



facultad
de
ciencias
de la
educación



NUTRICIÓN Y PSICOMOTRICIDAD EN EDUCACIÓN INFANTIL /

NUTRITION AND PSYCHOMOTRICITY IN CHILDHOOD EDUCATION

UNIVERSIDAD DE ALMERÍA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
Grado en Educación Infantil

Trabajo Fin de Grado

Autor/a: Aurora López Segura

Director: José Manuel Aguilar Parra

Fecha: convocatoria Junio de 2019

RESUMEN

En la sociedad actual hay un mayor predominio del sobrepeso y de la obesidad infantil como se ha reconocido en numerosos estudios, entre ellos, el Estudio EnKid (1998-2000). Esto se debe a los malos hábitos alimentarios y a la insuficiente práctica de ejercicio físico. Cada vez somos más conscientes de esta situación y desde diferentes instituciones, se han puesto en marcha diferentes programas como el Plan de Consumo de Fruta y Verdura en la Escuela, Prevención de la Obesidad (NAOS), la Red de Escuelas Promotoras de Salud, Estrategia para la Nutrición, etc. El objetivo general de esta investigación ha sido elaborar una propuesta de intervención con alumnos de Educación Infantil para mejorar sus hábitos alimenticios y de actividad física. Durante esta investigación, he fomentado valores en los hábitos de alimentación y en la práctica de ejercicio físico en los alumnos de Educación Infantil para mejorar su salud, para ello usaré como herramienta principal la práctica a partir de unas propuestas didácticas que se llevarán a cabo en la escuela con la colaboración de las docentes y las familias. La investigación que he realizado ha sido llevada a cabo de forma cualitativa, puesto que es una manera más humana de investigar, ya que me he introducido en el aula, viviendo las experiencias educativas en primera persona, algo que también me ha enriquecido como profesional y como persona. Las técnicas que he usado para recabar la información necesaria han sido la observación participante, en la que trabajo tanto con el alumnado como con el profesorado del centro a la vez que fui viendo sus reacciones, comportamientos, actitudes, entrevistas informales y el análisis de documentos. Esta investigación la he llevado a cabo con 17 niños y niñas de 5 años de Educación Infantil.

Los datos obtenidos han sido muy favorables ya que hemos pasado de 3 a 12 niños y niñas que llevan desayuno saludable y practican psicomotricidad al menos una vez a la semana, sus conocimientos sobre tener una vida saludable han mejorado favorablemente.

Como conclusión, cabe mencionar que el docente debe desarrollar las capacidades de los niños y niñas a través de dichas propuestas didácticas pues son edades en la que se crea adherencia fácilmente hacia estos hábitos saludables.

PALABRAS CLAVE

Nutrición, salud, dieta equilibrada, psicomotricidad, actividad física, alimentos saludables, alimentos perjudiciales para la salud, obesidad.

ABSTRACT

In today's society there is a greater prevalence of overweight and childhood obesity, as has been recognized in numerous studies, including the EnKid Study (1998-2000). This is due to poor eating habits and insufficient physical exercise. Every time we are more aware of this situation and from different institutions, different programs have been launched such as the Fruit and Vegetable Consumption Plan in the School, Prevention of Obesity (NAOS), the Network of Health Promoting Schools, Strategy for Nutrition, etc. The general objective of this research has been to elaborate a proposal of intervention with students of Infantile Education to improve their alimentary habits and of physical activity. During this research, I have promoted values in the eating habits and in the practice of physical exercise in the students of Early Childhood Education to improve their health, for this I will use as a main tool the practice from some didactic proposals that will be carried out in the school with the collaboration of teachers and families. The research I have done has been carried out in a qualitative way, since it is a more humane way of investigating, since I have entered the classroom, living the educational experiences in the first person, something that has also enriched me as a professional and as a person. The techniques that I have used to gather the necessary information have been the participant observation, in which I work both with the students and with the teaching staff of the center while I was watching their reactions, behaviors, attitudes, informal interviews and the analysis of documents . I carried out this research with 17 children from 5 years of Early Childhood Education.

The data obtained have been very favorable since we have gone from 3 to 12 children who have healthy breakfast and practice psychomotricity at least once a week, their knowledge of having a healthy life have improved favorably.

In conclusion, it should be mentioned that the teacher must develop the abilities of children through such didactic proposals because they are ages in which adherence is easily created towards these healthy habits.

KEY WORDS

Nutrition, health, balanced diet, psychomotricity, physical activity, healthy foods, food detrimental to health, obesity.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
2. JUSTIFICACIÓN	2
3. MARCO TEÓRICO	5
3.1. ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EDUCACIÓN INFANTIL	5
3.2. ACTIVIDAD FÍSICA EN EDUCACIÓN INFANTIL	8
4. MARCO EMPÍRICO.....	10
4.1 OBJETIVO GENERAL DEL ESTUDIO.....	10
4.2 PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	10
1. Título	10
2. Justificación del tema	10
3. Contextualización	10
4. Contribución al desarrollo de las competencias clave del Grado al que va dirigida....	11
5. Contenidos	12
6. Objetivos didácticos (Infantil/ Primaria)	12
7. Metodología.....	14
8. Actividades	14
9. Recursos didácticos.....	15
10. Evaluación de la Unidad Didáctica.....	15
5. DISEÑO	16
6. INSTRUMENTOS.....	17
7. RESULTADOS	17
8. DISCUSIÓN	21
9. CONCLUSIONES.....	22
10. BIBLIOGRAFÍA	24
11. ANEXOS.....	26

1. INTRODUCCIÓN

Al realizar las prácticas en un centro de Educación Infantil, he podido observar e investigar el estilo de vida saludable que tienen los niños de cinco años y la psicomotricidad que realizan durante las horas escolares. Es principalmente este motivo el que me ha hecho documentarme y querer saber más sobre este tema y de esta manera poder realizar un programa de intervención, con el fin de mejorar el estilo de vida de cada uno de ellos/as, fomentando valores mediante el juego y la asamblea.

