

UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Trabajo Fin de Grado de Educación Infantil

Tipología: Programa de intervención

Ana Belén Jiménez Ruiz

Universidad de Granada. Facultad Ciencias de la Educación.

4º Grado Maestra en Educación Infantil

Curso académico: 2015-2016



RESUMEN

Este programa de intervención educativa pretende recoger los problemas existentes con la alimentación desde hace décadas y cómo hoy en día está aumentando su gravedad desde edades tempranas, tanto a nivel nacional como internacional.

La obesidad y el sobrepeso son dos de las principales enfermedades que provocan alteraciones en la calidad y estilo vida de las personas, debido a importantes desajustes alimenticios y al excesivo consumo de alimentos poco saludables.

Por este motivo, he diseñado una serie de actividades con el objetivo de acercar a la población infantil desde el ámbito educativo, hacia la adquisición de hábitos de higiene y alimentación saludable. Teniendo en cuenta para el diseño de las diferentes sesiones crear situaciones educativas significativas que contribuyan al desarrollo integral de los niños y niñas.

De acuerdo con Robinson (2013) “debemos de estimular el poder de imaginación y curiosidad para que realmente haya un aprendizaje, y no sólo centrarnos en una transmisión de información que no llega a despertar la conciencia de las personas. La curiosidad es el motor del éxito” (pág. 59).

Palabras clave: Alimentación saludable, hábitos de higiene, nutrientes, alimentos poco saludables, educación para la salud.

Índice

1. SALUD Y ALIMENTACIÓN HOY	4
2. ANÁLISIS DE NECESIDADES Y PRIORIZACIÓN DE LAS MISMAS.....	8
3. OBJETIVOS	11
4. POBLACIÓN BENEFICIARÍA DEL PROGRAMA	12
5. DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN.....	13
6. TEMPORALIZACIÓN	21
7. EVALUACIÓN.....	22
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	26
ANEXOS	28
Anexo I.....	29
Anexo II	31
Anexo III.....	35

1. SALUD Y ALIMENTACIÓN HOY

La salud nutricional ha sido y es un tema de gran consideración desde hace décadas, debido a su valor como herramienta fundamental para la vida del ser humano. Por ello son numerosos los registros de información, que podemos encontrar hoy en día relacionados con alimentación y nutrición para la salud, como el de la autora Padial Espinosa (2010) o Díaz Ruiz y Aladro Castañeda (2016).

A pesar de todos los estudios que hay sobre educación para la salud como “Mi cuerpo sano comiendo y jugando” de Lorente Lorente (2013), actualmente siguen existiendo deficiencias aún no solventadas en este terreno. Con motivos de ello, he decidido diseñar un Programa de Intervención sobre la alimentación saludable donde quiero dejar constancia de lo importante que es tener una alimentación sana desde el comienzo de la etapa de Educación Infantil lo que supondrá una labor primordial para afianzar su continuidad en edades más avanzadas como la adolescencia o edad adulta.

Corroborando con lo que recoge Cruz Roja (2003): “Los niños y jóvenes no tienen definidos unos hábitos de conducta y resulta más asequible orientar estos hábitos en una dirección saludable en edades tempranas, al contrario de lo que ocurre cuando un hábito ya está adquirido, siendo más difícil de cambiar” (pag.58). Puesto que, en edades más avanzadas se van produciendo modificaciones fisiológicas, psicológicas y sociales en los jóvenes que desencadenan a conductas poco saludables.

En primer lugar, debemos tener claro que la Organización Mundial de la Salud (OMS) (1946) o Morón Marchena (2015), define **salud** como “un completo estado de bienestar físico, psíquico y social, que no consiste solamente en la ausencia de enfermedad” (pag.17).

Por ello, cuando hablamos de un bienestar social hacemos referencia a cómo influye el entorno familiar y comunitario de forma positiva o negativa, donde el ser humano se desenvuelve de acuerdo con la personalidad de cada uno y sus habilidades para adaptarse al medio que le rodea.

Una buena salud precisa de la cohesión de un conjunto de elementos como son alimentación, higiene, hábitos alimenticios, etc. Que garantizarán el desarrollo de un

adecuado crecimiento, vida, bienestar y la obtención de energía necesaria para la realización de la actividad diaria. (García Figueroa, 2011).

Por otro lado, la alimentación equilibrada junto con la actividad física son los componentes fundamentales que garantizan tener un estilo de vida saludable, lo cual permite prevenir la aparición de enfermedades.

Sin embargo, en las últimas décadas se ha producido un importante cambio en la alimentación, dando lugar a un elevado incremento de sobrepeso y obesidad con cifras alarmantes alcanzadas en la población infantil. Los datos obtenidos según la OMS (2015) son los siguientes:

-En 2013, más de 42 millones de niños menores de 5 años tenían sobrepeso.

-En 2014, el 39% de los adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, y el 13% eran obesas.

Además, Del Hoyo (2013) señala que “la población española registra en los último años unas cifras que advierten del abandono de hábitos de vida saludables y suponen un grave problema de salud pública, como son el incremento de niños obesos en nuestro país y el exceso de peso la población infantil”. (pag.2)

Como podemos ver los problemas alimenticios están ocasionando graves alteraciones en salud de las personas no solo a nivel nacional sino también a nivel internacional, desencadenando a la aparición de determinadas enfermedades e incluso en casos extremos dando lugar a la muerte como bien recoge la OMS (2014) cada año muere un mínimo de 2,8 millones de personas debido al sobrepeso u obesidad.

Los factores implicados principalmente en dichos desajustes según Eva Salabert (s.f), son los siguientes:

Factores ambientales: Dietas de alto contenido calórico excesivas con alimentos ricos en grasas y azúcares consumidas durante un tiempo prolongado provocan un aumento de masa corporal. El sedentarismo es otro factor que contribuye en dicho aumento como el permanecer demasiado tiempo viendo la televisión, en el ordenador, videojuegos o consolas, sustituyéndolo por horas de actividades físicas o deportivas al aire libre.

