudo, promoviendo hábitos saludables y concienciando sobre su importancia para tener una buena salud. Me ha resultado complicado poner en marcha el sentido del gusto, ya que no he podido llevar a cabo las actividades como me hubiese gustado, bien porque no se puede introducir comida del exterior o bien porque no se puede compartir los desayunos por las alergias e intolerancias del grupo-clase. Aun así, todos juntos hemos creado platos divertidos con diferentes formas y hemos probado las frutas y verduras que se han podido introducir en el centro.

Así pues, las cuatro primeras sesiones tienen como finalidad introducir la buena alimentación, los hábitos saludables y la pirámide de la alimentación. A partir de la quinta se introducen los cinco sentidos finalizando con la visita de un nutricionista. Cabe destacar que la expresión oral del alumnado es clave en esta propuesta de intervención, puesto que hemos llevado a cabo muchos debates y han expuesto muchos de los trabajos realizados a sus compañeros y compañeras de clase.

Tabla 1

Sesión 1. ¿Qué significa comer sano?

SESIÓN 1: ¿Qué significa comer sano?
DESCRIPCIÓN
La primera sesión consiste en conocer las ideas previas que tiene el alumnado sobre la alimentación saludable. Para ello, la maestra lanza preguntas para que ellos reflexionen y contesten, mientras los demás escuchamos atentamente. Tras ello, la maestra comienza a

escribir las respuestas del alumnado, para que al final de esta propuesta contrasten sus ideas previas con todo lo que han aprendido. Las preguntas propuestas son: ¿Qué alimentos son saludables? ¿Qué significa comer sano? ¿Es importante comer alimentos saludables? De la frutas y verduras que nos han traído, ¿quién ha probado el gazpacho? ¿Y las peras? ¿Alguna vez habéis escuchado o visto la pirámide de la alimentación? ¿Es importante hacer deporte para estar sanos?

OBJETIVOS	- Conocer las ideas previas del alumnado sobre la alimentación saludable.
CONTENIDOS	- La alimentación saludable.
ESPACIO	Asamblea del aula.
TIEMPO	20 minutos.
AGRUPAMIENTO	Grupo-clase.
RECURSOS	- Papel y rotuladores. - Grabadora.
EVALUACIÓN	La maestra hará uso de una grabadora para después reflejar en su diario las respuestas del alumnado.

Tabla 2

Sesión 2. ¡Inmunizados!

SESIÓN 2: ¡Inmunizados!
DESCRIPCIÓN
<p>Esta sesión consiste en leer el cuento infantil titulado <i>Inmunizados</i>, escrito por la nutricionista española Blanca García-Orea Haro. Este cuento trata la importancia de comer sano, tener una buena higiene corporal (lavarnos bien los dientes y las manos), hacer actividad física y dormir adecuadamente para no enfermar. Así, a través de la historia de la protagonista, Valentina, los niños y niñas comprenden cómo funciona nuestro sistema inmunitario cuando estamos enfermos y cómo podemos ayudar a que los gérmenes buenos ganen a los malos a través de los hábitos saludables, sobre todo, gracias a la alimentación. Conocen los nutrientes necesarios para nuestro cuerpo y la diferencia entre glucosa y azúcar, con el fin de que dejen de consumir alimentos azucarados, con grasas saturadas e hipercalóricos. La conclusión es que la mejor forma para no enfermar es cuidar nuestra alimentación y poner “fuerte” a los</p>

gérmenes buenos para que nos cuiden desde el interior de nuestro cuerpo. Tras la lectura del cuento, se realiza un pequeño debate donde reflexionamos sobre lo que hemos aprendido, compartiendo las opiniones de todo el alumnado. Por último, les muestro las recetas saludables que aparecen en las últimas páginas del cuento para que las hagan en familia en casa.

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Entender por qué nos enfermamos. - Aprender cómo mantenernos sanos. - Conocer qué necesita nuestro cuerpo y que no.
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> - La alimentación saludable. - El sistema inmunitario.
ESPACIO	Asamblea del aula.
TIEMPO	20 minutos.
AGRUPAMIENTO	Grupo-clase.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - Cuento infantil <i>Inmunizados</i> de Blanca García Orea Haro.
EVALUACIÓN	La maestra continúa observando las aportaciones de cada alumno/a.

Tabla 3

Sesión 3. La pirámide de la alimentación.

SESIÓN 3: La pirámide de la alimentación	
DESCRIPCIÓN	
<p>Para llevar a cabo esta tercera sesión, los niños y niñas aprenderán la pirámide de la alimentación y su significado, es decir, los alimentos que están en la base se deben comer todos los días porque son saludables mientras que los que están en la punta del vértice debemos evitarnos o comerlos de vez en cuando al no ser tan saludables. Posteriormente, cada uno crea la suya propia y rodea sus alimentos favoritos.</p>	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer la pirámide de la alimentación. - Aprender qué alimentos debemos comer todos los días y cuáles no. - Fomentar la expresión artística.
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> - La alimentación saludable. - La pirámide de la alimentación.

	- La expresión artística como vía para interiorizar la buena alimentación.
ESPACIO	Mesas.
TIEMPO	40 minutos.
AGRUPAMIENTO	Grupo-clase e individual.
RECURSOS	- La pirámide de la alimentación saludable de SENC. - Papel y lápices de colores.
EVALUACIÓN	La maestra continúa observando las aportaciones de cada alumno/a.