Este trabajo se divide en varias partes. La primera de ellas es una introducción y justificación, donde presento los motivos que me han llevado a realizar este trabajo junto con una fundamentación teórica para revisar la información existente sobre este tema.

En segundo lugar he realizado un programa de intervención. Para ello previamente he establecido un objetivo, el objetivo principal que quiero conseguir y he elaborado una herramienta capaz de evaluar dicho objetivo, es este caso, una serie de rúbricas diseñadas para ello. Tras esto, he pasado a realizar el análisis de las necesidades a través de una matriz DAFO, para tener bien organizado a qué nos enfrentamos y a su vez qué ventajas tenemos como docentes. Finalmente explico a qué población va dirigida el programa. Ese ha sido el proceso que he seguido para el desarrollo de este trabajo de investigación, aunque la enumeración interna sea distinta.

Finalmente he procedido al diseño de las sesiones. He diseñado diez sesiones, que se llevaran a cabo en el mes de abril y parte del mes de mayo. Las sesiones se llevaran a cabo con la clase de 5 años B.

Para finalizar adjunto las referencias bibliográficas empleadas para la realización del trabajo, además de los anexos con las rúbricas empleadas en la evaluación.

2. JUSTIFICACIÓN

Tras barajar varias temáticas y realizar diferentes planteamientos, he decidido basar mi TFG en la educación nutricional y la psicomotricidad en el aula de infantil, como medida de fomento de actitudes y valores positivos para la mejora del estilo de vida saludable y de sociabilización del alumnado.

Desde mi punto de vista es un tema muy importante pues no sólo es específico en una sola área, sino que está presente en todas las áreas que componen el currículum de Educación Infantil. Es esencial crear un buen clima en el aula, donde prime el diálogo, el respeto, la igualdad, el trabajo en equipo, entre otros, para que después los alumnos lo lleven a su vida cotidiana. Además es un gran recurso para el docente, tanto en el ámbito actitudinal, como el procedimental y conceptual.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) certifica en 1946 que la escuela tiene el compromiso de enseñar a sus alumnos y alumnas información apropiada relacionada con la salud.

Trabajar la educación para la Salud es importante desde la primera etapa de la infancia de los alumnos y alumnas. Por esta razón, se han de llevar a cabo una serie de hábitos adecuados y saludables tanto en la escuela como en el hogar. A partir de esto, conseguiremos mejorar el bienestar del niño y de la niña.

Hay que señalar, que durante la primera etapa de infantil, los niños y niñas empiezan a desarrollar hábitos relacionados con la alimentación, higiene buco dental y actividades psicomotrices. Si no tomamos conciencia de la importancia que tiene el realizar de manera correcta estos hábitos, las consecuencias las sufrirán a lo largo de toda su vida.

Rosselló y Pallás (1998), dicen que la vida va acompañada de la alimentación, y debería ser personalizada y adecuada en cada etapa para formar una base de salud y equilibrio.

Por esto, en los centros educativos debemos trabajar la psicomotricidad de manera íntegra, haciéndoles ver en forma de juegos, que todos estos hábitos, practicados de una manera sana y saludable suponen una mejora para el cuerpo y para la mente de los niños y niñas. En el aula se concibe la psicomotricidad como la definían Picq

y Vayer (1977) “una acción pedagógica y psicológica que utiliza los medios de la educación física con el fin de normalizar y mejorar el comportamiento del niño”.

Los docentes debemos enseñarles a moverse de una manera tal, que su organismo se sienta lo mejor posible, fomentando de esta manera el desarrollo saludable de todo el cuerpo, poniendo especial cuidado en aquellos órganos necesarios para la actividad psicomotriz. Serán el corazón, los pulmones, los músculos y los huesos los que hagan que el organismo realice su actividad de manera grata.

Nuñez y Fernández Vidal (1994), manifiestan que el principal objetivo de la psicomotricidad es aumentar las capacidades que tienen los niños y niñas de interactuar con el entorno que le rodea. Se utilizarán una serie de metodologías para estimular a los niños en su actividad simbólica y corporal.

También, debemos de enseñarles con la ayuda de las familias (Gutiérrez, 2008), a saber realizar unos hábitos alimenticios saludables. La nutrición se ha posicionado como una de las asignatura pendientes, no sólo en la etapa de la Educación Infantil, sino también en la etapa de Educación Primaria.

Es muy importante prevenir la obesidad, es esencial que los niños y niñas conozcan los alimentos y sepan qué es lo que están comiendo en cada momento ya que hoy en día no tienen ningún conocimiento de los alimentos.