Todo esto hace que haya una falta de movimiento activo en la población lo que conlleva a una falta en el consumo de calorías que se han de gastar a diario, dando lugar a un almacenamiento de las mismas en el organismo. Poco a poco estas reservas de más que se van acumulando en el organismo, van afectando a la salud desencadenando la aparición de enfermedades crónicas desde edades tempranas, disminuyendo el desarrollo de nuestro cuerpo, limitando a su vez la capacidad de movimiento ocasionándose problemas respiratorios, además de acortar la esperanza de vida.

Factores genéticos: Los niños pertenecientes a familias donde alguno de sus progenitores mantiene pautas de alimentación inadecuadas, suele influir en el estilo de vida del niño. Como puede ser ingerir alimentos de alto contenido calórico, bien por su forma de cocinarlos o porque son poco saludables junto con la falta de ejercicio. Esto son hábitos y estilos de vida que se pueden dar en las familias y que a su vez se transmiten a sus descendientes.

Factores psicológicos: Consumir comida en exceso a veces influye dependiendo del estado anímico en el que se encuentre la persona, bien para compensar problemas emocionales, tristeza, aburrimiento, inseguridad, estrés, frustración ingiriendo comida como motivo para paliar dicha situación. La mayoría de los alimentos que se toman ante estas situaciones tienden a ser de alto contenido calórico y escasos en nutrientes (bollería industrial, chucherías, refrescos, etc.)

A pesar de la implicación de determinados factores, unos inadecuados hábitos de alimentación como son el picar entre horas, abuso de precocinados, comidas rápidas ricas en grasas saturadas y escasas en nutrientes junto con la ingesta excesiva de bollería industrial y alimentos ricos en azúcares, dan lugar a que las calorías sobrantes se vayan almacenando en el organismo en forma de grasa.

Los desajustes producidos en cada uno de los factores anteriores son los causantes del sobrepeso y obesidad. Ambos términos están relacionados, pero existe cierta diferencia entre ellos. Una persona con **sobrepeso** es aquella que come más de lo que su cuerpo necesita a diario con lo cual existe un exceso de peso, por tanto una persona con sobrepeso no tiene por qué padecer obesidad, pero si es una primera señal para adquirirla. Sin embargo, la **obesidad** es una acumulación excesiva de grasa o tejido adiposo en el cuerpo, teniendo un peso inadecuado en relación con su edad, sexo y estatura; por ello una persona con obesidad si tiene sobrepeso.

El sobrepeso y la obesidad además de afectar físicamente a las personas, puede ocasionar problemas psicológicos, como puede ser bromas, rechazo o marginados entre sus iguales, sufrir acoso social, etc. Lo cual afecta emocionalmente de forma negativa a los niños proporcionándoles una baja autoestima o aquellos que aún no tienen formada su propia personalidad. Puesto que, socialmente no está bien visto la gente que tiene obesidad o sobrepeso. Aguilar Coronado, Manrique Rajo, Tuesta Muñoz y Musayón Oblitas (2010).

La obesidad es un factor de riesgo que puede desencadenar diversas enfermedades y reducir la calidad y esperanza de vida, su origen por lo general se debe a un desequilibrio entre el consumo y el gasto de calorías. Su incremento está dando lugar a la aparición de un mayor número de población infantil que padece diabetes de tipo 2, hipertensión arterial y altos niveles de colesterol.

Desde el ámbito educativo, la escuela es una de las instituciones esenciales encargada de desarrollar una **educación para la salud** como bien define el Ministerio de Educación, Política Social y Deporte y el Ministerio de Sanidad y Consumo (2008) es “el conjunto de oportunidades de aprendizaje elaboradas conscientemente que suponen una forma de comunicación destinada a mejorar el conocimiento sobre la salud y promover el desarrollo de habilidades para la vida que pueden conducir tanto a la salud individual como colectiva”. (Pag. 46)

“La Educación para la Salud (EsP) incluye la información relativa a las condiciones sociales, económicas y ambientales que influyen en la salud, pero también responde a factores y comportamientos de riesgo, además del uso de asistencia sanitaria. Es decir, para que la EsP sea efectiva aparte de la transmisión de información es necesario el fomento de la motivación, las habilidades personales y la autoestima” como señala Pérez- Pérez y Morón Marchena, (2013). (pag.45)

Además, desde el colegio se han de inculcar al alumnado unos buenos hábitos y estilos de vida saludable para prevenir la aparición de problemas con la alimentación o para disminuirlos en caso de que ya existan. Puesto que, la alimentación es uno de los factores que más influye en el proceso de desarrollo y crecimiento infantil.

Como bien se recoge en uno de los objetivos de la (Orden del 5 agosto de 2008 por la que se desarrolla el Currículum de Educación Infantil en Andalucía) se ha de “Participar

en la satisfacción de sus necesidades básicas, de manera cada vez más autónoma. Avanzar en la adquisición de hábitos y actitudes saludables, apreciando y disfrutando de las situaciones cotidianas”

De acuerdo, con lo que recoge Sánchez, (2006) “El modelo adecuado será aquel que permita una educación activa y capacitadora que haga que los sujetos asuman sus propias responsabilidades, interviniendo activamente en el proceso de concepción de conocimientos y acción práctica sobre las condiciones que afectan a sus salud” (pág. 26)

2. ANÁLISIS DE NECESIDADES Y PRIORIZACIÓN DE LAS MISMAS

El origen de este programa ha surgido durante mi estancia en el centro infantil, concretamente en las primeras semanas tras mi llegada al colegio. La idea de diseñar un programa de intervención sobre la alimentación saludable resultado de varias observaciones previamente tomadas en el aula durante el desayuno. Pudiendo comprobar que no existía variedad de alimentos en el alumnado, siendo por lo general, bocadillo con bastante embutido y bollería industrial los alimentos que predominaban.