Tabla 4

Sesión 4. La lista de la compra

SESIÓN 4: Lista de la compra	
DESCRIPCIÓN	
En esta sesión cada equipo elabora una lista de la compra con 10 alimentos pertenecientes a cualquiera de los escalones de la pirámide de la alimentación en las mesas de trabajo. Una vez terminadas, en la asamblea cada equipo presenta al resto de compañeros/as su lista de la compra, llevando a cabo tres fases. En primer lugar, tienen que detectar si hay algún alimento intruso (no sano) dentro de su lista de la compra. En segundo lugar, tienen que colocar los alimentos en su lugar correspondiente de la pirámide. Por último, recordamos con qué frecuencia podemos comer esos alimentos.	
OBJETIVOS	- Reforzar los aprendizajes adquiridos sobre la pirámide de la alimentación. - Fomentar su pensamiento crítico y el trabajo en equipo.
CONTENIDOS	- La pirámide de la alimentación. - Los hábitos alimentarios saludables.
ESPACIO	Mesas.
TIEMPO	40 minutos.
AGRUPAMIENTO	4 equipo de 4 personas y 1 equipo de 5 personas.
RECURSOS	- Papel y lápices de colores.
EVALUACIÓN	La maestra continúa observando las aportaciones de cada alumno/a.

Tabla 5*Sesión 5. Desayunos saludables y divertidos*

SESIÓN 5: Desayunos saludables y divertidos	
DESCRIPCIÓN	
<p>Esta sesión consiste en diseñar un calendario de desayuno semanal entre todos, con el fin de que sean conscientes de la importancia de comer alimentos que nos aporten energía para aprender y disfrutar en el colegio y para que se sientan partícipes de su propia alimentación saludable, junto con la implicación de las familias desde el hogar, que harán todo lo posible por cumplir dicho calendario. Para ello, se utiliza la pirámide de la alimentación y el cuento infantil <i>Inmunizados</i> que leímos en la sesión 2 para recordar los nutrientes que nos aporta cada alimento y, así, incorporarlo en nuestros desayunos. Al final de cada semana se realiza un recuento de las personas que han traído fruta o verdura, reforzando positivamente al alumnado para que esta conducta se siga repitiendo.</p>	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Diseñar un calendario de desayunos saludables semanal. - Sentirse partícipes de su propia alimentación saludable. - Reforzar el consumo de alimentos saludables.
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> - La alimentación saludable.
ESPACIO	Mesas y asamblea del aula.
TIEMPO	35 minutos.
AGRUPAMIENTO	Grupo-clase.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - Cartulina y rotuladores. - La pirámide de la alimentación. - El cuento infantil <i>Inmunizados</i>. - Plastificadora.
EVALUACIÓN	La maestra continúa observando las aportaciones de cada alumno/a.
AMPLIACIONES Y OBSERVACIONES:	<p>Se utiliza el “El Frutómetro” que ofrece la Junta de Andalucía para llevar el control diariamente de los que traen desayunos saludables, puesto que con esta herramienta conseguimos motivarlos a que lo sigan consumiendo no solo en la escuela, sino en casa.</p> <p>El calendario queda de la siguiente manera: los lunes y miércoles: bocadillo (aceite de oliva virgen extra con pavo y queso fresco o salmón ahumado y queso bajo en materia grasa), los martes y jueves:</p>

	<p>fruta o verdura; y, los viernes: bizcocho, cereales o galletas caseras. También pueden traer yogurt natural y añadirle frutas de temporada o acompañar los desayunos con leche y zumos naturales. Si toman bocadillo en casa antes de ir al colegio, lo mejor para la media mañana es fruta. Asimismo, pueden incluir frutos secos, teniendo en cuenta las intolerancias y alergias del grupo-clase.</p>
--	---

Tabla 6

Sesión 6. ¡El cumpleaños de Cora!

SESIÓN 6: ¡El cumpleaños de Cora!	
DESCRIPCIÓN	
<p>En esta sesión se cuenta con la participación de las familias, ya que es el cumpleaños de la mascota de la clase, Cora, y vamos a hacerle una fiesta. En primer lugar, se realiza un debate para saber qué vamos a traer de comer. Las maestras conducimos al alumnado a decantarse por brochetas de fruta, ya que la fiesta es un martes y el desayuno establecido para ese día es fruta o verdura. Posteriormente, decidimos entre todos qué frutas vamos a traer. Llegado el día, los niños y niñas se convierten en auténticos chefs pelando las frutas, cortándolas a trocitos y exprimiendo zumo de naranja (a la mayoría hay que quitarles la pulpa). Los platos con las frutas se colocan en las diferentes mesas a modo buffet, utilizando el tacto para hacer su propia brocheta. La degustación es en grupo, lo que favorece mucho en que tomen la iniciativa de probarlo todo (Anexo III).</p>	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Promover el consumo de frutas. - Aprender a pelar las diferentes piezas de frutas, fomentando la psicomotricidad fina. - Disfrutar mientras comen saludablemente.
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> - La alimentación saludable: frutas. - Los cinco sentidos.
ESPACIO	Toda el aula.
TIEMPO	1 hora y media.
AGRUPAMIENTO	Grupo-clase.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - Frutas: kiwis, fresas, plátanos, uvas, naranjas y manzanas.

	- Platos, exprimidora, palos de madera y cuchillos.
EVALUACIÓN	La maestra continúa observando las acciones de cada alumno/a.

Tabla 7

Sesión 7. ¡Nos vamos a la frutería!