A día de hoy, los estilos alimenticios se han transformado ampliamente suplantando las dietas tradicionales como la Dieta Mediterránea por otras en las que prevalece la comida rápida, calórica como la bollería industrial, bebidas energéticas y hay una disminución del consumo de frutas, verduras y cereales. Esto se puede observar en los almuerzos que lleva el alumnado cada día al colegio. Además, hay niños y niñas españoles que van al colegio sin desayunar, concretamente el 8%. Estos estilos alimentarios han producido una ampliación de la prevalencia de la obesidad entre los más jóvenes. Los niños y niñas que van al colegio sin desayunar, a la larga, engrandecen las cifras de obesidad infantil, según el Instituto Médico Europeo de la Obesidad, IMEO, y el Estudio Aladino 2013 que cita la ausencia de desayuno, junto al sedentarismo, como las principales causas de los kilos de más, por ello debemos inculcarles lo importante que es un desayuno saludable.

La infancia es la fase más importante de la vida para cambiar los hábitos alimenticios y para incidir en que los más pequeños consigan una alimentación saludable adecuada, es decir, sana y equilibrada ya que los hábitos que se consiguen en esta fase son imprescindibles a lo largo de la vida y establecen en gran medida la salud futura. Por ello, pienso que es primordial que en los centros escolares se trabajen y se promuevan estilos de vida saludables, no solamente con actividades o programas sino también con la actitud y la conducta de los maestros y maestras, desde Educación Infantil, los docentes somos modelos a seguir para los más pequeños por lo que tenemos que intervenir en consecuencia y en relación a lo que transmitimos.

Actualmente, la educación saludable es una cuestión muy importante, sobre la que la sociedad demanda una atención prioritaria, ya que será la que nos proteja de numerosas infecciones y enfermedades en un futuro no muy lejano (Dubois, 2009).

Para las instituciones educativas, la educación saludable se trata de un tema transversal con el que se pretende educar a nuestros alumnos y alumnas para vivir de una manera más saludable y con una mejor calidad de vida.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EDUCACIÓN INFANTIL

Hoy día se habla bastante de la necesidad de que las personas realicemos una vida saludable para tener una buena salud con la ausencia de enfermedades y así poder gozar de una estabilidad mental y social con el fin de poder lograr estar satisfechos con nosotros mismos.

Pero la realidad es otra diferente, y es que nos encontramos con una sociedad que siempre va con prisas, esto conlleva al aumento de estrés en las personas adultas y en los niños y niñas. La comida precocinada predomina en la mayoría de las casas de este país debido al escaso tiempo para hacer de comer.

Es muy importante tener un estilo de vida saludable desde edades tempranas aunque la sociedad no lo tenga en cuenta. Para lograr tener una vida saludable es preciso cumplir una correcta alimentación, realizar deporte, tener una buena higiene y dormir las horas necesarias para obtener un buen descanso y ganar la energía gastada durante todo el día.

Uno de los aspectos mencionados para llegar a tener una vida saludable es tener una adecuada alimentación. Para comprobar si la alimentación que llevamos a cabo es saludable o no, podemos consultar las pirámides alimentarias.

En la última década, el estilo de vida que se lleva a cabo en nuestra sociedad está caracterizado por unos incorrectos hábitos alimentarios y el sedentarismo, esto ha llevado a un aumento de sobrepeso y obesidad en la población. El sobrepeso y la obesidad es una acumulación excesiva de grasa que es perjudicial para la salud (OMS, Alimentación saludable durante la etapa de Educación Infantil 2012). Estas enfermedades nombradas son factores de riesgo de enfermedades crónicas como el cáncer, enfermedades cardiovasculares, el cáncer, etc.

La OMS junto con el Grupo Internacional de Trabajo para la Obesidad (IOTF) han calificado la obesidad como la epidemia del presente debido al aumento de esta en los últimos años, a su repercusión sobre la calidad de vida, la

morbimortalidad, y en el gasto sanitario que ha supuesto (IOTF, 2004; OMS, 2000; OMS, 2003).

Hoy día existen varias pirámides sobre la alimentación que podemos acceder a ellas fácilmente, quiero destacar dos de las más importantes, la pirámide NAOS y la pirámide SENC.

PIRÁMIDE NAOS

Fue la primera pirámide que se publicó en España, fue creada por los equipos de Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS, 2007) con el fin de que la población española promoviera la Dieta Mediterránea e impulsar la práctica habitual de ejercicio físico.

Muestra las diferentes recomendaciones del consumo de los diferentes alimentos y la frecuencia para consumirlos (diaria, semanal y ocasional) muestra también diferentes actividades para practicar ejercicio físico de forma diaria. Además señala la importancia de beber bastante agua diariamente.



Figura 1. Pirámide Naos. Fuente: Agencia española de Consumo, Seguridad alimentaria y Nutrición. Disponible en

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm

PIRÁMIDE SENC

Esta pirámide fue elaborada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). En el año 2015 se publicó una nueva pirámide de la Alimentación.

Muestra diferentes alimentos y la frecuencia con la que debemos consumir dichos alimentos seguidos de una serie de consejos (beber agua, practicar deporte diariamente, balance energético, equilibrio emocional, técnicas culinarias saludables, etc.) para poder conseguir una vida saludable.



Figura 2. Pirámide SENC. Fuente: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Disponible en

<http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/piramide-de-la-alimentacion-saludable-senc-2015>

3.2. ACTIVIDAD FÍSICA EN EDUCACIÓN INFANTIL

Otro de los aspectos que he señalado para llegar a conseguir una vida saludable, es la práctica de actividad física podemos definir esto como movimiento corporal producido por los músculos que requiera gasto de energía.

