



# UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

## **Trabajo Fin de Grado de Maestro/a de Educación Infantil**

Convocatoria: Junio 2019

“Nuestro cuerpo es nuestra casa”: Una propuesta educativa para trabajar modelos de alimentación saludable en Educación Infantil.

“Our body is our home”: An educational proposal to work healthy eating models in Early Childhood Education.

Autora: Nerea Hernández López

DNI: 45603373P

Tutora: Naira Concepción Díaz Moreno

## **Resumen**

El presente Trabajo de Fin de Grado aborda uno de los principales problemas sobre Enfermedades No Transmisibles que hay en la actualidad, la obesidad y el sobrepeso, siendo los más afectados la población infantil y juvenil. Actualmente España se encuentra entre los países donde más predomina esta enfermedad y es desde la escuela donde debemos afrontar este problema y educar al alumnado desde Educación Infantil para mejorar la salud a lo largo de sus vidas, ya que poseen una gran capacidad de aprendizaje y asimilación.

El objetivo principal de este Trabajo de Fin de Grado es concienciar y hacer partícipe al alumnado de Educación Infantil de la gran importancia que tienen los hábitos alimenticios y un estilo de vida saludable, y como a través de la Dieta Mediterránea y del plato de Harvard es posible conseguir una alimentación sana.

El trabajo comienza con una breve revisión bibliográfica donde se aborda el problema de la obesidad infantil, así como la importancia de una alimentación sana durante esta etapa y el esfuerzo que actualmente están realizando diversas organizaciones, tanto a nivel nacional como autonómico, para poder erradicar la obesidad y el sobrepeso con diferentes propuestas y programas.

Por último se presenta un proyecto educativo que lleva por nombre “Nuestro cuerpo es nuestra casa”, el cual ha sido implementado en el CEIP Ginés Morata (Almería) con el alumnado de 3 años durante el periodo de realización del Prácticum III (18 de febrero-17 de mayo de 2019). En este proyecto se ha trabajado la importancia de la alimentación saludable a través de las TICS obteniendo unos resultados muy satisfactorios.

Palabras clave: hábitos alimenticios y estilos de vida saludable, obesidad, sobrepeso, dieta mediterránea, plato de Harvard, Educación Infantil.

Abstract:

This End of Degree Project addresses one of the main problems about Non-Communicable Diseases that there are currently, obesity and overweight, being the children and young people the most affected. Currently Spain is among the countries where this disease predominates and it is from school where we must face this

problem and educate students from Early Childhood Education to improve health throughout their lives, as they have a great capacity for learning and assimilation.

The main objective of this End of Degree Project is to raise awareness and involve students from Early Childhood Education of the great importance of eating habits and a healthy lifestyle, and how through the Mediterranean Diet and the Harvard dish is possible to achieve a healthy diet.

The work begins with a brief bibliographic review where the problem of childhood obesity is addressed, as well as the importance of a healthy diet during this stage and the effort currently being made by various organizations, both nationally and regionally, to eradicate the obesity and overweight with different proposals and programs.

Finally, an educational project called "Our body is our house" is presented, which has been implemented in the CEIP Ginés Morata (Almería) with the students of 3 years during the period of Practicum III (February 18- May 17, 2019). In this project we have worked on the importance of healthy eating through ICTs, obtaining very satisfactory results.

**Key words:** eating habits and healthy lifestyles, obesity, overweight, Mediterranean diet, Harvard dish, Early Childhood Education.

## ÍNDICE

Introducción	1
1. Marco teórico	2
a) La obesidad infantil: un problema	2
b) La alimentación saludable en Educación Infantil	4
c) Revisión de propuestas para prevenir la obesidad en Educación Infantil	7
2. Propuesta de intervención en el aula de infantil	8
1) Título	8
2) Contextualización	8
3) Justificación	9
4) Objetivos	10
5) Contenidos	11
6) Actividades	12
7) Metodología	14
8) Temporalización	15
9) Recursos	15
10) Evaluación	16
3. Resultados	19
4. Conclusiones	21
5. Referencias bibliográficas	23
6. Anexos	25

## **Introducción**

Este Trabajo de Fin de Grado sobre hábitos de alimentación y estilos de vida saludables, centrado en la obesidad infantil, nace con el objetivo de inculcar y promover unos buenos hábitos alimenticios en la población infantil ya que es la mejor etapa donde adquirir buenos hábitos ya que la etapa de Educación Infantil y Educación Primaria son esenciales para inculcar unos buenos hábitos alimenticios, puesto que es en estas edades tempranas cuando el alumnado posee una gran capacidad de aprendizaje y asimilación, y su adquisición determinará cuáles serán sus hábitos durante la vida adulta.

Así el objetivo principal del presente Trabajo de Fin de Grado es establecer hábitos saludables en el alumnado de 3 años del CEIP Ginés Morata, de Almería, prestando especial atención a la obesidad infantil dado que ésta constituye una causa más preocupante de Enfermedades No Transmisibles y por tanto debemos de tener en cuenta la relevancia que tiene una buena alimentación y la necesidad de realizar ejercicio físico con la finalidad de prevenirla.

Para ello he desarrollado una propuesta de intervención donde la labor preventiva será fundamental para poder concienciar de la importancia que tiene la salud en nuestras vidas. La propuesta se ha llevado a cabo mediante metodología TIC dado que estas estimulan la creatividad del niño, favorecen su socialización, se adaptan al ritmo de aprendizaje, fomentando además la curiosidad y la indagación en el alumnado.

El presente trabajo comienza con un marco teórico donde se aborda en primer lugar el problema de la obesidad infantil centrándome en España, a continuación se presenta la importancia que cobra la alimentación saludable en Educación Infantil, y para finalizar se describen las organizaciones que dedican grandes esfuerzos para erradicar la obesidad y el sobrepeso. A continuación presento el proyecto “Nuestro cuerpo es nuestra casa”, que ha sido implementado en el CEIP Ginés Morata durante el periodo de tres meses, en el que he trabajado los hábitos alimenticios y estilos de vida saludables. Por último se presentan los resultados obtenidos tras la realización final y un apartado de conclusiones, en el que se destaca la importancia que cobra la escuela a la hora de educar.

## 1. Marco teórico

### a) La obesidad infantil: un problema

Actualmente, la obesidad y el sobrepeso suponen un problema durante la niñez, lo cual nos debe hacer reflexionar sobre si hay algo que no estemos haciendo correctamente.