Los primeros indicadores detectados en esta observación previa, permitieron ponerme alerta de que existía una alimentación poco equilibrada, sana y rica en nutrientes. Por ello, para llevar a cabo el análisis de necesidades previas a cualquier diseño de un programa de intervención, se precisa de dicho estudio de necesidad por medio de un instrumento para la recogida de datos. En este caso el instrumento seleccionado ha sido la observación y con ella la recogida de información.

Este estudio se ha realizado a lo largo de una semana, concretamente en la semana del lunes 7 de marzo hasta el viernes 11, durante la hora del desayuno de 11:15 a 12:00. Para la recogida de información, he diseñado una hoja de registro de datos, donde he anotado día a día lo que cada alumno llevaba de comida. Un ejemplo del instrumento de observación empleado para la observación, lo podemos encontrar en el anexo I.

Conociendo previamente que el colegio tiene establecido un horario semanal con la comida que cada día deben de llevar los alumnos, para que haya una dieta equilibrada rica en nutrientes y consuman variedad de alimentos. El cuadro de alimentos del colegio lo podemos ver en la imagen.

Seguidamente, he elaborado una nueva tabla en la cual aparece el alimento que más se repetía y el que menos

en porcentajes. Al finalizar la semana, he realizado un recuento de los alimentos que más abundan en el desayuno y los que carecen o no existen durante el desayuno de una semana. Esta tabla la podemos encontrar a continuación.



SUJETOS OBSERVOS	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES LIBRE ELECCIÓN	
	Bocadillo	Bollería	Bollería	Bocadillo	Lácteos	Bocadillo	Bollería	Fruta	Bocadillo	Bollería	Bocadillo	Bollería
19 Alumnos	84%	16%	84%	16%	37%	37%	26%	26%	32%	42%	89%	11%

Como podemos ver los datos obtenidos dejan constancia de que la mayoría del alumnado perteneciente a la clase de 3 años A tiene una dieta donde existe carencia de alimentos saludables. Como por ejemplo la fruta, siendo simplemente 5 de 19 alumnos que hay en total en el aula, por lo que es muy bajo el número de niño y niñas que la consumen. De igual forma ocurre el día correspondiente a los lácteos y frutos secos, donde hay una igualdad de 7 entre el consumo de bocadillo y lácteos y una minoría de bollería industrial.

Sin embargo, el día correspondiente a bocadillo o bollería por lo general tiende a respetarse lo equivalente a ese día, siendo numeroso el número de alumnos que consumen bocadillo y bollería industrial en lugar de intentar que esa bollería se trate de bizcochos o galletas caseras que son más saludables.

Por otro lado, el día equivalente a los lácteos y frutos secos, tampoco hay una mayoría de alumnado que lo consuma, optando por el contrario a la opción de bocadillo o nuevamente bollería. Además, los días que es de libre elección se decantan la mayoría por el consumo de bocadillo, nadie opta por algún lácteo o pieza de fruta.

3. OBJETIVOS

Con la elaboración de este programa quiero dejar constancia de la importancia que tiene atender a las necesidades y cuidados de la población infantil desde edades tempranas para ir consolidando y afianzando unos hábitos, normas y costumbres de autonomía, higiene y salud para la vida. Para ello los objetivos que incluyen el programa son los siguientes:

- ✚ Diseñar un programa de intervención para el enriquecimiento de la salud infantil.
- ✚ Analizar la importancia de generar hábitos en los alumnos de Educación Infantil relacionados con el consumo de fruta.
- ✚ Tomar constancia de cómo tener una dieta equilibrada mejora nuestro estilo y calidad de vida.

- ✚ Conocer las consecuencias que puede generar una monotonía con la ingesta de determinados alimentos.
- ✚ Fomentar la realización de una práctica activa de ejercicios motivacionales para la población infantil.

4. POBLACIÓN BENEFICIARÍA DEL PROGRAMA

El programa de intervención “Una alimentación saludable” va destinado a ser implantado para alumnos de Educación Infantil. Concretamente en el colegio público “La Inmaculada” ubicado en el municipio de Salar, en la provincia de Granada a una distancia de 50 km y a 80 km de Málaga, por la autovía A-92. El municipio está situado en la zona suroeste del Poniente Granadino, accidentado por las estribaciones orientales de la sierra de Loja y regado por el río Genil.

El colegio se encuentra ubicado en la calle Lepanto donde se encuentra el Segundo Ciclo de Educación Infantil con cuatro unidades. El aula donde se desarrollará el programa en concreto es en la clase de 3 años A, con un grupo de diecinueve alumnos y alumnas en total.

El alumnado que compone este grupo presenta cierta homogeneidad con respecto a hábitos de autonomía e higiene, ya que, tras haber superado el periodo de adaptación todos los alumnos han conseguido ser suficientemente autónomos para ir al baño, recoger materiales de trabajo y juguetes, ponerse y quitarse chaqueta y mochila, coger y recoger su desayuno y tomárselo sentado.

Dentro de esta homogeneidad cabe destacar que existe una gran diversidad entre el alumnado. Por lo que hay un pequeño grupo de alumnos muy maduros y avanzados con respecto a la adquisición y diferenciación de conceptos, como son letras, números, colores, formas geométricas, etc.

Por otro lado, hay otro grupo que presentan una menor agilidad para reproducir e interiorizar determinados conceptos.

Las familias del alumnado cuentan con un nivel socio cultural medio-bajo dedicadas a la agricultura como principal actividad económica: cultivos de secano (olivos,

almendros, cereales y legumbres) y regadío (trigo, maíz, remolacha, hortalizas, etc), por lo que la clase social es básicamente obrera dedicada al sector primario. Entre ellas hay un elevado número de parados tras la caída de la construcción en estos últimos años.

Por lo general, las familias se implican en el proceso de enseñanza aprendizaje de sus hijos, además de participar en las determinadas actividades o salidas cuando se les pide su colaboración.

5. DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN

✚ Título de la sesión: **Una alimentación saludable**

✚ Justificación

Como he nombrado anteriormente, este programa de alimentación saludable está diseñado para que pueda ser llevado a la práctica en el ámbito escolar donde existan ciertos problemas con la alimentación, como ocurre en colegio público La Inmaculada de Salar, concretamente, en aula de 3 años A.