Existe una relación entre el estado de salud de una persona y la actividad física que realiza a diario. Practicar ejercicio de forma regular favorece la salud, es importante hacer deporte a diario. En la infancia es aún más importante la actividad física ya que los beneficios son mayores. La actividad física puede aportar a nuestra vida mayor salud durante nuestra vida, tanto a nivel mental, físico o social.

A pesar de los beneficios que conlleva la práctica de deporte para la salud durante la infancia y en general en todas las etapas de la vida, España es un país donde los jóvenes no practican deporte como muestra el Estudio de la Conducta sobre Salud de los Niños y Niñas en Edad Escolar 2001/2002 realizado por la OMS, sólo un 40,5% de los chicos y un 27% de las chicas de 11 años practica al menos una hora de deporte moderada durante cinco o más días a la semana. Estos datos muestran que los niños y jóvenes practican más deporte que las chicas.

Este estudio nos muestra que las niñas, niños y los adolescentes de este país tienen una vida excesivamente sedentaria ya que en su tiempo libre se dedican a realizar actividades donde no se realiza ningún ejercicio físico.

Al igual que existe una relación entre la actividad física y la salud, hay una relación entre el ejercicio físico y la obesidad ya que uno de los principales elementos que provoca el desarrollo de la obesidad es la baja práctica de actividad física ya que la persona consume más energía de la que gasta.

Por esto, es preciso que se promueva la participación y la práctica en actividades físicas de manera regular desde edades tempranas lo que supondrá la disminución en las conductas sedentarias en los jóvenes y una mejora en su salud física, social y psicológica.

Para tener una vida saludable es preciso tener un sueño reparador, debemos dormir las horas necesarias para recuperar la energía quemada durante el día y así comenzar un nuevo día con toda el ánimo que se requiere para llevar a cabo las actividades del día de manera satisfactoria.

Estudio EnKid (1998-2000)

Este estudio fue creado para evaluar los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los españoles de edades comprendidas entre los 2 y los 24 años.

Para llevar a cabo este estudio se utilizaron instrumentos homologados para determinar el peso y la talla. El sobrepeso y la obesidad se definieron como que el valor de la masa corporal es igual o superior a 97 y 85 percentil teniendo en cuenta los valores realizados por Hernández (1988) en su estudio. Además, la prevalencia de sobrepeso y obesidad se analizó a través de la observación de las variables de edad, sexo, región geográfica, volumen de la población de residencia, nivel de estudios de las familias, nivel socioeconómico y calidad del desayuno.

Los resultados conseguidos en este estudio fueron los siguientes: el predominio de la obesidad en España es del 13.9%, la de sobrepeso es del 12.4% y ambas enfermedades es del 26.3%.

4. MARCO EMPÍRICO

En este punto, se presenta tanto el objetivo general del estudio como los objetivos específicos que se pretenden con este trabajo de investigación.

4.1 OBJETIVO GENERAL DEL ESTUDIO

El objetivo general de esta investigación es hacer una propuesta de intervención con alumnos de Educación Infantil para mejorar sus hábitos alimenticios y de actividad física.

4.2 PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

1. Título

Nutrición y Psicomotricidad como estilo de vida.

2. Justificación del tema

Creo que el tema de los hábitos saludables es un tema que preocupa tanto a las familias como a los docentes por los altos niveles de obesidad que se están produciendo actualmente y la etapa de Educación Infantil se convierte en el mejor momento para crear la adherencia hacia los hábitos..

3. Contextualización

Esta unidad didáctica se llevará a cabo en el aula y en el patio del colegio con los alumnos de 5 años.

Puedo decir que conozco a fondo el centro escolar donde he realizado el trabajo de investigación, puesto que gracias a la realización de las prácticas docentes, voy a realizar una exhaustiva investigación sobre la educación nutricional y la psicomotricidad que se realiza en un aula de infantil.

El Colegio Trina Rull, creado en 1976, se encuentra en Olula del Río (Almería), situado cerca del casco histórico del pueblo y al lado del polideportivo municipal. El centro escolar tiene un buen acceso, los coches y autobuses tienen bastante espacio de aparcamiento, con el

beneficio de que los alumnos y alumnas puedan ir siempre acompañados de familiares hasta la entrada del colegio.

Esta investigación la he llevado a cabo con el primer ciclo de Educación Infantil, en concreto con la clase de 5 años B, compuesta por 17 alumnos.

4. Contribución al desarrollo de las competencias clave del Grado al que va dirigida

- ✓ Competencia en comunicación lingüística. Habilidad para manejar la lengua, expresar ideas e interactuar con otras personas de forma oral o escrita.
- ✓ Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. La primera hace referencia al razonamiento matemático para resolver cuestiones de la vida cotidiana; la competencia en ciencia se centra en las habilidades para manipular los conocimientos y metodología científicos para explicar la realidad que nos rodea; y la competencia tecnológica, en cómo aplicar estos conocimientos y métodos para responder a los deseos y necesidades humanas.
- ✓ Competencia digital. Implica el uso seguro de las TIC.
- ✓ Aprender a aprender. Implica al alumno a desarrollar su capacidad para iniciar el aprendizaje, organizar tiempo y tareas, y trabajar para conseguir un objetivo.
- ✓ Competencias sociales y cívicas. Es la capacidad para relacionarse con las personas y participar de manera democrática participativa y activa en la vida social.
- ✓ Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor. Son las habilidades necesarias para convertir las ideas en actos, capacidad para planificar o asumir riesgos.

- ✓ Conciencia y expresiones culturales. Capacidad para valorar la importancia de la expresión a través de la música, las artes plásticas y escénicas o la literatura.