En concreto, diversos estudios como el de (Ortiz-Marrón et al., 2018): *señala que, la primera mitad del s. XXI, un 20% de los niños europeos padecían de sobrepeso y un tercio obesidad. El mismo estudio sitúa a, España como uno de los países donde más predomina esta enfermedad. Nos encontramos, por tanto, ante un gran problema ya que alrededor del 55% de los niños que padecen obesidad- según la OMS: es una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud- y el 70% de los adolescentes padecerán obesidad en la etapa adulta, por lo que el peligro de sufrir otras enfermedades relacionadas con ésta es mucho mayor como puede ser la diabetes, hipertensión, enfermedades del corazón, cáncer, etc.*

Por otro lado, el estudio ALADINO (2015), promovido por la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentara y Nutrición. *Este nos muestra cómo las cifras de sobrepeso han disminuido respecto a las del año 2010, pero que la obesidad se sigue manteniendo en los mismo niveles, entendiendo por sobrepeso el peso para la estatura cuando éste tiene más de dos desviaciones por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil.*

La siguiente tabla nos muestra la persistencia de obesidad y sobrepeso de los 4 a los 6 años, según la clasificación de la OMS (Organización Mundial de la Salud), la IOTF (International Obesity Task Force) y la FO (Fundación Orbegozo). Estudio ELOIN. 2018.

Situación ponderal a los 4 años	Situación ponderal a los 6 años					
	Obesidad		Sobrepeso		Sin exceso de peso	
	N	%	N	%	N	%
<b>Ambos sexos (n=2.435)</b>						
OMS						
Obesidad (n=133)	103	77,4	27	20,3	3	2,3
Sobrepeso (n=402)	83	20,6	179	44,5	140	34,8
Sin exceso de peso (n=1.900)	60	3,2	208	10,9	1.632	85,9
IOTF						

Obesidad (n=74)	57	77,0	14	19,0	3	4,0
Sobrepeso (n=210)	59	28,1	108	51,4	43	20,5
Sin exceso de peso (n=2.151)	33	1,5	212	9,9	1.906	88,6
<b>FO</b>						
Obesidad (n=109)	80	73,4	21	19,3	8	7,3
Sobrepeso (n=140)	41	29,3	54	38,6	45	32,1
Si exceso de peso (n=2.186)	53	2,4	141	6,5	1.992	91,1
<b>Niños (n=1.237)</b>						
<b>OMS</b>						
Obesidad (n=67)	52	77,6	12	17,9	3	4,5
Sobrepeso (n=208)	48	23,0	83	40,0	77	37,0
Sin exceso de peso (n=962)	47	52,0	127	13,2	788	81,9
<b>IOTF</b>						
Obesidad (n=30)	23	76,6	5	16,7	2	6,7
Sobrepeso (n=86)	33	38,4	34	39,5	19	22,1
Sin exceso de peso (n=1.121)	24	2,1	122	10,9	975	87,0
<b>FO</b>						
Obesidad (n=42)	34	81,0	4	9,5	4	9,5
Sobrepeso (n=54)	18	33,3	21	38,9	15	27,8
Sin exceso de peso (n=1.141)	38	3,3	72	6,3	1.031	90,4
<b>Niñas (n=1.198)</b>						
<b>OMS</b>						
Obesidad (n=66)	51	77,3	15	22,7	0	0,0
Sobrepeso (n=194)	35	18,0	96	49,5	63	32,5
Sin exceso de peso (n=938)	13	1,4	81	8,6	844	90,0
<b>IOTF</b>						
Obesidad (n=44)	34	77,3	9	20,4	1	2,3
Sobrepeso (n=124)	26	20,9	74	59,7	24	19,4
Sin exceso de peso (n=1.030)	9	0,9	90	8,7	931	90,4
<b>FO</b>						
Obesidad (n=67)	46	68,7	17	25,4	4	6,0
Sobrepeso (n=86)	23	26,7	33	38,3	30	34,9
Sin exceso de peso (n=1.045)	15	1,4	69	6,6	961	92,0

OMS: Organización Mundial de la Salud; IOTF: International Obesity Task Force; FO: Fundación Orbeozo.

Por todo lo señalado anteriormente, la obesidad y el sobrepeso infantil siguen construyendo un problema social que es necesario trabajar desde la escuela ya que, si desde pequeños le inculcamos hábitos alimenticios y estilos de vida saludables perdurarán a lo largo de sus vidas. Sin embargo, si dejamos de lado este tema tan importante los

niveles de obesidad y sobrepeso seguirán en aumento y les pasará factura en una vida adulta, ya no solo por la vida que llevarían con esta enfermedad sino que acarrearían con otro tipo de enfermedades. En el siguiente epígrafe hablaré sobre una alimentación sana desde la Educación Infantil haciendo hincapié en el concepto de alimentación, la necesidad de realizar 5 comidas diarias.

b) La alimentación saludable en Educación Infantil

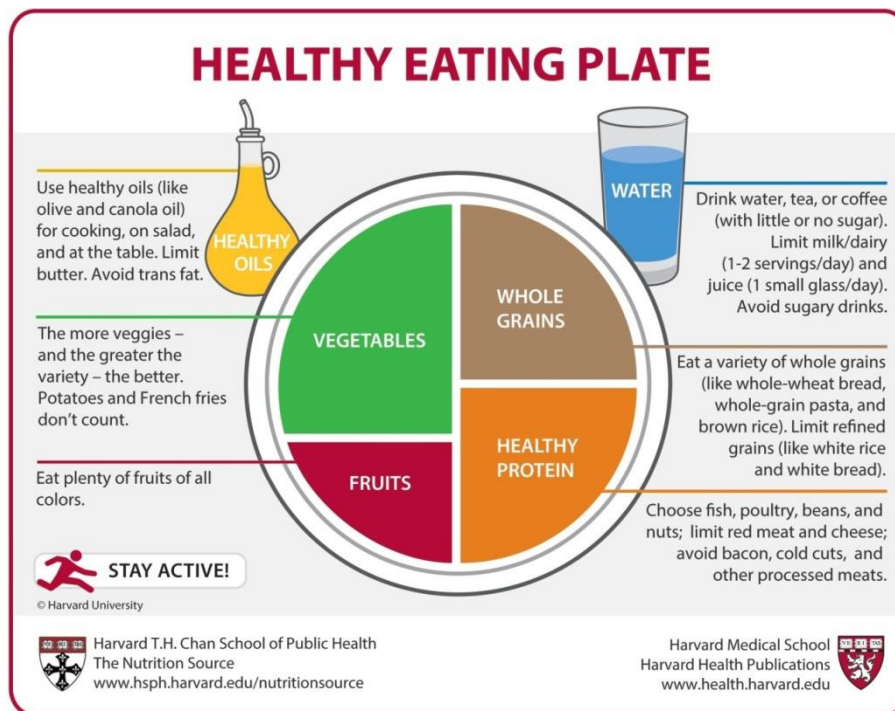
Mantener una alimentación saludable hace que los niños y niñas crezcan, se desarrollen y tengan un buen estado de salud, a la vez que les previene de ciertas enfermedades en la etapa adulta a consecuencia de una mala alimentación.