Dentro del grupo aula, podemos decir que hay una gran diversidad con respecto a las características del alumnado. Por ello, como futura docente tendré en cuenta para la programación de actividades trabajar en todo momento atendiendo a la diversidad del alumnado con el que contamos partiendo de las capacidades, necesidades e intereses de cada uno de los alumnos.

Las actividades propuestas, permite que los alumnos sean los protagonistas de su propio aprendizaje de acuerdo con una metodología activa, lúdica, globalizadora, significativa e individualizada. También, contaremos con la colaboración e implicación de las familias en algunas de las sesiones y de esta forma ser participes del proceso de enseñanza aprendizaje de sus hijos.

Además, quiero aprovechar la llegada de la primavera como elemento para motivar a los alumnos a probar diferentes alimentos, frutos y frutas, ya que en esta época contamos con mayor variedad de alimentos debido a que los árboles florecen y dan su fruto.

✚ Actividades

1. Actividad inicial

La actividad introductoria utilizada para motivar a los alumnos a consumir alimentos saludables como la fruta, será contar el cuento **¡Qué divertido es comer fruta!**. María Teresa Barahona y Edie Pijpers (2014).



Como bien recogen las autoras este libro cuenta lo divertido que es comer fruta utilizando cada día de la semana para elegir un color y a su vez asociarlo a una fruta a medida que se van inventando pequeñas historias con cada una de ellas. Este cuento lo podemos encontrar narrado en el anexo II.

Una vez que se ha contando el cuento, lanzaremos preguntas para recordar de que trataba y utilizarlo en sesiones próximas para el diseño de algunas actividades. Algunas de las preguntas que se realizaría son por ejemplo:



✚ Objetivos

- Introducir conceptos nuevos para su adquisición, desarrollo e interiorización a lo largo de las diversas actividades.

✚ Materiales

Cuento ¡Que divertido es comer fruta!

✚ Duración

El tiempo destinado para esta actividad será de unos 30 a 40 minutos aproximadamente.

2. Taller sensorial

En esta sesión se realizará una especie de taller sensorial, para ello se le pedirá a los alumnos que traigan al colegio diferentes piezas de frutas (naranja, uvas, manzana, kiwi, plátano, pera, fresa, etc.)

Una vez que tengamos todas las piezas de fruta, nos sentaremos en círculo y las colocaremos en un recipiente. Seguidamente, de uno en uno se les vendará los ojos a los alumnos, tendrán que coger una de las piezas de fruta que haya en el recipiente y tratar de adivinar qué fruta es. Para ello, se le pedirá que vaya describiendo con ayuda de los compañeros si piensa que es grande o pequeña, rugosa o lisa, forma que tiene. Así sucesivamente con todas las piezas.

Tras haber experimentado con los ojos cerrados, haríamos una puesta en común de las diferentes características de cada una de ellas. A continuación, cada alumno cogerá una pieza de fruta y las tendrán que hacer diferentes clasificaciones en grupos de acuerdo a su tamaño, color, textura, forma.

✚ Objetivos

- Desarrollar los sentidos a través del contacto directo con alimentos.
- Diferenciar las características que ofrece cada fruta estableciendo semejanzas y diferencias.

✚ Materiales

Diferentes tipos de fruta, un recipiente y una venda o pañuelo.

Duración

La duración de esta actividad sería aproximadamente de 50 a 60 minutos.

3. Somos exploradores

En esta actividad todos los niños y niñas se convertirán en exploradores científicos, para investigar y descubrir propiedades de la fruta, características y cambios que pueden tener. Para ello comenzaremos recordando que era lo que nos contaba Clara y Carlota en el cuento.

Como bien dice el cuento las frutas tienen vitaminas que son propiedades que contiene la fruta y sirven para estar fuertes y sanos. Luego le preguntaremos a los alumnos ¿Podremos ver las vitaminas que hay en la fruta? Y ¿Cómo serán las vitaminas?

Para ello, el grupo aula se dividirá en dos o tres grupos y se repartirá a cada grupo diferentes piezas de fruta (naranja, kiwi, pomelo, fresas, etc) y un recipiente lleno de agua. A continuación, les pediremos que observen a simple vista si podemos ver las vitaminas que tiene la fruta. Tras comprobar que no podemos verlas a simple vista, repartiremos una o dos lupas a cada grupo para que las observen nuevamente y ver qué diferencia hay entre ver la fruta a simple vista y hacerlo tras una lupa.



Luego les propondremos a los alumnos si metiendo la fruta en el recipiente con agua podremos ver las vitaminas y si las diferentes piezas de fruta flotarán o se hundirán. Pero previamente le preguntaremos que piezas de fruta creen que flotarán y cuáles no.

Seguidamente, meteremos en el agua una por una cada pieza y comprobaremos cual es el resultado.

Tras dicha comprobación, sacaremos las piezas de fruta y con ayuda de la maestra se partirán por la mitad y las observaremos con las lupas. De esta forma observaremos las diferencias que hay entre ver la fruta entera a verla partida, como puede ser (color, forma, olor, etc).

Para terminar, tras haber manipulado la fruta animaremos a los alumnos a si quieren descubrir cómo podríamos comernos la naranja o el pomelo sin darle mordiscos. Rápidamente, los alumnos sabrán que sería en zumo, así que, con ayuda de la maestra se exprimirá la naranja y el pomelo. Una vez obtenido el zumo, veremos qué cambio se ha producido con dichas frutas, es decir, conocerán como las frutas pueden cambiar de un estado sólido a líquido.

Finalmente, se repartirá vasos de plástico y se animará a los alumnos a beberse el zumo elaborado por ellos mismos. Además hemos de saber que todo zumo natural hecho por nosotros es más sano que cualquier otro que este en tetrabrik, ya que, no contiene tanto azúcares. De esa forma favoreceremos la motivación y atracción por los zumos de fruta naturales.