5. Contenidos

- ✓ Práctica de hábitos saludables.
- ✓ Incorporación de alimentos saludables a la dieta.
- ✓ Explorar las propiedades de los alimentos.
- ✓ Disposición a experimentar nuevos alimentos y sabores.
- ✓ Desarrollo de actitudes positivas hacia una alimentación sana y equilibrada.
- ✓ Conocimiento de la alimentación saludable y los alimentos que la componen.

6. Objetivos didácticos (Infantil/ Primaria)

- ✓ Conocer los diferentes tipos de alimentos.
- ✓ Analizar la pirámide de NAOS y concienciarlos de los alimentos de los que es necesario un mayor consumo y de los que necesitamos consumir de una manera menos frecuente.
- ✓ Aprender a trabajar con el semáforo de la alimentación.
- ✓ Aprender a elaborar menú que favorezcan su salud.
- ✓ Aprender a cocinar comidas saludables de una forma sencilla.
- ✓ Conocer los beneficios del deporte y de realizar actividades al aire libre.
- ✓ Favorecer una alimentación saludable.
- ✓ Conocer que los alimentos azucarados pueden provocar caries dental.
- ✓ Estudiar los beneficios saludables de tener una alimentación saludable y jugar activamente.

- ✓ Conocer comidas saludables de la cultura tradicional.
- ✓ Enseñar técnicas simples para preparar alimentos saludables (trocear fruta para preparar macedonia, ensalada, etc.
- ✓ Diferenciar entre los diferentes grupos de alimentos necesarios para una dieta equilibrada.
- ✓ Fomentar la actividad física en el tiempo de recreo.
- ✓ Promover el consumo de frutas y verduras, y fortalecer la higiene alimentaria.
- ✓ Descubrir sus emociones a través del juego.
- ✓ Llevar a cabo actividades sencillas para desarrollar sus habilidades motrices a través del salto, desplazamientos, equilibrio, etc.
- ✓ Iniciar estilos de vida saludables para que sean la base de sus hábitos en el futuro a través del trabajo en equipo.
- ✓ Analizar la importancia de la higiene en el cuerpo humano.
- ✓ Estudiar en qué consiste la dieta mediterránea.
- ✓ Conocer los porqués de la importancia del consumo de frutas y verduras y las consecuencias de un consumo escaso.
- ✓ Estudiar el origen de los alimentos y la importancia que posee una correcta manipulación de estos.
- ✓ Conocer los beneficios que supone el realizar alguna actividad física en los niños y niñas de Educación Infantil.
- ✓ Establecer un ambiente escolar que promueva la vida saludable.
- ✓ Diferenciar entre los alimentos saludables y los no saludables.
- ✓ Concienciar a los niños y niñas del valor de los alimentos como recurso fundamental y necesario para la vida.

- ✓ Promover la psicomotricidad como medio esencial para el día a día.

7. Metodología

La metodología parte de las ideas y experiencias previas a los niños y niñas sobre el estilo de vida saludable. Se tendrá en cuenta las propuestas, intereses e ideas de los alumnos para valorar entre todos la riqueza de cada proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las actividades se llevarán a cabo de manera individual y de forma grupal. La metodología será participativa, para permitir la colaboración entre todos, a través del intercambio de papeles para que empaticen todos los niños y niñas.

El clima será cálido y acogedor para que los niños y niñas se sientan importantes en su aprendizaje.

8. Actividades

- ❖ Asamblea donde conocen la diferencia entre fruta y verdura.
- ❖ Memory con la temática de la fruta y la verdura.
- ❖ Estudio de la pirámide de NAOS y hacer un dibujo de la misma.
- ❖ Asamblea sobre la importancia de beber bastante agua al día.
- ❖ Elaboración del semáforo de la nutrición.
- ❖ Asamblea para explicar la importancia de practicar deporte moderadamente.
- ❖ Elaboración de menús saludables por ellos mismos.
- ❖ Preparación de brochetas de fruta en el aula para después comerlas en el desayuno.
- ❖ Los niños y niñas hacen un mural sobre las frutas y verduras de temporada.
- ❖ Circuito al aire libre.

9. Recursos didácticos

- ✓ Murales de frutas y verduras.
- ✓ Lápices y rotuladores.
- ✓ Cuentos.
- ✓ Conos.
- ✓ Pelotas.
- ✓ Cuerdas.
- ✓ Pizarra digital.
- ✓ Tarjetas memory.
- ✓ Fruta.
- ✓ Palillos de madera.
- ✓ Cartulinas.

10. Evaluación de la Unidad Didáctica

Primero realizaré una evaluación inicial, para saber desde donde partimos. Para ello, usaré la observación directa en una sesión dedicada a ello. Utilizaré una rúbrica para evaluar a los alumnos. Para realizar la evaluación inicial también utilizaré la información que me aporten los niños y niñas sobre sus compañeros, para ello utilizaré la coevaluación entre iguales.

PROCESOS DE INVESTIGACIÓN:

Los procesos de investigación que he llevado a cabo son los siguientes:

- En primer lugar, seleccionar el tema a investigar, en este caso elegí la enseñanza de la educación nutricional y la práctica de psicomotricidad en las aulas de Educación Infantil.
- Identificación de un problema, el problema que he encontrado cuando empecé la investigación fue que los niños y niñas tienen muy pocos conocimientos sobre la nutrición y no se lleva a cabo un

estilo de vida saludable de manera adecuada en las aulas de Educación Infantil.