Pero, ¿qué entendemos por alimentación saludable? En primer lugar debemos tener claro cuál es el concepto de alimentación. Según Annicchiarico y Barreiro (2008): *La alimentación es la introducción de alimentos en nuestro cuerpo, de manera voluntaria y consciente, por tanto, está en nuestras manos el poder cambiarla.*

También es importante definir el concepto de nutrición, ya que muchas veces este se confunde con el de alimentación. Como he mencionado anteriormente, según Annicchiarico y Barreiro (2008): *La nutrición es el proceso por el cual nuestro cuerpo recibe, transforma y utiliza las sustancias que llevan los alimentos. Ésta se produce de manera inconsciente e involuntaria y depende de varios procesos como son la digestión, absorción y transporte de nutrientes.*

Cuando se habla de una buena alimentación, la mayoría de los españoles pensamos en la dieta mediterránea, ya que esta está basada en una ingesta elevada de cereales, frutas, verduras, hortalizas y legumbres, sin olvidarnos del pescado y del aceite de oliva como la principal fuente de de grasas y con un bajo consumo en la carne y las grasas saturadas. Todo esto junto con la actividad física hace que la mayoría de la gente tenga que olvidarse de las dietas y centrarse en aprender a comer. Junto a la dieta mediterránea también es importante hablar sobre el plato de Harvard, ya que este nos sirve de guía para crear comidas saludables y equilibradas. Este plato está compuesto por ½ de verdura y fruta, ¼ de cereales integrales, ¼ de proteínas saludables y aceite de calidad. Todo esto acompañado de agua, té o café, con poca azúcar o ninguna y evitando las bebidas azucaradas.





Fuente: Plato de alimentación saludable. 2019.

Como he mencionado anteriormente, para realizar una buena alimentación, la dieta mediterránea lleva una ingesta adecuada de todos los grupos de alimentos. Trovato. (2012) describe el patrón de la dieta mediterránea, la cual está basada en:

- 1) Consumo diario de cereales y productos no refinados (pan integral, pasta, arroces integrales y similares).
- 2) Frutas (4-6 porciones/día) y verduras (2-3 porciones/día).
- 3) Aceite de oliva (como principal lípido agregado).
- 4) Productos lácteos sin grasa o bajos en grasa (1-2 porciones/día).
- 5) Consumo semanal de pescado, pollo, patatas, aceitunas, legumbres y frutos secos (4 a 6 porciones/semana).
- 6) Huevos y dulces (1 a 3 porciones por semana), no bollería industrial.
- 7) Consumo mensual de carnes rojas y productos cárnicos (4 a 5 porciones/mes).

Una alimentación saludable debe de contener todos los nutrientes necesarios para cada etapa de la vida. Esto no quiere decir que debemos de ceñirnos a las cantidades exactas de hidratos de carbono (55-60%), grasas (20-30%) y proteínas (10-15%) sino que debemos seleccionar alimentos reales (no procesados).

Ríos. (2019) define el concepto de comida real, entendiendo que *es aquella a la que el ser humano está bien adaptado, la que viene de nuestra naturaleza y que no ha sido producida ni alterada por la industria.*

Por lo tanto, y dado que los niños deben consumir alimentos que les permitan crecer y desarrollarse de manera sana, la alimentación real puede ser una buena opción para ello.

Si la alimentación de los niños carece de nutrientes esenciales pueden padecer enfermedades tales como: cansancio, problemas de concentración, sueño, etc. por lo que la alimentación es muy importante, no solo en la edad infantil sino en toda nuestra vida.

Al mismo tiempo, según (Istúriz Almeida et al.) (2016), *los niños tienen que realizar 5 comidas diarias: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena:*

- Desayuno: éste nos aporta el 25-30% de la energía de todo el día. Es fundamental ya que tras pasar toda la noche sin comer nada, nuestro cerebro necesita glucosa para un correcto funcionamiento. Para un correcto desayuno este debe contener: lácteos, fruta e hidratos de carbono. El desayuno les ayudara a concentrarse, aprender, a no estar cansados, etc. lo que le permitirá tener un alto rendimiento tanto físico como intelectual.
- Almuerzo y merienda: éste nos aporta el 10-15% de la energía. Para los niños es fundamental ya que sin esta comida pasarían mucho tiempo sin comer entre comida y comida, lo cual haría que las siguientes se tomen con mucha ansia y excediéndose por lo que no se estaría produciendo una buena alimentación. En estas tomas una buena opción sería un bocadillo, una pieza de fruta o un lácteo, alternando en función de lo que se tome en el almuerzo y la merienda.
- Comida: nos aporta de un 30-35% de la energía. El primer plato debe de estar compuesto por pasta, legumbres o arroz y el segundo por carne o pescado acompañado siempre de verdura o ensalada. Para el postre una pieza de fruta.
- Cena: representa el 25-30% de la energía. Tiene que ser ligera y sencilla y se debe tomar dos horas antes de ir a la cama para poder hacer la digestión, dormir bien y descansar. Para la cena sería idóneo sopas o purés acompañados de pescado o carne de ave. Para el postre una pieza de fruta o un lácteo.

Todas estas recomendaciones no son necesariamente obligatorias, sino que se puede jugar con ellas en función de lo que se haya tomado en las comidas anteriores.

Como se muestra en el documento mencionado anteriormente, un aspecto importante a tener en cuenta durante la hora de la comida es que los niños deben estar relajados,

comer despacio, triturar bien la comida, saborear los alimentos, etc. para favorecer la digestión y siempre que sea posible que la cena o la comida se haga con la familia al completo.

En este trabajo se asume tanto la dieta mediterránea como el plato de Harvard como modelos de alimentación saludable, ya que ambos tienen las mismas características en cuanto a alimentos y a porciones. A continuación repasaré algunos de los programas dedicados a fomentar una alimentación saludable y a la prevención del sobrepeso y la obesidad, tanto a nivel nacional como autonómico.

c) Revisión de propuestas para prevenir la obesidad en Educación Infantil

Son muchas las organizaciones que dedican grandes e importantes esfuerzos para erradicar la obesidad.

Algunos de los programas para trabajar una escuela saludable son los siguientes:

- Programa EVACOLE: es una propuesta de intervención promovida por la junta de Andalucía y llevada a cabo en los centros escolares andaluces, cuyo objetivo principal es reducir el sobrepeso y la obesidad en la etapa infantil y juvenil. Este programa pretende mejorar el asentamiento y la conservación de menús equilibrados y hábitos de vida saludables y aumentar la calidad de los menús.
- EDALNU: este programa surge tras un convenio de colaboración entre el Gobierno de España con la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) y UNICEF (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia). El objetivo es mejorar el nivel nutricional y de salud a través de la transmisión de conocimientos sobre alimentación, fomentar hábitos alimenticios y animar a consumir alimentos locales. <https://www.programaedalnu.es/>
- Estrategia NAOS: elaborado por el Ministerio de Sanidad y Consumo mediante la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Como bien nos muestra en el Programa EVACOLE, esta estrategia pretende promover una alimentación saludable y avivar la actividad física para así reducir la obesidad. [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia\\_naos.htm](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.htm)
- Código PAOS: creado por Ministerio de Sanidad y Consumo y llevado a cabo en España. Este código persigue mejorar la calidad de los mensajes publicitarios dirigidos a los niños y adolescentes.