SESIÓN 7: ¡Nos vamos a la frutería!	
DESCRIPCIÓN	
	<p>Para llevar a cabo esta sesión, se pide la colaboración de la familia, la cual tiene que visitar una frutería con su hijo o hija. Allí deben elegir una fruta o verdura para traerla como desayuno. En clase, cada uno expone su alimento describiendo su aspecto y su sabor y diciendo su nombre. Posteriormente, entre todos observan sus colores y lo clasifican en la caja correspondiente a su color. Por último, observan lo que hay dentro de ellas (huesos, semillas...) y las texturas presentes tanto de la piel como del interior. Generé un ambiente tranquilo, agradable y positivo que favoreció el aprendizaje, sobre todo para aquellos que habían elegido una fruta que nunca habían probado, como, por ejemplo, la ciruela roja. Además, se le pide a cada familia que traiga un cuchillo de plástico y un envase para colocar la fruta cortada.</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las frutas y verduras, sus características y su interior. - Clasificar las frutas y verduras por su color. - Fomentar el consumo de frutas y verduras. - Promover las visitas a las fruterías como vía para adquirir hábitos saludables.
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> - La alimentación saludable: frutas y verduras. - La experimentación a través de los cinco sentidos. - La expresión oral. - La psicomotricidad fina (cortar los alimentos por la mitad).
ESPACIO	Asamblea del aula.
TIEMPO	50 minutos, concluyendo con la hora del desayuno.
AGRUPAMIENTO	Individual y grupo-clase.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - Cajas de colores. - Cuchillo y envases.

	- Fruta o verdura de cada niño/a.
EVALUACIÓN	La maestra continúa observando las aportaciones de cada alumno/a.

Tabla 8

Sesión 8. ¡Agua!

SESIÓN 8: ¡Agua!	
DESCRIPCIÓN	
	Dedicamos la sesión 8 a la importancia del agua en nuestra alimentación, puesto que nos hidrata y contiene minerales esenciales para nuestro cuerpo. Asimismo, el agua la utilizamos para lavar los alimentos que consumimos y para nuestra higiene corporal. En este coloquio, los niños y niñas comparten sus opiniones y llegan a la conclusión de que no se puede malgastar, es decir, hay que usarla siendo responsables. Además, las maestras insistimos en que no solo hay que beber agua cuando estamos cansados de correr o venimos del recreo y hace mucho calor, sino que es recomendable beber, aunque sea en pequeñas cantidades, cada hora. Por ello, cada vez que una de las maestras bebe agua durante la mañana, se lo recuerda al alumnado para que ellos también lo hagan y, después del recreo, supervisan que toda la clase beba agua, fomentando día a día su consumo.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Concienciar de la importancia del agua. - Fomentar el consumo de agua.
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> - La importancia del agua para nuestra vida. - La alimentación saludable. - La higiene corporal.
ESPACIO	Asamblea del aula.
TIEMPO	25 minutos.
AGRUPAMIENTO	Grupo-clase.
RECURSOS	Ninguno.
EVALUACIÓN	La maestra observa las aportaciones de cada alumno/a.

Tabla 9*Sesión 9. Una caja peculiar*

SESIÓN 9: Una caja peculiar	
DESCRIPCIÓN	
<p>Para llevar a cabo esta sesión, utilizamos una caja donde se introducen diferentes alimentos para que los niños y niñas con los ojos tapados los reconozcan a través del tacto y del olfato. Esta caja contiene: kiwi, aguacate, limón, melocotón, naranja, plátano, uvas, fresas, zanahorias, patata, cebolla, garbanzos, arroz, lentejas, tomate, calabacín, pimiento, manzana, pera, lechuga y tomate. Hay un alimento para cada niño/a de la clase. Con la ayuda de todos se consigue poner nombre a cada alimento y, tras ello, todos pueden tocarlos y olerlos.</p>	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Promover el sentido del tacto y del olfato. - Reconocer los alimentos.
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> - La alimentación saludable. - El sentido del olfato y del tacto.
ESPACIO	Asamblea del aula.
TIEMPO	30 minutos.
AGRUPAMIENTO	Grupo-clase.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - Caja de cartón. - Pañuelo para colocarlo en los ojos. - Alimentos: kiwi, aguacate, limón, melocotón, naranja, plátano, uvas, fresas, zanahorias, patata, cebolla, garbanzos, arroz, lentejas, tomate, calabacín, pimiento, manzana, pera, lechuga y tomate.
EVALUACIÓN	La maestra observa las habilidades de cada alumno/a para reconocer el alimento, valorando su procesamiento sensorial.

Tabla 10*Sesión 10. ¡Elaboramos recetas en familia!*

SESIÓN 10: ¡Elaboramos recetas en familia!	
DESCRIPCIÓN	
<p>Esta sesión se lleva a cabo en casa con las familias y consiste en elaborar una receta (para muchos, su plato favorito) y emplatarla de modo que quede divertida y presentable. Posteriormente, en la asamblea del aula todos los niños y niñas explican a sus compañeros los ingredientes necesarios para su receta y los pasos a seguir. Así pues, se crea un recetario viajero, plasmando las recetas elaboradas por todos los niños y niñas de la clase para que las familias puedan ver el trabajo del alumnado y si quieren puedan recrearlas. Entre las recetas hay unas más saludables que otras, pero lo importante es que son caseras, que ellos son los protagonistas de las elaboraciones y que disfrutan mucho cocinando con su familia y degustando el plato finalmente (Anexo IV).</p>	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la participación de las familias. - Introducir la gastronomía y la cocina en sus vidas.
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> - La alimentación. - La elaboración de recetas.
ESPACIO	Casa y asamblea del aula.
TIEMPO	Cada día en la asamblea, dos o tres alumnos/as presentan su receta.
AGRUPAMIENTO	Individual.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - Los alimentos necesarios para elaborar las recetas.
EVALUACIÓN	La maestra valora la felicidad y el entusiasmo con el que cada uno explica la receta a sus compañeros/as.