- Formulación de la hipótesis.
- Recolección de datos.
- Análisis de los datos, lectura, interpretación, explicación y comprensión.
- Interpretación de los resultados y elaboración de las conclusiones.

Para comenzar con la investigación estuve la semana del 4 al 8 de marzo observando directamente los desayunos de los niños y niñas de mi aula asignada para la realización de las prácticas, este aula era de alumnos de 5 años. En esta semana observé que más de la mitad de los niños y niñas llevaban bollería y zumos ricos en azúcares.

A la siguiente semana me puse a trabajar con ellos en asamblea sobre el estilo de vida saludable.

En primer lugar hice una lluvia de ideas para saber desde los contenidos que partíamos y a partir de ahí hemos hecho actividades sobre la nutrición todas las semanas hasta finalizar las prácticas.

A partir de la primera asamblea trabajando el estilo de vida saludable, empecé a registrar en una tabla los desayunos que llevaban cada día hasta finalizar la investigación.

Al finalizar la investigación los niños y niñas que tenían registrados más desayunos saludables recibieron un diploma para motivarles a seguir con un estilo de vida saludable.

5. DISEÑO

Estudio observacional, no experimental de corte transversal con una medida descriptivo inferencial.

6. INSTRUMENTOS

- La observación: a través de la observación he podido ver los diferentes comportamientos y actitudes de los alumnos/as ante diferentes situaciones. He intentado estar pendiente a sus conversaciones y a sus acciones autónomas, ya que los niños nos enseñan mucho sin querer. He usado entonces una observación directa.
- Diario: he recogido toda la información recabada en el aula en un diario donde después he podido verla, estudiarla y analizarla tranquilamente para así, poder reflexionar.
- La entrevista: una entrevista cualitativa como conversaciones que se realizan a partir de un plan de investigación. También he elaborado entrevistas cada día donde he ido recogiendo información a través de mi tutora.
- La encuesta: a través de la encuesta obtenemos información preguntando a las personas que son objeto de la investigación. La información es recogida de forma estructurada: se formulan preguntas las mismas preguntas en el mismo orden a cada uno de los encuestados. Las respuestas de los individuos se agrupan y cuantifican para ser analizadas. El tipo de encuesta que se ha llevado a cabo ha sido el de encuesta personal, cara a cara.

7. RESULTADOS

Para llevar a cabo el análisis de información de esta investigación he querido destacar las características más relevantes, así como realizar un análisis DAFO para ver a que me enfrentaba:

**FIGURA 1. ANÁLISIS DE NECESIDADES Y PRIORIZACIÓN DE LAS MISMAS
(DAFO)**

	Factores negativos	Factores positivos
Factores internos	Debilidades	Fortalezas
	<ul style="list-style-type: none"> -Falta de ejercicios y actividades de carácter cooperativo. -Inexistencia de instalaciones dedicadas a la práctica deportiva en la parte donde se encuentra Educación Infantil. -Falta de espacio para la práctica de algunos juegos. -Poco tiempo dedicado al área de Psicomotricidad. - Muy pocos conocimientos sobre la alimentación saludable. 	<ul style="list-style-type: none"> -Participación activa del alumnado con bastante interés en aprender contenidos nuevos. -Materiales disponibles para la práctica de juegos (conos, pelotas, aros, picas, etc.) -Edades muy tempranas.
Factores externos	Amenazas	Oportunidades
	<ul style="list-style-type: none"> -Niños sedentarios. -Poca implicación por parte de las familias. 	<ul style="list-style-type: none"> -Buena situación Socio-económica. -Motivación del alumnado para hacer actividades nuevas sobre la alimentación. -Difusión mediante páginas webs y blog por parte del profesorado a los padres de los objetivos propuestos con el alumnado. -La familia va implicándose cada vez más.

Figura 3. DAFO. Elaboración propia

La investigación ha estado conformada por 17 alumnos, 10 niñas y 7 niños. Todos los niños y niñas han participado activamente aunque algunos con más interés que otros.

Al comenzar esta investigación 14 alumnos de los 17 que hay en la clase llevaban de desayuno bollería industrial y zumos azucarados nada saludables, no practicaban ejercicio físico ningún día de la semana durante el horario escolar. Con la puesta en práctica de nuevas metodologías y actividades sobre el estilo de vida saludable, he podido conseguir que los niños y niñas aprendan numerosos contenidos para estar sanos y tener calidad de vida. Al finalizar la investigación 12 de 17 alumnos, han llevado para desayunar alimentos saludables casi todos los días.

TABLA 1. REGISTRO DESAYUNOS DURANTE EL PERIODO DE INVESTIGACIÓN

ALUMNO / TIPO DE DESAYUNO	DESAYUNO SALUDABLE (fruta, dulces caseros, cereales, bocadillos, etc.)	DESAYUNO NO SALUDABLE (bebidas azucaradas, bollería industrial, etc.)
LUCÍA	X X X X X X X X X	X X X X X X
IZAN	X X X X X X X	X X X X
DANIELA	X X X X X X	X X X X X X X X X
MARÍA RUBIO	X X X X X X X X X X X X	X X X
ADRIANA	X X X X X X X X X X X	X X X X
JUAN	X X X X X X X X X	X X
ENZO	X X X X X X X X X X X	X X X X
ALBA	X X X X X	X X X X X X X X X
MARÍA PADILLA	X X X X X X X	X X X X X X X
ANTONIO		X X X X X X X X X X X X X X X
VICTORIA	X X X X	X X X X X X X X X
SUSANA	X X X X X X X X X X X X	
ALEJANDRO	X X X X	X X X X X X X X X X
JHONATAN	X X X X X X X X X X	X X X X X
RUBÉN		X X X X X X X X X X X X

		X X X
HELENA	X X X X	X X X X X X X X X X X
ANDREA	X X X X X X X X	X X X X X X X

Tabla 1. Registro. Elaboración propia

Los datos han mejorado favorablemente por lo que estoy muy contenta de haber podido cambiar el estilo de vida de estos niños y niñas.