Objetivos

- Manipular alimentos para conocer sus características y propiedades.
- Conocer los cambios que pueden sufrir las frutas.

Materiales

Piezas de fruta, recipientes con agua, exprimidor, lupas, cuchillo y vasos de plástico.

Duración

El tiempo dedicado al desempeño de esta actividad será de unos 60 minutos.

4. Dientes sanos

Una vez que ya conocen un poco más los alimentos que no ayudan a estar sanos y fuertes tras las actividades realizadas anteriormente por medio del cuento y la exploración de diferentes alimentos. Comenzaremos esta sesión preguntándole a los alumnos que alimentos creen ellos que son **más sanos** (fruta, verdura, pescado, etc) y cuales **menos** (bollería, golosinas, dulces, etc) y en qué cantidad hay que consumirlos (diariamente, de vez en cuando, etc).

Otra de las preguntas que lanzaremos será, que normas y hábitos de higiene debemos de tener para crecer fuertes y sanos (lavarse las manos antes de cada comida, lavarse los dientes después de cada comida, comer con la boca cerrada, etc).

Seguidamente, tras las diversas respuestas obtenidas, los alumnos escucharán y verán el vídeo de “**el diente sano**”. Bravo Escudero, Bernabé Moyano, Gálvez García, Jiménez Escalante y Márquez Gálvez (2013). Esta canción la podemos encontrar en el anexo III.

Por medio de ella, se tratará de que los alumnos tomen conciencia de cuáles son los alimentos más sanos y saludables. Además, de que conozcan cuales son los que perjudican más a nuestros dientes y como debemos de cuidárnoslo para tener unos dientes fuertes con una feliz sonrisa.

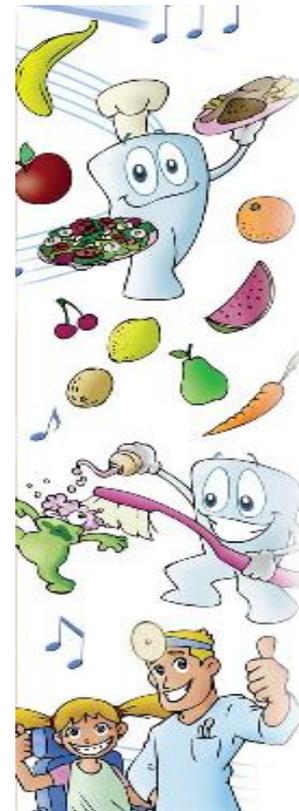
A continuación, realizaremos una actividad para poner en práctica lo aprendido a través de la canción. Para ello, se repartirá una serie de láminas con **diferentes alimentos** (chocolate, fruta, verdura, embutido, arroz, leche, chucherías...) y láminas con **diferentes hábitos de higiene** (lavarse las manos antes de comer, lavar la fruta si no la comemos con la piel, estornudar en la mesa...)

las cuales deben de pegar en un mural. Entre todos deben de colocar los alimentos sanos que debemos de consumir con frecuencia en el círculo verde que habrá pintado en el papel y los alimentos que solo deben de consumir de forma ocasional los deberán de colocar en el círculo rojo. Al igual que con las láminas de hábitos de higiene, aquellos hábitos que se consideren adecuados se pegaran en el círculo verde, y los que no se consideren adecuados se pegaran en el círculo rojo.

Finalmente lo colgaremos en la clase para tener siempre presentes los hábitos de higiene y salud que nos harán estar fuertes y sanos siempre.

Objetivos

- Conocer que alimentos son más y menos saludables y porque.
- Adquirir buenos hábitos de alimentación e higiene.



Materiales

- Ordenador, proyector, canción el diente sano, diferentes láminas con hábitos de higiene y salud y un trozo grande de papel continuo con un círculo rojo y otro verde.

Duración

El tiempo dedicado a esta actividad será de unos 50 minutos aproximadamente.

5. Estampaciones con frutas

Para realizar esta actividad, contaríamos previamente con la colaboración de las familias pidiéndoles a los alumnos que traiga cada uno de casa rodajas o piezas fruta (naranja, manzana, limón etc) o verdura (cebolla, zanahoria, pimiento, etc) secas de casa.

Una vez que dispongamos de las piezas de fruta y verdura ya secas, se les dará a los alumnos diferentes recipientes con pintura y en papel continuo diseñaran un mural con sus propias creaciones al gusto de cada uno.

Una vez finalizado, se dejará secar para más tarde poder colgarlo en el aula y comentar entre todos los diferentes colores que hemos utilizado y si han aparecido otros colores diferentes a partir de los colores previamente empleados, las diferentes formas obtenidas, etc.

Objetivos

- Conectar juego y aprendizaje con la utilización de alimentos de forma divertida.

Materiales

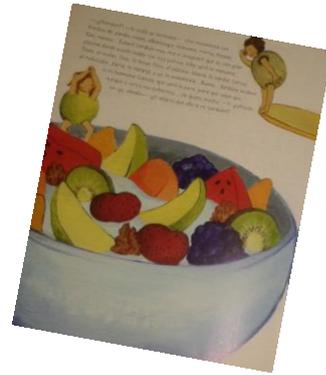
Papel continuo, frutas, verduras disecadas y recipientes con pintura.

Duración

La duración de esta actividad sería aproximadamente de 35 minutos, se dejaría secar y más tarde se haría la puesta en común de los resultados obtenidos.

6. Nos vamos al mercado

Esta actividad la llevaríamos a cabo en dos sesiones. Una **primera sesión** donde comenzaríamos por una asamblea, recordando lo que ya hemos aprendido acerca de la fruta por medio del cuento. Como por ejemplo: que para estar sano y fuertes debemos tomar vitaminas y esas vitaminas las podemos encontrar sobretodo en la fruta. Además, en el cuento hicieron una sabrosa macedonia con variedad de frutas, recordaremos cuales eran los ingredientes que tenia la macedonia de Clara y de esta forma animaremos a los alumnos a que entre todos elaboremos nuestra propia macedonia.