[http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/Nuevo\\_Codigo\\_PAOS\\_2012\\_espanol.pdf](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/Nuevo_Codigo_PAOS_2012_espanol.pdf)

- Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía para Educación Infantil (PANGEI). El gusto es mío: el objetivo principal de este proyecto es que se adquieran hábitos saludables desde infantil para, posteriormente, asegurar una buena calidad de vida.
- Programa THAO: este programa de participación municipal va dirigido a impulsar una actitud positiva hacia las pautas saludables de forma duradera.  
[http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/5presentacion\\_rafaelcasas.pdf](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/5presentacion_rafaelcasas.pdf)
- Activalandia: es una página web que pretende promover la alimentación saludable y la práctica de ejercicio físico transmitiendo pequeños cambios en los estilos de vida del alumnado para así conseguir mejorar la salud.  
<http://www.activalandia.aecosan.msssi.gob.es/>
- Guía para la promoción de la salud en los centros escolares de Andalucía: este programa educativo se caracteriza porque aproxima la promoción y la educación de la salud desde varias perspectivas: colaborativa, sistémica, integral, etc. Su objetivo es educar al alumnado en la toma de decisiones para que esta sea la más sencilla pero a la vez la más saludable.  
<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/7988a458-609a-473d-8733-c293fd4d1deb>

## **2. Propuesta de intervención en el aula de infantil**

### 1) Título

“Nuestro cuerpo es nuestra casa”

### 2) Contextualización

Este proyecto se desarrollará en el C.E.I.P. Ginés Morata, situado en Almería. Este C.E.I.P. es de carácter público. Es un centro de nueva creación, empezando a funcionar en el curso 2007/2008 en módulos prefabricados situados en el C.E.I.P. Europa, y es en octubre de 2008 cuando se hizo el cambio al nuevo centro.

El centro cuenta con 24 profesoras y 4 profesores, contando con un total de 493 alumnos.

El aula donde llevaré a cabo el proyecto es 3 años A, la cual cuenta con un total de 25 alumnos. Son alumnos nuevos, algunos de ellos ya conocidos por estar en la misma escuela infantil, sin haber problemas entre ellos, por lo que podría decir que es un grupo cohesionado. El aula cuenta con dos baños para los alumnos y con muchísimo material educativo. Tiene mucha iluminación además de contar con recursos TIC, como es el caso de la pizarra digital, el ordenador y la tablet.

### 3) Justificación

Nuestro papel como maestras es el de proporcionar y contribuir en el desarrollo de la personalidad del alumnado y en su preparación para participar activamente en la vida social y cultura. Esto implica conseguir un desarrollo integral del niño/a, para llegar así lograr una autonomía plena y una adquisición de la identidad personal y social.

Mediante la expresión oral, corporal, musical, plástica, gráfica y lógico-matemática, pretendemos guiar a los alumnos para que aprendan de forma lúdica.

Mediante la observación, el ir descubriendo y analizando las realidades sonoras que nos proporciona nuestro mundo más próximo, la magia de la literatura y el arte, la manipulación y la experimentación; les adentraremos en el mundo de la alimentación saludable, invitándoles de manera divertida y atractiva, en el mundo de la música y del arte despertando su interés para participar en las actividades que planteemos; desde el punto de observador, escuchando, interpretando y produciendo, estimulándolos con instrumentos, música, cantantes, pintura, cuentos, bloques, bailes, etc. Y lo haremos de una forma lúdica, globalizada y respetando los ritmos y posibilidades de cada niño.

La elección este proyecto se debe a que en los años anteriores he observado que la mayoría del alumnado no suele traer alimentos sanos para el almuerzo y debido a que hoy en día la alimentación es muy importante y está cobrando la relevancia que merece, me veo en la obligación de enseñar como docente hábitos de alimentación y estilos de vida saludables, haciéndolos más atractivos e incorporando las TIC, ya que este centro dispone de recursos TIC y es una metodología innovadora que permite que el alumnado preste más atención debido a que nos encontramos en la sociedad de la información.

#### 4) Objetivos

- Objetivos generales:
  - Conseguir autonomía en el desarrollo de sus actividades ordinarias y en la práctica de hábitos básicos de salud y bienestar.
  - Observar y explorar su entorno físico, natural, social y cultural, generando interpretaciones de algunos fenómenos y hechos significativos para conocer y comprender la realidad y participar en ella de forma crítica.
  - Entender y simbolizar algunos conocimientos y relaciones lógicas y matemáticas referidas a situaciones de la vida cotidiana, aproximándose a estrategias de resolución de problemas.
  - Simbolizar aspectos de la realidad vivida o imaginada de manera más propia y precisa a los distintos contextos y situaciones, desarrollando competencias comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.
- Objetivos específicos:
  - Concienciar, promover y formar en la necesidad y el desarrollo de hábitos alimenticios saludables.
  - Fomentar una alimentación sana.
  - Identificar a través de los sentidos algunas de las propiedades de los alimentos.
  - Conocer los diferentes grupos de alimentos.
  - Practicar el consumo diario de alimentos sanos y saludables.
  - Fomentar estilos de vida saludables.
  - Conocer los procesos de transformación y/o elaboración de algunos alimentos.
  - Afianzar normas de higiene.
  - Realizar recetas sencillas.

## 5) Contenidos

### - **ÁREA I**

#### ➤ CONOCIMIENTO Y AUTONOMÍA PERSONAL.

- Identificación de las características, cualidades y limitaciones personales adquiriendo progresivamente una imagen positiva de sí mismo.
- Utilización de los sentidos para la exploración.
- Reconocer e identificar los propios sentimientos, emociones, intereses y necesidades, ampliando y perfeccionando los múltiples recursos de expresión.
- Descubrir y disfrutar de las posibilidades sensitivas, de acción y de expresión de su cuerpo, coordinando y ajustándolo cada vez con mayor precisión al contexto.
- Descubrir el placer de actuar y colaborar con los iguales, ir conociendo y respetando las normas del grupo, y adquiriendo actitudes y hábitos de ayuda, atención, escucha y espera.

### - **ÁREA II**

#### ➤ CONOCIMIENTO DEL MEDIO.

- Observar, escuchar y explorar de forma activa su entorno generando interpretaciones sobre algunas situaciones y hechos significativos y mostrando interés por su conocimiento.
- Conocer y valorar el medio natural desarrollando actitudes de cuidado, respeto y responsabilidad en su conservación.
- Iniciarse en las habilidades matemáticas, manipulando elementos y colecciones, identificando sus atributos y cualidades y estableciendo relaciones de agrupamientos, clasificación, orden y cuantificación.
- Iniciarse en la estimación, comparación y medida de deferentes magnitudes.

### - **ÁREA III**

#### ➤ LENGUAJES: COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN.

- Utilizar la lengua como instrumento de aprendizaje, de representación, de comunicación, de disfrute y de expresión de ideas y sentimientos.