Antes de comenzar esta investigación la maestra me informó que el alumnado de Infantil no realiza ninguna clase de psicomotricidad durante la semana. Propuse hacer 1 hora de psicomotricidad una vez a la semana y me permitieron llevarlo a cabo.

Al realizar las clases de psicomotricidad y hacerle preguntas a los niños y niñas he podido recoger los siguientes datos:

- Los niños y niñas no practican ningún deporte.
- 15 de 17 alumnos me afirmaron que juegan con el móvil cuando llegan a sus casas.
- 11 de 17 alumnos prefieren jugar al móvil, ver la televisión, etc. Antes que salir a jugar al parque.
- Durante el periodo de prácticas he podido conseguir concienciar a los niños y niñas de la importancia de hacer actividad física y cada día estaban más motivados a la hora de hacer la sesión de psicomotricidad.
- Conocen su cuerpo más en profundidad.

Los niños y niñas han participado activamente en todas las actividades desarrolladas, experiencias y preguntas realizadas, han pensado por ellos mismos, exponiendo sus diferentes ideas en voz alta para conocer así más posiciones y así poder adoptarlas como propias.

Al finalizar la investigación, los niños y niñas han demostrado tener muchos más conocimientos sobre la vida saludable.

8. DISCUSIÓN

Esta investigación ha tenido por objetivo analizar el estilo de vida saludable de niños y niñas de 5 años de edad.

En primer lugar observé el desayuno que llevan los niños y niñas de lunes a viernes al colegio durante tres semanas.

El horario de desayuno es a las 12:00h de la mañana, creo que es demasiado tarde ya que los niños terminan las clases a las 14:00h.

Durante la observación pude notar varios aspectos:

- Los niños y niñas consumen lo que sus familias le han puesto en la mochila sin ellos saber lo que llevan de desayuno, esto quiere decir que no tienen decisión a la hora de elegir el desayuno.
- La mayoría de los padres y madres preparan desayunos rápidos y poco saludables.
- No se cumplen las normas de higiene para consumir alimentos, no se lavan las manos antes de desayunar.
- Durante el desayuno los niños y niñas tienen conversaciones sobre diversos temas.
- La maestra les obliga a terminar su desayuno siempre.
- Los niños y niñas comparten a menudo su desayuno con los demás compañeros.
- La maestra felicita a los niños y niñas que llevan desayunos saludables y le pone una estrellita en la tabla de registro.
- Muchos de los alumnos llevan cantidades excesivas en el desayuno.

Después de la observación, analicé los resultados recogidos en la exploración del desayuno que consumen los niños de 5 años y la dieta balanceada que debería consumir un niño en edad preescolar según el Instituto Nacional de Nutrición (INN), a partir de los resultados obtenidos organicé una dieta balanceada para las rutinas de alimentación de los niños de 5 años.

También estuve analizando la actividad física que llevaban a cabo durante el horario escolar y el principal problema que encontré fue que no tenían ninguna hora de

psicomotricidad a la semana. A partir de ahí he estado programando actividades físicas para un adecuado desarrollo de los niños y niñas.

Según Perea Quesada (2004), la educación para la salud tiene como base tener en cuenta tanto la dimensión física como psicológica de las personas. La salud es afectada por las condiciones y estilos de vida que tenemos las personas.

Las escuelas deben trabajar la parte psicológica y física de los más pequeños desde las primeras etapas para conseguir que sean personas sanas y felices (Perea Quesada, 2004).

En los recreos se deberían de promover los juegos tradicionales y modernos, para que los niños y niñas practiquen actividad física mediante el juego. Cada vez más niños y niñas están sentados en el patio sin moverse.

Martínez et al., (2008), expone que para plantear soluciones, es fundamental e imprescindible conocer los hábitos y costumbres de la población. Para que esto se pueda conseguir, es necesario que los miembros de la comunidad estén implicados en el programa en todo momento, es decir desde la creación hasta la elaboración.

Gracias a todas las actividades que he realizado he podido comprobar que los niños y niñas han aprendido que deben comer de todo, aunque no les guste; tomar fruta y verdura, y beber agua en lugar de bebidas azucaradas.

9. CONCLUSIONES

La etapa de Educación Infantil, es donde comienza el aprendizaje los niños y niñas, y es el período más importante para obtener hábitos saludables relacionados con la actividad física y la alimentación. Los niños y niñas imitan todo lo que ven y nosotros los docentes junto con las familias somos los primeros agentes de socialización que los niños y niñas tienen. Estos imitan todo lo que hacemos, conductas, hábitos, etc. Por ello debemos estar bien formados acerca de los hábitos saludables para poder transmitirles de una manera adecuada.