Para ello, primeramente entre todos elegiremos que frutas llevará nuestra macedonia y lo anotaremos en la pizarra. De esta forma sabremos que ingredientes necesitaremos para realizarla y la cantidad que compraremos de cada fruta. Además, le asignaremos a cada alumno una fruta y será el encargado de pedírsela a la dependienta de la tienda.

Tras la anotación de los ingredientes, diseñaremos gorros de cocineros con una hoja de papel, donde pondrán su nombre y lo decoraran como quieran y unos delantales con bolsas de plástico.

En una **segunda sesión**, pediríamos la participación de la familia que pueda venir para que nos acompañe al mercado a comprar. Antes de realizar la salida, asignaríamos a dos encargados para llevar la cesta de la compra y a otro encargado para llevar el monedero con el dinero. Además, recordaremos cual era la fruta que cada alumno tenía asignada.



Una vez en el mercado cada alumno le pedirá al dependiente las frutas que necesitamos. Luego, el alumno que lleve el dinero deberá de pagar con ayuda de la maestra o alguno de los miembros de la familia que nos haya acompañado. Seguidamente, regresaríamos al colegio para preparar la macedonia.

Una vez en el colegio, nos lavaríamos las manos y nos pondríamos el gorro y el delantal. Con ayuda de la familia se pelarán y trocearán las piezas de fruta a medida que se van echando en un recipiente.

A continuación, cada alumno cogerá un vaso de plástico y se echará la macedonia para comérsela. Se animará a que todos los niños y niñas participen tanto en la elaboración como en probar la macedonia.

Objetivos

- Animar a las familias e hijos a comprar y cocinar juntos, de esta forma será más fácil incorporar nuevos manjares a la alimentación.
- Motivar a los alumnos a probar alimentos nuevos siendo cocinado por ellos mismos.

Materiales

- **Primera sesión:** hojas de papel, rotuladores y bolsas de plástico.
- **Segunda sesión:** cesta de la compra, monedero con dinero, frutas, recipiente, 2 cuchillos y vasos de plástico.

Duración

Como podemos ver esta actividad se divide en dos sesiones. Una primera sesión que durará unos 60 minutos aproximadamente. Y la segunda sesión es un poco más relativa la duración de tiempo ya que dependerá de cuanto se tardé en llegar y regresar del mercado, porque será donde se necesite de más tiempo.

6. TEMPORALIZACIÓN

Este programa de intervención está diseñado para ser llevado a cabo en un centro educativo donde existan desajustes alimenticios que ocasionan problemas en la salud de las personas. Cuando se detectan y se verifican que hay dichas alteraciones alimenticias en la población infantil es el momento idóneo para llevar a cabo este programa e incluso también serviría para prevenir el desencadenamiento de dicho desequilibrio.



Como podemos ver su puesta en práctica es de siete sesiones, ya que, la última sesión se desglosa en dos. Siendo dos las actividades que se harían por semana.

El tiempo establecido para a cada una de ellas es de 50 a 60 minutos aunque el tiempo puede ser variable dependiendo de la actividad, si necesita prolongarse un poco más.

7. EVALUACIÓN

En la evaluación se hará una valoración de carácter específico sobre el diseño del programa y las actividades planteadas, de esta forma obtendremos un balance general que nos permitirá reflexionar sobre lo programado, su puesta en práctica y los resultados obtenidos al finalizar.

▪ Evaluación del diseño del programa

En esta evaluación se estimará si la información utilizada para el diseño del programa ha sido la precisa y necesaria recogiendo los contenidos que queremos investigar y trabajar hacia una mejora de la salud en la población infantil.

Por ello, como instrumento de evaluación se hará uso de una tabla como la que hay a continuación. Por medio de ella consideraremos que aspectos han sido adecuados y cuales se pueden mejorar.

PREGUNTAS	SI	NO
¿Ha sido precisa la información utilizada para justificar la elaboración del programa?		
¿Las fuentes de documentación empleadas para el diseño del programa han sido suficientes?		
¿El programa respondía a las necesidades de los alumnos?		

¿El instrumento de observación ha sido el adecuado?		
¿La duración de tiempo dedicada a la observación ha sido escasa?		
¿Los datos obtenidos tras la observación han sido aptos para verificar la existencia de problemas en la alimentación?		
¿Es viable para poder ser llevado a cabo en cualquier institución educativa que presente desajustes alimenticios?		

- **Evaluación de las actividades**

La evaluación de las actividades se llevará a cabo como una tarea valorativa e investigadora de carácter global, continuo, formativo, cualitativo y contextualizado. Donde no solo se analizará el producto, si no que, se atenderá fundamentalmente al desarrollo del proceso. Además, no solo se evaluará a los alumnos sino también el papel del maestro.

Por ello, se realizará una **evaluación inicial**: que permitirá adecuar nuestros objetivos a los conocimientos previos de los alumnos. Para ello, realizaríamos asambleas y lluvias de ideas, en las cuales preguntamos a los alumnos diferentes cuestiones relacionadas con alimentos saludables (frutas). De esta forma conoceremos que conceptos tienen primeramente.

A lo largo de las diferentes actividades se irá haciendo una **evaluación continua**, que nos proporcionará la información necesaria para ajustar la intervención educativa de

acuerdo a las necesidades de los alumnos, según los datos que vayamos obteniendo por medio de la observación. Para ello necesitaremos de un cuaderno donde anotaremos experiencias, anécdotas, situaciones observadas diariamente. También, se pueden hacer pequeños vídeos de momentos emotivos o fotografías.

Finalmente, haría una **evaluación final** que nos dará a conocer el grado de aprendizaje alcanzado, es decir, cuáles han sido los conocimientos adquiridos y en que medida equivale a los objetivos establecidos previamente. El instrumento de evaluación final que haría es el siguiente.