- Expresar emociones, sentimientos, deseos e ideas mediante la lengua oral y a través de otros lenguajes.
  - Escuchar atentamente la lectura o exposición de textos sencillos para comprender la información y ampliar el vocabulario.
  - Iniciarse en la lectura y la escritura, explorando su funcionamiento y valorándolas como instrumento de comunicación, información y disfrute.
  - Conocer las técnicas básicas de expresión plástica.
  - Reconocer los colores primarios y su mezcla.
  - Cantar, escuchar, bailar e interpretar.
- **EJES TRASVERSALES.**
- EDUCACION MORAL Y PARA LA PAZ.
- Regulación del propio comportamiento y autocontrol.
  - Defensa de los derechos y opiniones.
  - Participación en el grupo y en el establecimiento de las normas que regula su funcionamiento.
  - Respeto a los demás compañeros y a los objetos de uso común.
  - Utilización de la expresión para la resolución de conflictos, aprender a dialogar.

#### 6) Actividades

- Inicio-presentación (grupal):
  1. Presentación pirámide de los alimentos a través de un video realizado con la app iMovie.
  2. Cuento: Violeta. Realizado a través de la página web StoryJumper.
- Desarrollo:
  3. Vemos lo que comemos (individual y grupal): Los alumnos traen en un disco extraíble fotos de las comidas realizadas en un día. Se presentan en la pizarra digital y se observa qué alimentos saludables han comido y cuáles de ellos no son saludables.



4. Colorea frutas y verduras (individual): a través de la página web [www.minilandgroup.com](http://www.minilandgroup.com) los niños pintarán a través de la pizarra digital los diferentes alimentos que aparecen.
  5. Mostramos productos almerienses (grupal): a través de la app Follywood, añadimos nuestra voz al video promocional de David Bisbal presentando productos almerienses [https://www.youtube.com/watch?v=5ZO\\_jedd2D0](https://www.youtube.com/watch?v=5ZO_jedd2D0)
  6. Cuento (grupal): Caperucita Roja y el lobo con la tripa que parecía un globo. Realizado a través de la página web StoryJumper.
  7. Los requetebuenos (grupal): a través de la página web [www.activilandia.com](http://www.activilandia.com) se presenta el video de los requetebuenos, en el que los alumnos extraen las ideas más importantes sobre este video: debemos realizar 5 comidas diarias, beber 8 vasos de agua como mínimo al día, tomar 5 raciones de frutas y verduras al día, etc.
  8. Scape room saludable (grupal): a través de power point se presentan 10 preguntas, estas relacionadas con todo lo trabajado anteriormente. Cada pregunta que acierten es un alimento que se les proporciona. Al finalizar las preguntas deben realizar un desayuno saludable con los alimentos que han conseguido.
- Finales:
9. ¿Quién come sano? (individual): se pegan dos dibujos con la silueta de dos niños en la pared y en una caja se meten alimentos sanos y no sanos. Ellos deben colocar en los alimentos sanos en el niño con cara feliz y los alimentos menos sanos en el niño con la cara triste.
  10. Identificamos frutas y hortalizas (individual): a través de la página web [www.minilandgroup.com](http://www.minilandgroup.com) los niños deben de colocar las frutas en la cesta de las frutas y las hortalizas en la cesta correspondiente. Esto se realiza a través de la pizarra digital.
  11. Gymcana saludable (grupal): se realiza una sesión de motricidad en el gimnasio y al finalizar realizamos un desayuno saludable.

## 7) Metodología

Este Proyecto se programó para llevarlo a cabo en el aula de 3 años el periodo de una quincena.

Las actividades que planteé son la mayoría grupales para fomentar el trabajo en cooperativo (actividades 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8 y 11) aunque también se realizaron individuales (3, 4, 9 y 10).

- **Principios metodológicos:** estos principios han sido extraídos del temario de Sánchez (2011), de la asignatura Teorías Educativas en Educación Infantil cursada en el Grado de Educación Infantil durante el curso académico 2015/2016.
  - Enfoque globalizador: donde el alumno percibe la totalidad antes que las partes lo que permite que los niños aprendan de forma global. Decroly (1923, citado por Sánchez, 2011).
  - Aprendizaje significativo: estableciendo múltiples relaciones entre lo que el niño y la niña ya sabe o ha vivido y lo que es un nuevo aprendizaje. Ausubel (1981, citado por Sánchez, 2011).
  - Partir del juego como instrumento de intervención educativa. Froebel y Tonucci (1839, citado por Sánchez, 2011).
  - La actividad infantil; la observación y la experimentación. La escuela es un espacio donde predomine la espontaneidad, la autonomía y la autoactividad, donde poner en juego la actividad psicomotora del alumnado. Montessori y Agazz (1911, citado por Sánchez, 2011).
  - Atención a la diversidad. Montessori (1907, citado por Sánchez, 2011).

Vamos a trabajar la expresión oral y corporal a través de la literatura y la dramatización, la expresión plástica y grafica mediante el dibujo y el moldeado y la expresión musical y lógico-matemática con canciones e instrumentos musicales además de incorporar las TIC's, Según Molas y Roselló (2010) *las TIC's nos ofrecen formas diferentes de trabajar , sobre todo un aprendizaje constructivista, es debido a esto que los roles cambian ya que el alumno se convierte en el autor principal de su aprendizaje y el profesor queda como una figura clave para el alumno, ya que este se convierte en un guía para facilitar el proceso de enseñanza*

y *aprendizaje*. Ésta es una metodología nueva en los centros que hace que los niños y niñas se motiven y muestren interés por aprender. Todo ello partiendo de lo que conocen los niños y a través de la experimentación y manipulación, de sus intereses e inquietudes, apoyándonos en la familia como colaboradores, en definitiva, aplicando los principios metodológicos.

#### 8) Temporalización

El Proyecto ha sido llevado a cabo desde el día 22 de abril hasta el 13 de mayo de forma consecutiva. Las actividades de desarrollo propiamente dichas, fueron realizadas de 10:00-10:45h de la mañana.

#### 9) Recursos

- Recursos materiales:
  - Tablet.
  - Pizarra digital.
  - Tablet.
  - Gomaeva.
  - Folios.
  - Rotuladores.
  - Papel plastificadora.
  - Plastificadora.
  - Colores.
  - Cinta adhesiva de doble cara.
  - Comida: pan integral, tomate, queso, jamon york extra, lechuga, manzana, fresas, plátano, yogur natural, nueces y avellanas.
  - Aros.
  - Picas.
  - Cuerdas.
  - Banquetas.
  - Colchonetas.
  - Ladrillos.
- Recursos humanos:
  - Tutora de aula.
  - Alumna de prácticas.
- Recursos espaciales:
  - Aula.
  - Gimnasio.

## 10) Evaluación

Ha habido tres momentos de evaluación:

- Evaluación inicial.
- Evaluación de seguimiento.
- Evaluación final.

### ➤ Técnica:

Observación directa, sistemática y con registros audiovisuales que apoyen nuestra información.