Tabla 11*Sesión 11. Tenemos visita...*

SESIÓN 11: Tenemos visita...	
DESCRIPCIÓN	
<p>En esta sesión recibimos la visita de especialista en Nutrición Humana y Dietética procedente del Ayuntamiento de Sevilla que nos explica las consecuencias que tiene para nuestro cuerpo</p>	

comer chucherías y mucho chocolate, como, por ejemplo, que en los dientes aparecen caríes, que los vasos sanguíneos se achican y la sangre pasa más lentamente porque la grasa mala se acumula en los laterales... Algunos comentarios de los niños y niñas fueron: “si comes muchas chuches vomitas, te encuentras mal, te pones gordo...” Posteriormente, cada niño y niña de la clase toma un desayuno preparado para ellos que contiene: leche, una tostada integral, aceite y un cuenco con frutas variadas: fresa, pera, kiwi, naranja y plátano. Con esta visita, se pretende fomentar desayunos saludables y buenos hábitos desde la infancia ([Anexo V](#)).

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las consecuencias que tiene para nuestro cuerpo tener malos hábitos alimentarios. - Promover desayunos saludables.
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> - La alimentación saludable. - Las consecuencias de tener malos hábitos. - La higiene bucal.
ESPACIO	El aula de clase y el comedor del centro educativo.
TIEMPO	1 hora.
AGRUPAMIENTO	Grupo-clase.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - Desayuno saludable ofrecido.
EVALUACIÓN	La maestra observa las aportaciones de cada alumno/a para saber cuánto han aprendido. El nutricionista da la enhorabuena al alumnado y a las maestras.

4.1.5. Recursos

Los recursos materiales utilizados han sido alimentos saludables reales; también se ha utilizado una caja, un pañuelo, guantes, platos, pinchos, una exprimidora, papeles y lápices de colores..., los cuales se concretan en cada sesión. Asimismo, los recursos humanos que han colaborado con esta propuesta han sido las familias, dos maestras de Educación infantil y un nutricionista.

4.1.6. Evaluación

La evaluación llevada a cabo ha sido continua a través de la observación sistemática y la recogida de notas en un cuaderno. Asimismo, se ha valorado la intervención de cada alumno en las distintas sesiones realizadas: debates, juegos y actividades manipulativas y de reconocimiento para, posteriormente, llevar a cabo una evaluación final que consiste en realizar un dibujo con lo que han aprendido. La mayoría dibujó su comida favorita y la de todos fue o una fruta o una verdura (alimentos saludables). Todo ello, con el fin de saber el nivel de adquisición de conocimientos sobre este tema, los hábitos saludables que siguen en casa y que han interiorizado y cómo es de importante para ellos y ellas.

5. Resultados y discusión

Los resultados recogidos reflejan una buena aceptación de las actividades propuestas por parte del alumnado de Educación Infantil de 5 años del CEIP Rico Cejudo, entre las que destacan aquellas actividades manipulativas en las que el sentido del tacto se convierte en el eje central del juego y aquellas donde las familias estaban presentes, como cuando fueron a una frutería/verdulería del barrio, celebraron el cumpleaños de la mascota Cora y elaboraron una receta en casa.

El objetivo principal de la propuesta se ha cumplido con creces: los niños y niñas han adquirido los hábitos saludables como algo imprescindible que deben hacer y tienen curiosidades e inquietudes por seguir descubriendo nuevos alimentos saludables. También han disfrutado y han aprendido mucho, el alumnado se responsabiliza de sus desayunos diarios, muestran cuándo han traído frutas o verduras para desayunar o cuándo se han atrevido a probar un nuevo alimento en casa, expresan cómo se han sentido y lo comparten con los demás compañeros y se involucran en cocinar con su padre o madre y conocer las recetas. En cuanto a la elaboración de recetas, hubo familias que se decantaron por lo dulce, hicieron donuts, torrijas en la época de Semana Santa siguiendo la tradición, bizcochos de limón y de chocolate..., pero lo más importante es que eran caseros, fueron partícipes del proceso de elaboración, de los ingredientes y del resultado, y los mismos niños y niñas dijeron que ese alimento tenía que tomarse ocasionalmente, dado que no era muy sano. También hubo

comentarios como, por ejemplo, “¡qué rico!” o “¡me encanta el chocolate!” Es normal, es un alimento más y no podemos hacer que no le guste el chocolate (¡es algo imposible!); sin embargo, sí podemos educarles para que lo tomen de forma moderada y que no sea su merienda de todos los días. Es más, en el calendario que confeccionamos entre todos, el viernes podían traer algo dulce siempre y cuando fuera casero, puesto que no contiene tantas grasas saturadas al no ser alimentos ultra procesados.

Asimismo, en una reunión grupal con las familias, estas hicieron hincapié en esta propuesta de intervención comentando que sus hijos e hijas cuando le veían comer chocolate o coger una loncha de chorizo de la nevera les decían que eso estaba en lo más alto de la pirámide y había que tomarlo en pequeñas cantidades.

Los puntos débiles de esta propuesta de intervención se centran en no poder degustar muchos alimentos, ya que está restringida la entrada de los mismos en el colegio para su consumo. De ahí que se recurriera a los alimentos que la Junta de Andalucía ofrece a los centros educativos adscritos al Programa para la Innovación Educativa Hábitos de Vida Saludable, resultando en una degustación escasa, ya que han sido cuatro frutas, dos verduras y gazpacho y en diferente tiempo. También cabe destacar que muchas familias nos dijeron si el calendario podía ser flexible y si se podía intercambiar el desayuno de un día por otro en función de lo que tenían en casa. La respuesta fue que por supuesto, el calendario era orientativo y que se haría un recuento al final de la semana, sobre todo para que los niños y niñas tomaran conciencia de la buena alimentación mediante la importancia que sus maestras le daban, puesto que somos un ejemplo para ellos. Asimismo, seguir con la planificación de las actividades ha sido complicado, puesto que muchas veces duraban más de lo estimado o surgía algo importante y tenía que aplazarse la actividad propuesta, ya que la rutina propia del aula no podía quedar a un lado. Aun así, en general, se ha podido sobrellevar bien.