PREGUNTAS	SI	NO
¿Han adquirido hábitos de alimentación?		
¿Han interiorizado hábitos de higiene para la salud?		
¿Mostraron interés en participar en las diferentes actividades?		
¿Diferencian diversas características de la fruta?		
¿Desarrollaron su creatividad a lo largo de las actividades?		
¿Manipularon y experimentaron con los materiales utilizados?		
¿Hubo implicación por parte de la familia cuando fue solicitada?		

Para la evaluación del maestro utilizaremos el siguiente instrumento:

PREGUNTAS	SI	NO
¿La intervención del maestro ha sido suficiente en las actividades?		
¿El tiempo dedicado a cada actividad ha sido el adecuado?		
¿El material utilizado a lo largo de las sesiones ha sido el oportuno?		
En caso de que el maestro haya tenido que intervenir para motivar algunos, ¿Ha sido correcta la forma de actuar?		
¿Los objetivos establecidos han sido oportunos?		

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Morón Marchena, A. (2015). *Investigar e intervenir en Educación para la Salud*. Madrid: Narcea.
- Barahona, M^aT. (2014). *¡Qué divertido es comer fruta!* Madrid: Edie Pijpers.
- Jarque García, J. (2008). *La alimentación infantil y sus dificultades*. Madrid: Gesfomedia.
- Figueroa García, T. (2011). Importancia de la intervención escuela-familia para eliminar la obesidad infantil y tender hacia patrones de alimentación saludable. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 16, 159, 1-7.
- Fernández Gómez, E. y Díaz Campo, J. (2015). Publicidad Infantil de alimentos y estrategias cross-media en España. El caso de Boing. *Razón y palabra*. 89, 1-20.
- Aguilar Coronado, M., Manrique Rajo, L., Tuesta Muñoz, M. y Musayón Oblitas, Y. (2010). Depresión y autoestima en adolescentes con obesidad y sobrepeso: un problema que pesa. *Rev enferm Herediana*. 3(1):49-54.
- Lorente, Lorente G. (2013). Mi cuerpo sano comiendo y jugando. *Participación Educativa revista del Consejo Escolar del Estado*, 2 (2), 1-9.
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Obesidad y sobrepeso*. N° 311 Descargado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *10 Datos sobre la obesidad*. Descargado de <http://www.who.int/features/factfiles/obesity/es/>
- Bravo Escudero, M^aC., Bernabé Moyano, M^aA., Gálvez García, J., Jiménez Escalante, F. y Márquez Gálvez, M^aG. (2013). *Programa de promoción de la salud bucodental*. Descargado de http://www.juntadeandalucia.es/salud/export/sites/cs salud/galerias/documentos/c_3_c_1_vida_sana/salud_bucodental/aprende_a_sonreir/propuesta_didactica_completa.pdf

Alonso Alfonseca, J., Caballero López, G., Fernández Regatillo, M^aL., García García, V., Lama Herrera, C. et al. (2004). *Programa de la alimentación saludable en la escuela*. Descargado de

http://www.juntadeandalucia.es/salud/export/sites/csalud/galerias/documentos/c_3_c_1_vida_sana/alimentacion_equilibrada_actividad_fisica/material_ciudadano/alimentacion_escuela/alimentacion_saludable_escuela.pdf

Padial Espinosa, M. (2010). *Obesidad, sedentarismo y ejercicio físico, Análisis y tratamiento informativo en la prensa local Andaluza*. (II Máster en Actividad Física y Salud, publicada). Universidad Internacional de Andalucía, España.

Nievas, B. (2010, 10, Noviembre). Obesidad en niños pequeños: qué es y porque se produce. [Entrada de blog]. Descargado de <http://www.bebesymas.com/salud-infantil/obesidad-en-ninos-pequenos-mas-importante-de-lo-que-creemos-ii-que-es-y-por-que-se-produce>

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo, de Educación (LOE) modificada por la Ley Orgánica 8/2013, 9 de diciembre para la mejora de la calidad educativa (LOMCE).

https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2013-12886

Orden de 5 de Agosto de 2008 por la que se desarrolla el currículo correspondiente a Educación Infantil en Andalucía.

<http://www.ugr.es/~didlen/DOCUMENTOS/DOCUMENTOS%20Y%20LEGIS/EDUCACION%20INFANTIL/Orden%20de%205%20de%20agosto%20EI.pdf>

Orden del 29 de diciembre del 2008, por la que se establece la ordenación de la evaluación en la Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Andalucía.

<http://www.adideandalucia.es/normas/ordenes/20090123evaluacion%20infantil.pdf>

ANEXOS DEL PROGRAMA

Anexo I: Tabla del instrumento de observación

SUJETOS OBSERVADOS	LUNES 	MARTES 	MIÉRCOLES 	JUEVES 	VIERNES LIBRE ELECCIÓN
1	Bocadillo	Bocadillo	Bocadillo	Bocadillo	Bocadillo
2	Bocadillo	Bocadillo	Bocadillo	Bocadillo	Bocadillo
3	Bocadillo	Galletas	Petisúes	Galletas	Bocadillo
4	Bocadillo	Galletas	Galletas	Galletas	Bocadillo
5	Bocadillo	Magdalena	Yogurt y almendras	Uvas	Bocadillo
6	Bocadillo	Bocadillo	Bocadillo	Bocadillo	Bocadillo
7	Galletas de chocolate	Galletas	Galletas	Galletas	Bocadillo
8	Bocadillo	Bollo de miel	Yogurt y almendras	Manzana	Bocadillo
9	Bocadillo	Donut de chocolate	Bocadillo	Bocadillo	Bocadillo
10	Bocadillo	Bizcocho	Bocadillo	Galletas	Bocadillo
11	Bocadillo	Magdalena	Yogurt y quesitos	Manzana	Bocadillo
12	Bocadillo	Galletas	Flan	Galletas	Bocadillo
13	Galletas	Galletas	Galletas	Bocadillo	Bocadillo
14	Bocadillo	Magdalena	Gelatina y quesitos	Plátano	Bocadillo
15	Bocadillo	Galletas	Sándwich	Sándwich	Sándwich
16	Bocadillo	Galletas	Bocadillo	Galletas	Bocadillo
17	Bocadillo	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas
18	Bocadillo	Magdalena	Cereales y natillas	Naranja	Bocadillo
19	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas	Galletas
TOTAL	B = 16 I = 3	B = 3 I = 16	B = 7 I = 5 L = 7	B = 6 I = 8 F = 5	B = 17 I = 2

Fuente: Bocadillo: **B** Bollería Industrial: **I** Lácteos: **L** Fruta: **F**

Anexo II. Cuento
¡Qué divertido es
comer fruta!