### ➤ Instrumentos:

- Diario de clase: he escogido este método porque en el vamos registrando anotaciones durante un periodo más o menos largo de forma regular. Registraremos las conductas que consideremos de interés, normalmente al final de la etapa. Pueden ser conductas nuevas, cambios, dificultades, reflexiones, interpretaciones.
- Fotografías.
- Anecdótico: la selección de éste método de evaluación se debe a que mediante él podemos un registro de hechos o comportamientos relevantes. Éstos serán recogidos a lo largo del tiempo y se registrarán cronológicamente de forma que se evalúen posteriormente. Se registra en forma de episodios. Las anécdotas deben recogerse nada más producirse, incluso anotando las respuestas de los niños/as de forma exacta. Se deben redactar de forma clara y concisa.
- Producciones del alumnado: dibujos, audios y videos.

- Criterios del proceso de aprendizaje:
  - Criterios de evaluación:
    - El niño es capaz de:

<b>ÍTEMS</b>	<b>MUCHO</b>	<b>POCO</b>	<b>NADA</b>
<b>Respetar las normas establecidas.</b>			
<b>Respetar a los demás.</b>			
<b>Comparte.</b>			
<b>Distingue el sonido del silencio.</b>			
<b>Se ha divertido.</b>			
<b>Colabora y participa en los juegos aceptando a los demás.</b>			
<b>Participa en los juegos de forma desinhibida.</b>			

Tabla 1: criterios a evaluar del proceso de aprendizaje

- Criterios del proceso de enseñanza
  - Criterios de evaluación:

<b>ÍTEM</b>	<b>MUCHO</b>	<b>POCO</b>	<b>NADA</b>
<b>La metodología ha sido la adecuada.</b>			
<b>La temporalización, materiales y espacios han sido los adecuados.</b>			
<b>He captado el interés de los niños.</b>			
<b>He reforzado conocimientos que ya tenían y han aprendido otros nuevos.</b>			
<b>El número de objetivos han sido adecuados.</b>			
<b>Han tenido distintos grados de complejidad las actividades.</b>			
<b>Se han divertido.</b>			
<b>He conseguido que los valores que hemos reforzado y ampliado hayan calado en los niños.</b>			

<b>Se inicia en la adquisición de alimentos saludables</b>
<b>Reconoce alimentos saludables de los menos saludables</b>
<b>Se interesa por llevar una alimentación saludable</b>
<b>Habla sobre alimentos sanos</b>
<b>Identifica propiedades de los alimentos</b>
<b>Conoce los diferentes grupos de alimentos</b>
<b>Realiza estilos de vida saludables</b>
<b>Realiza recetas saludables</b>

Tabla 2: Criterios a evaluar del proceso de enseñanza

### 3. Resultados

A continuación se presentan los resultados obtenidos tras la implementación del proyecto “Nuestro cuerpo es nuestra casa”:

<b>ÍTEMS</b>	<b>MUCHO</b>	<b>POCO</b>	<b>NADA</b>
<b>Respeto las normas establecidas.</b>	16	3	6
	alumnos	alumnos	alumnos
<b>Respeto a los demás.</b>	16	3	6
	alumnos	alumnos	alumnos
<b>Comparte.</b>	18	2	5
	alumnos	alumnos	alumnos
<b>Distingue el sonido del silencio.</b>	22	2	1
	alumnos	alumnos	alumno
<b>Se ha divertido.</b>	25		
	alumnos		
<b>Colabora y participa en los juegos aceptando a los demás.</b>	17	3	5
	alumnos	alumnos	alumnos
<b>Participa en los juegos de forma desinhibida.</b>	12	4	7
	alumnos	alumnos	alumnos

Tabla 3: resultados del proceso de aprendizaje

Tras los resultados obtenidos en el proceso de aprendizaje he de decir que los ítems que mejor se han cumplido han sido los relacionados con la colaboración y participación y la diversión; el que peor se ha cumplido ha sido el de participar de forma desinhibida. El resto han sido normales pero podrían mejorarse.

<b>ÍTEM</b>	<b>MUCHO</b>	<b>POCO</b>	<b>NADA</b>
<b>La metodología ha sido la adecuada.</b>	X		
<b>La temporalización, materiales y espacios han sido los adecuados.</b>	X		
<b>He captado el interés de los niños.</b>	X		
<b>He reforzado conocimientos que ya tenían y han aprendido otros nuevos.</b>	X		
<b>El número de objetivos han sido adecuados.</b>	X		
<b>Han tenido distintos grados de complejidad las actividades.</b>	X		
<b>Se han divertido.</b>	X		
<b>He conseguido que los valores que hemos reforzado y ampliado hayan calado en los niños.</b>	X		
<b>Se inicia en la adquisición de alimentos saludables</b>	15 alumnos	5 alumnos	5 alumnos
<b>Reconoce alimentos saludables de los menos saludables</b>	19 alumnos	4 alumnos	2 alumnos
<b>Se interesa por llevar una alimentación saludable</b>	15 alumnos	7 alumnos	3 alumnos
<b>Habla sobre alimentos sanos</b>	23 alumnos		2 alumnos
<b>Identifica propiedades de los alimentos</b>	15 alumnos	7 alumnos	3 alumnos
<b>Conoce los diferentes grupos de alimentos</b>	23 alumnos		2 alumnos
<b>Realiza estilos de vida saludables</b>	20 alumnos	3 alumnos	2 alumnos
<b>Realiza recetas saludables</b>	23 alumnos		2 alumnos

Tabla 4: resultados del proceso de enseñanza



En relación a los resultados obtenidos por el alumnado en los criterios de evaluación dentro del proceso de enseñanza, estos son positivos, ya que la mayoría del alumnado ha llegado a la adquisición de los objetivos propuestos.

En función a los resultados obtenidos en los objetivos marcados considero que estos han estado acordes pero que debería de haber incluido más.

Tras todo lo trabajado estoy muy satisfecha debido a que todos los niños y niñas de mi aula han adquirido buenos hábitos alimenticios y estilos de vida saludables. En la hora del desayuno son ellos mismos los que observan lo que han traído y entre ellos comentan si lo que están comiendo es comida sana o por el contrario no es saludable para ellos. He observado también que, cuando toca jugar con la cocina y muñecos, ellos preparan alimentos saludables, excluyendo bollería, refrescos, pizzas... y muy contentos vienen a enseñarte lo bueno y saludable que es todo.

#### **4. Conclusiones**

En el presente Trabajo de Fin de Grado se han expuesto en primer lugar una revisión bibliográfica donde se aborda el problema de la obesidad infantil, así como la importancia de una alimentación sana en esta etapa y el esfuerzo que actualmente están haciendo diversas organizaciones tanto a nivel nacional como autonómico para poder erradicar la obesidad y el sobrepeso con diferentes propuestas y programas. A continuación se muestra el Proyecto “Nuestro cuerpo es nuestra casa” que ha sido trabajado en el aula de tres años del CEIP Ginés Morata. Finalmente se muestran resultados obtenidos con este proyecto que.