Los puntos fuertes de esta propuesta de intervención han sido, en primer lugar, la implicación de las familias y los pequeños cambios que hicieron en los desayunos de los pequeños, como dejar de traer zumos y batidos procesados, para traer leche o agua, hacer un postre casero los jueves con los niños y niñas para el viernes llevarlo de desayuno o comprar en una panadería un pastel casero, en vez de recurrir a la bollería ultraprocesada de los supermercados. Así como su participación en las actividades llevadas a cabo en el aula y fuera del colegio en horario no lectivo. También les ofrecí el cuento infantil *Inmunizados*, ya que

además de la propia historia llena de conocimientos sobre la buena alimentación, en las páginas finales aparece un menú semanal y recetas saludables para cocinar en familia. Concretamente hubo una niña que me dijo que había hecho rollitos de calabacín con el cuento y que le había gustado mucho.

Además, mi conexión con este grupo de niños y niñas también ha propiciado un éxito en los resultados obtenidos en esta propuesta, pues desde las primeras semanas he sido una referente para ellos y, al tener clara mi idea de este Trabajo de Fin de Grado, siempre he estado muy atenta a sus conductas con la alimentación para posteriormente crear actividades acordes al alumnado. De ahí que haya escogido una metodología activa, donde son partícipes en todo momento de su proceso de enseñanza-aprendizaje, escuchando sus aportaciones e ideas y haciendo actividades lúdicas en las que todos y todas tuvieran su momento.

La expectación de una actividad nueva que implica movernos o cambiar la clase de organización, salir de la rutina y realizar cada día algo nuevo relacionado con lo que hicimos el día anterior sobre la alimentación les resultaba algo muy motivador y ha jugado un papel muy importante.

Para finalizar, las actividades eran juegos donde podían ser autónomos y jugar entre ellos, siendo solo una guía y, a veces, una espectadora más. Por último, destaco la motivación por traer y enseñar los desayunos establecidos en el calendario semanal de clase y el momento de hacer el recuento todos los viernes de quien lo había cumplido en la medida de lo posible.

6. Conclusiones

Las conclusiones extraídas tras haber finalizado este Trabajo de Fin de Grado son satisfactorias. En la propuesta de intervención se ha reflejado que los niños y niñas se expresan, conocen e interiorizan los conocimientos a través de los sentidos, siendo clave el aprendizaje experimental y manipulativo, así como sus emociones durante todo el proceso de enseñanza para seguir dirigiendo la propuesta conforme a sus ritmos de aprendizaje. Asimismo, gracias a la fiesta de cumpleaños de Cora, el alumnado ha comprobado que se puede celebrar un cumpleaños sin patatas, chuches y sándwiches de crema de cacao, comiendo únicamente frutas y disfrutando de todo el trascurso.

Es de gran importancia para nuestra salud tomar una adecuada ingesta de vitaminas, minerales, carbohidratos y macronutrientes, promoviendo una alimentación libre de ultra procesados, puesto que es la mejor manera de restaurar nuestro sistema digestivo, nuestra flora intestinal y nuestra salud bucodental. Asimismo, hidratarse correctamente, respirar y tener una postura corporal adecuada, tomar el sol y activar la vitamina D y la actividad física son muy necesarias.

Durante el procedimiento de la propuesta se han presentado ciertas dificultades, pues una alumna presenta una alergia a los frutos secos, impidiendo añadirlos en la propuesta y hubo algunas restricciones por parte del centro para introducir alimentos del exterior y para compartir desayunos entre ellos, quedándose el sentido del gusto ausente en algunas actividades. A pesar de ello los resultados obtenidos han sido buenos y se han cumplidos los objetivos. Además, la participación de las familias ha sido muy favorable: se han sentido comprendidas, han aprendido mucho, han visto la alimentación desde una perspectiva más saludable e importante para su salud y han comprobado que a través del juego, la motivación y el apoyo de las familias y de sus compañeros de clase todo es más fácil, sobre todo, para que los niños y niñas se atrevan a probar nuevos alimentos o a darle una segunda oportunidad a los alimentos que les cuesta introducir en su dieta.

Con vistas de futuro, sería interesante observar la evolución de estos niños y niñas en su alimentación saludable para comprobar si este aprendizaje deja huella en su vida. Actualmente tienen muy interiorizado los hábitos saludables, por lo que, según muchos estudios, este

alumnado llegaría a la edad adulta con un estilo de vida sano. Asimismo, esta propuesta de intervención se podría poner en marcha en otros centros educativos y rangos de edades, comprobando los resultados obtenidos y comparando unos con otros, así como valorar cómo influye en su rendimiento académico a largo plazo y el nivel socioeconómico de las familias en la continuación de estilos de vida saludables. También se pueden llevar a cabo estudios como echar colorante en un vaso de agua y escuchar las respuestas del alumnado, con el fin de comprobar si relacionan la percepción de la vista con el sabor, poniendo en relieve la psicología del color; o escuchar diferentes tipos de música mientras comen, contratando si lo asocian con un sabor más dulce o amargo.