¡Qué divertido es comer fruta!

En un pueblecito del sur de España bañado por el mar, vivían dos niñas: Carlota y Clara.

Era un lugar maravilloso, rodeado de árboles mágicos en los que crecían frutas de mil colores y perfumes.

En el camino del colegio a casa, mientras reían y saltaban, decidieron hacer un juego: cada día de la semana elegirían un color, pensarían en una fruta de esa tonalidad, inventarían una breve historia con ella y por la tarde la tomarían para merendar.

El lunes, el color elegido fue el amarillo.

Carlota imaginó un limón con forma de nube. Una nube mágica de la que lloverían gotitas de vitaminas para que los niños que las tomaran crecieran fuertes y sanos.

-Pues yo- dijo Carlota- les diré a mis tíos Javi y Enrique que hagan una pelota con forma de manzana, para que los soldados jueguen con ella al fútbol y así se olviden de hacer guerras.

El martes, tocó el naranja.

Carlota, que era la mayor, pensó: ¡Anda!, si con la misma palabra puedo decir un color y una fruta, ¡qué divertido!

A su lado, Clara, que estaba leyendo un cuento, se acordó de los albaricoques y su suave piel. Tejería con ellos una mantita para que, al salir a pasear, su perro Max no tuviera frío.

Llegó el miércoles y ambas estuvieron de acuerdo en que, como Clara era muy inquieta y tenía siempre las piernas llenas de moratones de tanto jugar, el color elegido sería... el morado.

La niña, riendo exclamo:

-¡Ciruelas!, sí, ¡Ciruelas!, para hacer con ellas una deliciosa mermelada y que tía Paloma cocine un tarta gigante para mi cumpleaños. Ese día organizaremos una fiesta

de pijamas con mis amigas y a la mañana siguiente, al despertarnos, nos la tomaremos toda enterita para desayunar.

Carlota enseguida pensó en los higos, que son muy dulces y le dan mucha energía para bailar. A su osito Camilo, que es un goloso, le encantan.

El jueves decidieron que el color sería el rojo...

- Siempre me acordaré - dijo Carlota- de que cuando era pequeña los Reyes Magos me trajeron, en casa de los abuelitos, un disfraz de fresa. Me gustaba tanto que me lo quería poner hasta para dormir.

-Pues a mí, cuando era chiquitita – dijo Clara -, mamá siempre me ponía las cerezas como pendientes en las orejas y yo me imaginaba que era una bailarina con un tutú rojo danzando en un sala grande llena de espejos.

El viernes fue el día del verde y Carlota contó por qué la pera era su fruta preferida:

-Cuando la tomo, cierro los ojos y siento en mi boca estrellitas que me hacen soñar – comentó:

A Clara le vinieron rápidamente a su imaginación las uvas.

-Son pequeñitas, están siempre juntas, muy pegaditas, y me recuerdan a mis amigos,

¡Con los que siempre quiero estar! – exclamó.

El sábado, de camino hacia la playa, eligieron el marrón. Sin duda, Carlota decidió que haría una golosina con forma de castaña y se la regalaría a su papá.

-Cuando se mayor – dijo Carlota -, seré médica. Con la cáscara de un coco haré una barca y navegaré en ella hasta países lejanos. Así podré curar a los niños que estén malitos, para que puedan volver a correr y saltar.

El domingo, último día de su divertido juego, comprobaron al levantarse que estaba lloviendo, pero al ratito salió el sol y vieron un precioso arco iris. Entonces tuvieron una idea: ¡harían un arco iris comestible! Para ello, pondrían una fruta al lado de la otra, bien pegaditas.

¡Hummmm, qué rico! – dijo Carlota - . Una batido con plátano, mandarina, pera, manzana, fresas y un montón de frutas más. Invitaré a mis amigos a jugar y nos lo tomaremos para la merienda.

¡Hummmm! – La imitó su hermana-. Una macedonia con trocitos de sandia, melón, albaricoque, manzana, moras, fresas, kiwi, nueces,... estará también muy rica e imaginaré que es una gran piscina donde pueda nadar con mis primos: Kike será la manzana; Dado, el melón, Jaime, la naranja, y yo la mandarina... Bueno... También invitaré a mi hermana Carlota, que será la pera, para que sepa que, aunque a veces nos peleemos.... ¡la quiero mucho! – Y, guiñando un ojo, añadió - ¡Y seguro que ella a mí también!

Y así, jugando, las dos hermanas se dieron cuenta de lo bien que se lo pasaban juntas y de lo divertido y sano que era comer fruta todos los días.

Anexo III. Canción y video del diente sano

Canción del diente sano

Los dientes de la boca
Te hacemos saber,
No nos gusta el azúcar
Una y otra vez.

Chuches, caramelos,
Me irritan a mí,

Más si te lo tomas,
Antes de dormir.

Leche, queso, huevos,
Arroz y yogur,

Frutas y verduras,
Carne y pescadito,

Ricas ensaladas

Con buen aceite,

Prefiero, nos gustan más,
Que un pastelito.

Cuidado con las caíres,
Las bacterias, los

Flemones,

Cepilla cada día con flúor

Nuestros rincones.

Restos entre dientes,

Con seda dental se van,

Y una dieta equilibrada

También nos ayudará,

Visita al dentista,

Sin miedo con buen humor,

Es amigo de los dientes

Y también su protector.

Este buen consejo repite a tus papás,

Verás que tus dientes,
Más sanos estarán.

Video de la canción



Dientin.avi