Durante mi estancia de prácticas en este colegio he observado que, los malos hábitos alimenticios en algunos niños son constantes, llegando incluso a llegar al colegio sin desayunar debido a que los niños se han levantado tarde. El proyecto presentado en este trabajo lo he podido llevar a cabo en este periodo. Los primeros días de prácticas fueron de observación para plantear el proyecto, donde, día a día comprobé que era necesario trabajar este tema en las escuelas debido a que la mayoría de los niños y niñas traían para el desayuno productos ultraprocesados con un alto contenido en azúcares y grasas tales como zumos, bollería industrial, botes de patatas, huevos de chocolate... Tristemente es lo que se vive en la mayoría de las aulas ya que las algunas

familias no dedican el tiempo suficiente a la alimentación de sus hijos o no tienen tiempo para preocuparse por ello.

Todo esto es muy difícil de trabajar ya que el alumnado tiene al alcance toda la publicidad sobre estos productos y la sociedad no hace nada para que se cambie la publicidad.

Por todo esto es importante la colaboración de la familia en la escuela ya que esto es crucial para crear hábitos y pautas conjuntas donde llegar a conseguir una buena alimentación.



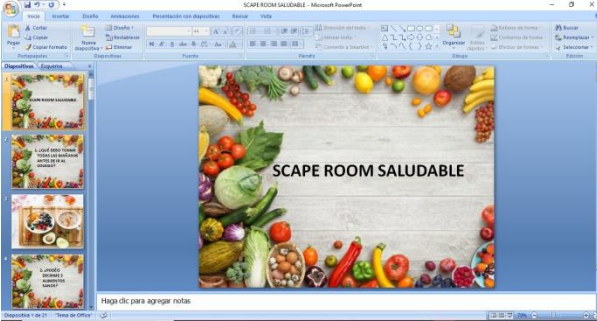

También debo agradecer a la maestra todo su apoyo y dedicación que ha tenido para trabajar todo de la mejor manera posible, aportando ideas, animándome a realizar actividades y dándome libertad para utilizar todo el tiempo que he querido o necesitado. En cuanto a la participación de las familias, debo agradecerles que, siempre que las he necesitado, han estado para ayudarme y han puesto su confianza en mí para trabajar este tema tan importante.

## 5. Referencias bibliográficas

- Ortiz-Marrón, H., Ortiz-Pinto, M., Cuadrado-Gamarra, J., Esteban-Vasallo, M., Cortés-Rico, O., Rey-Gayo, L., Ordobás, M. y Galán, I. (2018). Persistencia y variación del sobrepeso y la obesidad en la población preescolar de la Comunidad de Madrid tras dos años de seguimiento. Cohorte ELOIN. *Revista Española de Cardiología*. [online] disponible en: <http://www.revespcardiol.org/es/persistencia-variacion-del-sobrepeso-obesidad/articulo/90463153/> [Acceso 5 Mar. 2019].
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (2016). *Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España. 2015*. Madrid.
- M Trovato, G. (2012). NCBI. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3384462/>
- Ríos, C. (2019). *Come Comida Real* (1ª ed., P. 21). Barcelona: Paidós.
- Plato de alimentación saludable. (2019). Obtenido de <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>
- Istúriz Almeida, A., Rojas, A., León González, M., Sánchez García, O., Capella, R., y Guzmán, F. et al. *SALUDABLES DE FORMACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y DE ESTILOS DE VIDA. UNICEF* , 344,357,361 ,.
- Annicchiarico Ramos, R.J., Barreiro Senra, P. (2008). *La alimentación y la salud: una propuesta práctica para educación primaria*. Buenos Aires: efdeportes. <https://www.efdeportes.com/efd123/la-alimentacion-y-la-salud-una-propuesta-practica-para-educacion-primaria.htm>
- Sánchez, A. (2011). *Teorías educativas en la educación infantil*. Universidad de Almería, Almería.
- *Orden de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía*.
- Fundación dieta mediterránea. (2014). *Dieta Mediterránea*. Barcelona, España. Recuperado de: <https://dietamediterranea.com/ca/nutricio-saludable/>
- Mollas, N. y Rosselló, M. (2010). *Revolución en las aulas: llegan los profesores del siglo XXI. La introducción de las TIC en las aulas y el nuevo rol docente*. 1-9.
- Perez-Rendón González, J., Moreno Castro, F.J., Domínguez Hernández, M., Vigaray Dobarganes, J.L., Arjona Murube, C., Arques Mateo, M.D., Baena Moreno, C. Berlanga Ruiz, J., Colmenero Mozas, M., Galán Zurita, D., Méndez

- Arroyo, A., Molina Martínez, A. y Rubio Alcaraz, A. (2018). *Programa EVACOLE Curso 2018/2019*. Consejería de Salud. Andalucía.
- Achón Tuñón, M., Alonso Aperte, E., Ansón Oliart, R., Ávila Torres, J.M., Beltrán de Miguel, B., Cuadrado Vives, A., Pozo de la Calle, S., García Gonzáles, A., Gordo Santos, A. y Mesonero Gómez, J. (2016). *Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía para Educación Infantil (PANGEI). El gusto es mío*. MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE. España.
  - Decroly (1923) citado por Sánchez, A. (2011). *Teorías Educativas en la Educación Infantil*. Grado de Educación Infantil. Universidad de Almería. Almería.
  - Ausubel (1981) citado por Sánchez, A. (2011). *Teorías Educativas en la Educación Infantil*. Grado de Educación Infantil. Universidad de Almería. Almería.
  - Froëbel y Tonucci (1839) citado por Sánchez, A. (2011). *Teorías Educativas en la Educación Infantil*. Grado de Educación Infantil. Universidad de Almería. Almería.
  - Montessori y Agazz (1911) citado por Sánchez, A. (2011). *Teorías Educativas en la Educación Infantil*. Grado de Educación Infantil. Universidad de Almería. Almería.
  - Montessori (1907) citado por Sánchez, A. (2011). *Teorías Educativas en la Educación Infantil*. Grado de Educación Infantil. Universidad de Almería. Almería.

## 6. Anexos

ACTIVIDADES	IMÁGENES
<p>Presentación pirámide de los alimentos</p>	 <p>Hecho Mi película 6</p> <p>UDIAS LENTEJAS</p>
<p>Cuento: Violeta.</p>	 <p>storyboarder</p> <p>big text box</p> <p>A Violeta le gustan las chuches, los dulces y sobre todo el chocolate. A veces tiene problemas para "reservarse" cuando está comiendo chocolate no puede para. Si le gustan panes, bombones o galletitas en algún sitio se lo comerá todo.</p> <p>Sus padres siempre han procurado que llevase una dieta variada y saludable. Pero ahora tanto a su padre que calma su tristeza comiendo dulces, hamburguesas, chuches y donuts. Eso le ha provocado un aumento de peso que no es propio de su edad.</p>
<p>Scape room saludable</p>	 <p>SCAPE ROOM SALUDABLE</p>
<p>¿Quién come sano?</p>	 <p>The illustration shows two cartoon figures. The figure on the left is larger and rounder, representing an unhealthy eating habit, with icons of a burger, fries, and a drink. The figure on the right is smaller and thinner, representing a healthy eating habit, with icons of an apple, banana, broccoli, and a glass of water.</p>

- Cuento Violeta:

Violeta tiene 7 años y habla 2 idiomas. Sueco porque su padre es de Suecia y español porque su madre es española.