Para mí, ha sido muy satisfactorio todo el proceso para llevar a cabo este Trabajo de Fin de Grado. He aprendido mucho sobre la alimentación y de mis alumnos y alumnas, puesto que gracias a ellos he podido vivenciar los buenos resultados que se obtienen cuando la escuela y las familias trabajan formando un gran equipo y cuando el profesorado se siente motivado y con ganas de hacer su trabajo lo mejor posible, reflejando lo mucho que le gusta esta profesión.

7. Referencias bibliográficas

- Alimenta tu bienestar. (2013). *El papel de los sentidos en la alimentación*. Recuperado el 27 de junio de 2023, de <https://www.alimentatubienestar.es/papel-de-los-sentidos-en-la-alimentacion/>
- Alonso, J.M., González, G., Puertas, P., Salvador, F. y Melguizo, E. (2023). Relación entre aprendizaje y hábitos saludables en Educación Infantil. *Retos*, 48, 161-166.
- Arcos, J.M. (2022). *La inflación hará que las familias gasten 3.000 euros más en productos básicos*. Recuperado el 27 de junio de 2023, de <https://www.economista.es/economia/noticias/11662210/03/22/La-inflacion-hara-que-las-familias-gasten-3000-euros-mas-en-productos-basicos.html>
- BBC News Mundo. (2021). *Por qué está aumentando tanto el precio de los alimentos en todo el mundo (y qué se puede hacer para enfrentar su impacto)*. Recuperado el 27 de junio de 2023, de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-internacional-58925872>
- Bernad, J. (2018). *CÓMO CONSERVAR FRUTAS*. Recuperado el 27 de junio de 2023, de <https://www.josebernad.com/como-conservar-frutas/>
- Calle, M. C. (2008). Educar la Alimentación en la Escuela. *Revista Digital Enfoques Educativos*, (13), 10-20.
- Camino, J. (2020). *Más allá de los cinco sentidos: estrategias sensoriales prácticas en el ámbito educativo*. Editorial Académica Española.
- Campo, M. (2017). *Aprender a comer: cómo educar los sentidos*. Recuperado el 27 de junio de 2023, de <https://www.hacerfamilia.com/nutricion/aprender-comer-educar-nutricion-alimentacion-infantil-20170516135212.html>
- Colorado Peralta, R. y Rivera, J. M. (s.f.). *La Química del Sabor*. Recuperado el 27 de junio de 2023, de <https://www.uv.mx/cienciauv/blog/la-quimica-del-sabor/>

Cómo influye la alimentación en el rendimiento académico. (2016). *Medcare. Health y beauty*. Recuperado el 27 de junio de 2023, de <https://centromedicomedcare.com/blog/como-influye-la-alimentacion-en-el-rendimiento-academico/>

Creciendo en salud. (s.f.). *Junta de Andalucía. Consejería de Desarrollo Educativo y Formación Profesional*. Recuperado el 27 de junio de 2023, de <https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/web/habitos-vida-saludable/creciendo-en-salud-inicio>

Cubero, J., Cañada, F., Costillo, E., Franco, L., Calderón, A., Santos, A.L., Padez, C., y Ruiz, C. (2012). La alimentación preescolar: educación para la salud de los 2 a los 6 años. *Enfermería Global*, 11(27), 337-345.

Díaz, G., Muñoz, I. y Torres G. (2021). Adherencia a la dieta mediterránea y su influencia en la condición física en niños de 3 a 6 años. *Retos*, 41, 609-615.

Díaz Zafe, M. (2020). *¿Cómo impacta el desarrollo sensorial en la alimentación?* Recuperado el 27 de junio de 2023, de <https://www.marthadebayle.com/v3/radiov3/saludv3/bbmundo-como-impacta-el-desarrollo-sensorial-en-la-alimentacion-de-los-ninos/>

Evo Industria. (s.f.). *Problemas en las cámaras de frío para frutas y su solución*. Recuperado el 27 de junio de 2023, de <https://evoindustria.com/conservacion-frutas-camara-ozono/>

Fusté, M. y Fusté-Forné, F. (2019). Enseñando Gastronomía: descubrir los alimentos en la etapa infantil. *Revista Electrónica Educativa*, 13(3), 1221-1234.

Galiano Segovia, M. J. y Moreno Villares, J. M. (2010). El desayuno en la infancia: más que una buena costumbre. *Nutrición infantil*, 68(8), 403-408.

García, B. (2022). *Inmunizados*. B de Blok.

García, F. (2018). *LA IMPORTANCIA DE LOS SENTIDOS EN LA ALIMENTACIÓN: EL OÍDO*. Recuperado el 27 de junio de 2023, de <https://difevents.com/importancia-sentidos-alimentacion-el-oido/>

Gil, Á., Ruiz-López, M. D., Fernández-González, M., y Martínez de Victoria, E. (2015). Guía FINUT de estilos de vida saludable: más allá de la Pirámide de los Alimentos. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 2313-2323.

Herrero, S. (2016). Formalización del concepto de salud a través de la lógica: impacto del lenguaje formal en las ciencias de la salud. *IO*(2).

Ibarra, J., Hernández, C.M. y Ventura-Vall-Llovera, C. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4), 292-301.

La importancia del color en alimentos: Los colores influyen en el apetito (2017). *AQinstruments*. Recuperado el 27 de junio de 2023, de <https://www.aquatecnica.com/la-importancia-del-color-en-alimentos-los-colores-influyen-en-el-apetito/>

La importancia de los sentidos en la gastronomía. (2016). *EL BLOG DEL TERNASCO DE ARAGÓN*. Recuperado el 27 de junio de 2023, de <https://www.ternascodearagon.es/blog/importancia-sentidos-en-la-gastronomia/#:~:text=Y%2C%20finalmente%2C%20el%20o%20C3%ADdo%2C,la%20frescura%20de%20los%20alimentos>

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 340, de 30 de diciembre de 2020, pp. 122868-122953.