Todos vivían en Almería, pero su papá se ha tenido que volver a su país porque en España no encontraba trabajo y Violeta se ha quedado sola con su madre que se llama María Dolores y es peluquera.

Violeta está muy triste con la marcha de su padre porque cuando él estaba jugaban a las cartas, montaban en bici e iban a Cabo de Gata a pescar.

Su color favorito era el violeta, por eso su dormitorio está pintado de ese color. Le encantaba escuchar la música de David Bisbal.

Violeta es muy buena estudiante, ordenada y atenta, responsable y trabaja muy bien, aunque últimamente se le nota distraída y desconcentrada.

A violeta le encantan las chuches, los dulces y sobre todo, el chocolate. A veces tiene problemas para controlarse, porque cuando está comiendo chocolate no puede parar. Si hay pasteles, bombones o golosinas no se puede resistir a comer de todo.

Sus padres siempre han procurado que llevase una dieta variada y saludable, pero desde que su padre se fue calma su tristeza comiendo dulces, hamburguesas, chuches y donuts. Eso le ha provocado un aumento de peso que no es propio de su edad.

Por este motivo algunos niños y niñas del colegio se ríen de ella y le gastan bromas, pero se ha vuelto tan repetitivo que a Violeta le cansa mucho. Estos niños niñas son muy crueles con ella, están haciendo que se quede sin amigos y que nadie quiera jugar con ella.

En el colegio está siendo víctima de acoso por su apariencia física. Los niños y las niñas la llaman “Gordita” y le dicen que no los va a poder pillar ni saltar.

Esta tristeza la lleva a comer más ya que calma la ansiedad que le produce el acoso atiborrándose a comida.

Últimamente ha cambiado su forma de actuar. Ella cree que los niños y niñas dejarán de acosarla cuando esté más delgada.

Por ello ha dejado de comer. En el comedor del colegio los monitores se han dado cuenta de que solo toma pan y agua. Si alguien le habla sobre comida o intentan que ella coma se pone a llorar y se niega a hablar.

No le gusta hacer deporte, prefiere quedarse sentada viendo la tele o haciendo preciosos dibujos, que se le da muy bien. Le encanta bailar y va a una academia de danza dos veces a la semana.

Sus amigos están preocupados por ella, porque ellos piensan que lo peor que está haciendo es dejar de comer y entre todos traman un plan.

Al día siguiente, cuando Violeta entra en la clase se queda asombrada, pues no hay nadie en ella. Mira para todos lados y encuentra una nota encima de su mesa: “Te esperamos en el gimnasio”.

Cuando Violeta llega al gimnasio ve que todos sus compañeros de clase están allí y quieren hablar con ella:

- Violeta, no está bien que dejes de comer. Tienes que comer comida sana y dejar de lado la comida que no es sana, bollería, gominolas, helados... le dice Paula.

Violeta se queda mirando a todos los niños y niñas que allí había. Se acerca Hugo y le dice:

- Violeta, nosotros te queremos tal y como eres. Nos hemos dado cuenta del daño que te hemos hecho y todos queremos pedirte perdón.

Todos los compañeros de clase abrazan a Violeta y le dicen que hay que comer comida sana: frutas y verduras has de comer si grande y fuerte te quieres poner. Deja de lado las galletas y golosinas y come más legumbres, carne y pescado.

Ya han pasado dos semanas desde aquello. Violeta se lo come todo en el comedor y las monitoras y sus compañeros están muy contentos.

- Caperucita Roja y el lobo con la tripa que parecía un globo.

Hoy es jueves por la tarde. Allá va caperucita, con su cestita en el brazo a casa de su abuelita. Lleva requesón, fruta, pan de avena y espinacas, sardinas y salchichón. Caperucita se extraña de que no aparezca el lobo dando saltos como un bobo para engañarla con mañas. De pronto, lo ve a lo lejos:

Está tirado en el suelo gritando como un locuelo y parece un trapo viejo.

Se acerca caperucita.

- ¿Qué le pasa señor lobo? Su tripa parece un globo.  
¿Le apetece una manzana?
- ¡Quiero tomar un refresco, no me gustan las manzanas!

Y la niña le regaña:

- No le consiento esas mañas: una jarra de refresco no es una comida sana.

Se acerca un conejo blanco:

- ¿Qué le pasa señor? Su tripa parece un globo.  
¿Le apetece una zanahoria?
- ¡Quiero tomar un helado!  
¡No me gustan las zanahorias ni me gustan las manzanas!

Y la niña le regaña:

- No le consiento esas mañas: una montaña de helado no es una comida sana.

Se acerca un hermoso gato:

- ¿Qué le pasa señor? Su tripa parece un globo.  
¿Quiere usted una sardina?
- ¡Quiero tomar gominolas!  
¡Y no quiero las sardinas ni me gustan las zanahorias ni me gustan las manzanas!

Y la niña le regaña:

- No le consiento esas mañas: un montón de gominolas no es una comida sana.

Se acerca una linda ardilla:

- ¿Qué le pasa señor? Su tripa parece un globo.  
Le regalo unas castañas.
- ¡Quiero comer regaliz!  
Me dan asco las castañas. ¡Y no quiero las sardinas ni me gustan las zanahorias ni me gustan las manzanas!

Y la niña le regaña:

- No le consiento esas mañas: un kilo de regaliz no es una comida sana.

Se acerca mamá paloma:

- ¿Qué le pasa señor lobo? Su tripa parece un globo.  
¿Le apetece pan de trigo?
- ¡Quiero una piruleta!  
No me comeré pan de trigo, me dan asco las castañas, ¡Y no quiero las sardinas ni me gustan las zanahorias ni me gustan las manzanas!

Y la niña le regaña:

- No le consiento esas mañas: un cesto de piruletas no es una comida sana.

Se acerca un joven ratón:

- ¿Qué le pasa señor lobo? Su tripa parece un globo.  
Puedo traerle un quesito.
- ¡Quiero un chicle de frambuesa!



Los quesitos huelen mal, no me comeré pan de trigo, me dan asco las castañas, ¡Y no quiero las sardinas ni me gustan las zanahorias ni me gustan las manzanas!

Y la niña le regaña:

- No le consiento esas mañas: un barril lleno de chicles no es una comida sana.

Caperucita, el conejo, el gato la ardilla, la paloma y el ratón quieren al lobo hacer entrar en razón.

Le preparan un batido con fresas y con limón, con naranjas, manzanas, con moras y con melón.

¡Eso si es comida sana!

Entre todos los sujetan para que beba el batido, mientras el lobo goloso no deja de dar aullidos. Cuando acaba de beber, se relame los bigotes. Parece que se ha curado después de tanto pitote. Recuérdalo, coleguilla:

El pan de trigo, el quesito, las castañas y manzanas, sardinas y zanahorias, sí que son comidas sanas.