López Mascaraque, L. y Alonso Peña, J.R. (2017). *¿Qué sabemos de?: El Olfato*. Los Libros de la Catarata.

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (2019). *Prevalencia de sobrepeso y obesidad en España en el informe «The heavy burden of obesity»*.

Nutrientes: macronutrientes y micronutrientes. (s.f.). *Qué son los nutrientes: macronutrientes y micronutrientes*. Recuperado el 7 de junio de 2023, de

<https://nestlefamilyclub.es/articulo/que-son-los-nutrientes-macronutrientes-y-micronutrientes>

OCDE. (2019). *La Pesada Carga de la Obesidad: la Economía de la Prevención*. Recuperado el 27 de junio de 2023, de <https://www.oecd.org/spain/Heavy-burden-of-obesity-Media-country-note-SPAIN-In-Spanish.pdf>.

Oliveres, V. y Sánchez, R. (2023). *Leche, pan, arroz y pescado fresco, los alimentos donde se empieza a notar un freno en la inflación*. Recuperado el 27 de junio de 2023, de https://www.eldiario.es/economia/sube-super-han-encarecido-precios-producto-ultimo-ano-alimentos-luz-transporte-junio_1_8901588.html

Ramírez, M. C. (2016). *La comida entra por los sentidos*. Recuperado el 27 de junio de 2023, de <https://www.dietistasnutricionistas.es/la-comida-entra-los-sentidos/>

Rubio, J. (2021). *Olfato: evocador, directo y menospreciado*. Recuperado el 27 de junio de 2023, de <https://www.diariodenavarra.es/noticias/vivir/ciencia/2021/03/03/olfato-evocador-directo-menospreciado-718973-3241.html>

Salinas, J., González, C.G., Fretes, G., Montenegro, E. y Vio del Río, F. (2014). Bases teóricas y metodológicas para un programa de educación en alimentación saludable en escuelas. *Revista Chile de Nutrición*, 41(4), 343-350.

Santacruz, A. (s.f.). *Un problema en el procesamiento sensorial podría impedirles a los niños/as disfrutar de algunos tipos de alimentos*. Recuperado el 27 de junio de 2023, de <https://www.creceonline.mx/blog/explorando-el-procesamiento-sensorial-y-la-alimentacion-en-ninos>.

Señalan importancia del color en los alimentos. (2003). *Redacción THE FOOD TEACH*. Recuperado el 27 de junio de 2023, de <https://thefoodtech.com/historico/senalan-importancia-del-color-en-los-alimentos/#:~:text=En%20s%C3%ADntesis%2C%20el%20color%20es,la%20calidad%20de%20los%20alimentos>

Serhiiko, V. (s.f.). *Los cuatro elementos esenciales que hacen que un producto tenga buen sabor*. Recuperado el 27 de junio de 2023, de <https://www.taste-institute.com/es/resources/blog/4-key-elements-that-make-product-tasty>

Torrejón, R. y Ramos, G. (2016). *El auge de la comida rápida en España*. Recuperado el 27 de junio de 2023, de <http://variacionxxi.com/2016/01/13/franquicias-comida-rapida/>

Tovar, J. (2019). *La pirámide nutricional: educación en nutrición*. EFESalud. Recuperado el 14 de abril de 2023, de <https://efesalud.com/la-piramide-nutricional-educacion-en-nutricion/>

Vinetur. (2015). *El 75% de lo que consideramos sabor, es en realidad olor*. Recuperado el 27 de junio de 2023, de <https://www.vinetur.com/2015022518295/el-75-de-lo-que-consideramos-sabor-es-en-realidad-olor.html>

8. Anexos

8.1. Anexo I – Porcentaje de carne en embutidos y hamburguesas de “Mercadona”

Este tipo de hamburguesas presenta un 81% de carne en total (41% carne de vacuno y 40% carne de cerdo).



Este embutido contiene un 50% de pechuga de pavo.

ABRE Y CIERRA
ABRE E FECHA

MAXI PAVO PERU

FINAS LONCHAS FATIAS

FIAMBRE DE PECHUGA DE PAVO COCIDA
INGREDIENTES: Pechuga de pavo (50%), agua, fécula, proteína de soja, sal, dextrosa, estabilizantes (trifosfato pentasódico, carragenina), aromas, antioxidante (ascorbato sódico), conservador (nitrito sódico).
Abrir 5 minutos antes de servir. Una vez abierto consumir en 48 horas.
Manténgase entre 0°C y 5°C. Envasado en atmósfera protectora.

FIAMBRE DE PEITO DE PERU COZIDO
INGREDIENTES: Peito de peru (50%), agua, almidón, proteína de soja, sal, dextrosa, estabilizadores (trifosfato pentasódico, carragenina), aromas, antioxidante (ascorbato de sodio), conservante (nitrito de sodio).
Abrir 5 minutos antes de servir. Una vez abierto consumir en 48 horas.
Mantener entre 0°C e 5°C. Embalado em atmosfera protetora.

PESO NETO: 400g
PESO LÍQUIDO: 400g

MERCADONA
800 500 220

CASA TARRADELLAS
Elaborado por:
CASA TARRADELLAS, S.A.
N-152, Km70
CP 08503

HACENDADO

lonchas
de fácil separación
fatias
fáceis de separar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL / INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Valores medios / médios	Por 100 g
Valor energético / Energia	333 kJ / 78 kcal
Grasas / Lípidos	<0,5 g
de las cuales saturadas / dos quais saturados	<0,1 g
Hidratos de carbono / de los cuales azúcares / dos quais açúcares	6,8 g
Proteínas	12,8 g
Sat	2,3 g

8 480000 224309

ES 10 027342/B CE

SIN SEM
GLUTEN

Sugerencia de presentación / Sugestão de apresentação

Esta mortadela tiene un 64% de carne de cerdo.



8.2. Anexo II - Cara de la pirámide denominada “Alimentación y nutrición” diseñada por FINUT



8.3. Anexo III – Fiesta de cumpleaños de Cora



Pelando las manzanas.



Creando las brochetas de fruta.



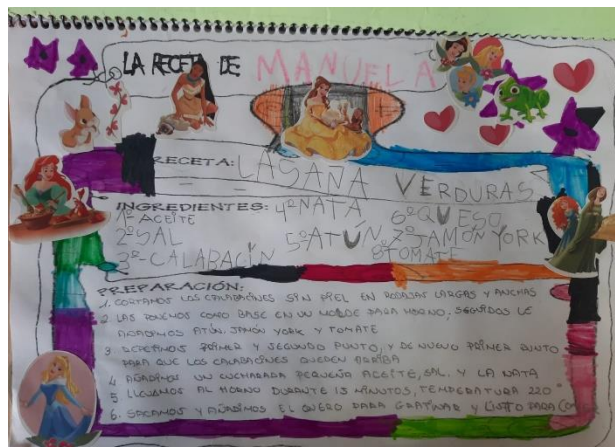
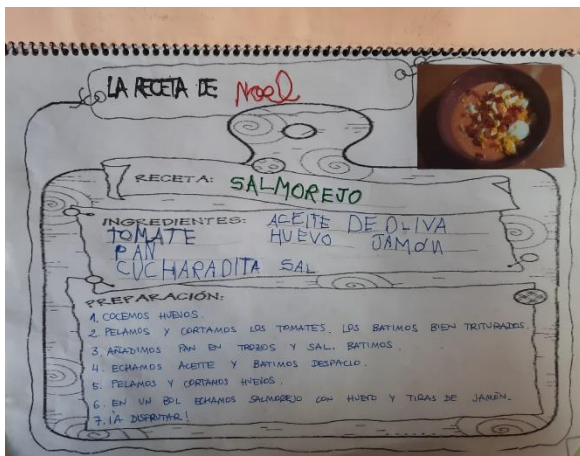
Los y las chefs tras acabar la fiesta.

8.4. Anexo IV – Recetas viajeras

Exposición por parte del alumnado de la elaboración de sus recetas con la familia.



Recetario viajero.



Estimadas familias:

Cada año el Servicio de Salud del Ayuntamiento de Sevilla oferta desayunos saludables y sostenibles para el alumnado. El objetivo es fomentar hábitos y actitudes adecuadas ante esta importante comida. Esta actividad se desarrolla dentro del Programa de Educación para la Salud en el Marco Educativo. Sin embargo, somos conscientes de lo limitado de esta actuación y de que la gran labor educativa la realizáis vosotros desde los hogares.

Los estudios que venimos desarrollando sobre hábitos de alimentación no son nada alentadores, más del 90 % de los escolares no hacen un desayuno adecuado. Con la voluntad de ayudarles en esta importante tarea educativa, les informamos de lo siguiente:

Aconsejable que el desayuno sea una comida completa y conste de frutas, leche o derivados lácteos sin azucarar y de pan integral o, en su lugar, de otros alimentos equivalentes e igualmente saludables.

Si su hijo o hija no quiere desayunar, respételo, tienden a regular su apetito en función de sus necesidades: no le obligue nunca a comer.

A media mañana, para el recreo, métale en su mochila una pieza de fruta, o bien un bocadillo de pan integral, o cualquier otro alimento saludable para que pueda comer en caso de que le entre hambre.

Se debe evitar el uso de embutidos (como salchichón o chorizo) para confeccionar bocadillos, así como la bollería o galletería industrial, los cereales azucarados "tipo desayuno" y los zumos, que nunca sustituyen a la fruta entera.

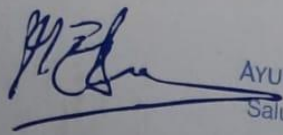
Es especialmente perjudicial el consumo de las bebidas azucaradas o edulcoradas (refrescos, bebidas energéticas o batidos lácteos) y de los snacks salados. Estos dos alimentos, por su elevado contenido en azúcares, edulcorantes, sal, grasas y potenciadores del sabor, pueden llegar a afectar negativamente el sentido del gusto y dificultar la adquisición de buenos hábitos dietéticos, contribuyendo al desarrollo de la obesidad y otras patologías asociadas.

Siempre que sea posible desayunen en casa con sus hijos e hijas. Traten de hacerlo con la televisión apagada, incentivando la conversación y la comunicación entre todos los miembros de la familia.

Les comunicamos, así mismo, que cada año ofertamos talleres de alimentación saludable y sostenible para orientar a padres, madres, personas cuidadoras y profesorado sobre la confección de menús para toda la familia. Si están interesados deben dirigirse a su centro educativo o al AMPA y solicitarlo.

Esperamos que esta información les haya sido de utilidad.

Atentamente:



NO8DO
AYUNTAMIENTO DE SEVILLA
Salud y Protección Animal

Fdo.: Encarnación Aguilar Silva

Centro Social Polivalente «Hogar Virgen de los Reyes»
C/ Fray Isidoro de Sevilla, n.º 1
41009 Sevilla
Teléfono 95 54 72901

sevilla.org