La realización del Prácticum III en el colegio Trina Rull de Olula del Río (Almería) fomenta los hábitos saludables, me ha permitido observar el predominio de la bollería industrial en los desayunos de los niños y niñas o el esfuerzo que les supone a algunos el consumo de fruta y verdura. Todo esto deja ver los hábitos poco

saludables que tienen los más pequeños, es importante fomentar la alimentación saludable desde la escuela y sobre todo desde la etapa de Educación Infantil, que es cuando los más pequeños adquieren los primeros hábitos que perdurarán a lo largo de su vida.

Para poder conseguir todo esto es necesaria la implicación y participación activa de las familias porque no sirve de nada que en el colegio se les inculque los buenos hábitos si luego en casa no lo hacen, las familias deben trabajar en la misma dirección que los maestros/as.

El tema que he seleccionado para realizar la presente investigación, es un tema que va obteniendo mucha importancia en nuestra sociedad. Pero es importante destacar que aunque sea un tema de importancia, los índices de obesidad infantil son demasiado altos en la actualidad. Esto nos hace ver que en la actualidad hay familias que no son conscientes de la importancia de tener una buena alimentación desde la primera infancia, ni tampoco de los efectos negativos que conlleva tener una mala alimentación y el sedentarismo.

Como conclusión general del trabajo de investigación, me gustaría matizar que la elaboración de este ha sido muy interesante y productiva porque es un tema que me encanta lo que facilita su elaboración. Del mismo modo he podido aprender numerosos aspectos relacionados con los programas y temática en los que se puede participar y de los que se adquieren nuevos conocimientos para introducirlos en el aula y para uno mismo.

Para terminar, es muy importante sensibilizar a la sociedad de que la obesidad es uno de los problemas más serios, cada vez lo padecen más personas y conlleva consecuencias negativas para la salud. Debemos promover iniciativas para fomentar los hábitos saludables desde etapas tempranas.

10. BIBLIOGRAFÍA

- Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (s.f.). *Nutrición: Pirámide NAOS*. Recuperado el 6 de mayo del 2019, de http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_de_NAOS.htm
- Aranceta, J., Pérez, C., Ribas, L., Serra, L. (2005). Epidemiología y factores determinantes de la obesidad infantil y juvenil en España. *Revista Pediatría de Atención Primaria*, 13-20.
- Banet, E. (2010): Los procesos de nutrición. Madrid. España. Ed. Síntesis Educación.
- Carbonell, J. (2001). *La aventura de innovar*. Madrid: Morata.
- *Consejería de Salud, Dirección General de Salud Pública y Participación, y Consejería de Educación, Dirección General de Evaluación y Formación del Profesorado (Junta de Andalucía)*. (2004). *Programa de Promoción de la Alimentación Saludable en la Escuela*. Recuperado el 23 de abril del 2019, de <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/9e4850ef1877-4841-8bb3-1dd4a50c1e87>
- Contreras, J. (1992). *Enseñanza, curriculum y profesorado*. Madrid: Akal.
- Dubois, L., Manon, M., Kent, P., Farmer, A. y Tatone-Tokuda, F. (2007). Breakfast skipping is associated with differences in meal patterns, macronutrient intakes and overweight among pre-school children. *Public Health Nutrition*: 12(1), 19-28.
- Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (NAOS). (2005). Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Estroch, P., Gómez, M^a. D., González, E., Quesada, M^a. D., y Quijano, R., (1993) *Salimos y aprendemos*. Junta de Andalucía, Consejería de Educación y Ciencia.

- Flores S.; Klunder M y Medina P. (2008). “Prevención”: La escuela primaria como ámbito de oportunidad para prevenir el sobrepeso y la obesidad en los niños”. Madrid. Dpto. de investigación en salud comunitaria.
- Martínez Álvarez, JR. 2014) *Guía fácil para un desayuno y una merienda saludable*. Madrid. Fundación alimentación saludable.
- Hernández, M. (2001). *Alimentación Infantil*. Madrid: diez Santos.
- Lavega, P., Planas, A. y Ruiz, P. (2014). Juegos cooperativos e inclusión en Educación Física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14(53), 37-51.
- Martínez, J.R.; Palencia, A.; Serrano, L. y Villarino, A. (2008). Educación Alimentaria Escolar y Extraescolar. Programas y Didáctica. En, Martínez, J.R. y Polanco, I (Eds). El libro blanco de alimentación escolar (137-156). Pinto (Madrid): Mc Graw Hill
- Mazzitelli, C. y Alcaide, D. (2011): *Una experiencia interdisciplinaria en educación: La dieta y su aporte energético. Memorias de la XII Reunión Nacional de Educación en Física*. Bs. As.-Argentina.
- Orden de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía (BOJA 26/8/2008).
- Quesada R (2014). *Promoción y educación para la salud*. Madrid. Ed. Díaz de Santos.
- Serra, L., Ribas, L., Aranceta, J., Pérez, C., Saavedra y P., Peña, L. (2003). *Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio enKid (1998-2000)*. *Medicina Clínica*, 121, 725-732. Recuperado de http://apps.elsevier.es/watermark/ctl_servlet?_f=10&pident_articulo=13054970&pident_usuario=0&pcontactid=&pident_revista=2&ty=146&accion=L&origen=zonadelectura&web=www.elsevier.es&lan=es&fichero=2v121n19a13054970pdf001.pdf
- Velázquez, C. (2004). *Las actividades físicas cooperativas. Una propuesta para la formación en valores a través de la educación física en las escuelas de educación básica*. México: D.F. Secretaria de Educación Pública.

11. ANEXOS

ANEXO I

MATERIAL UTILIZADO EN ASAMBLEA:

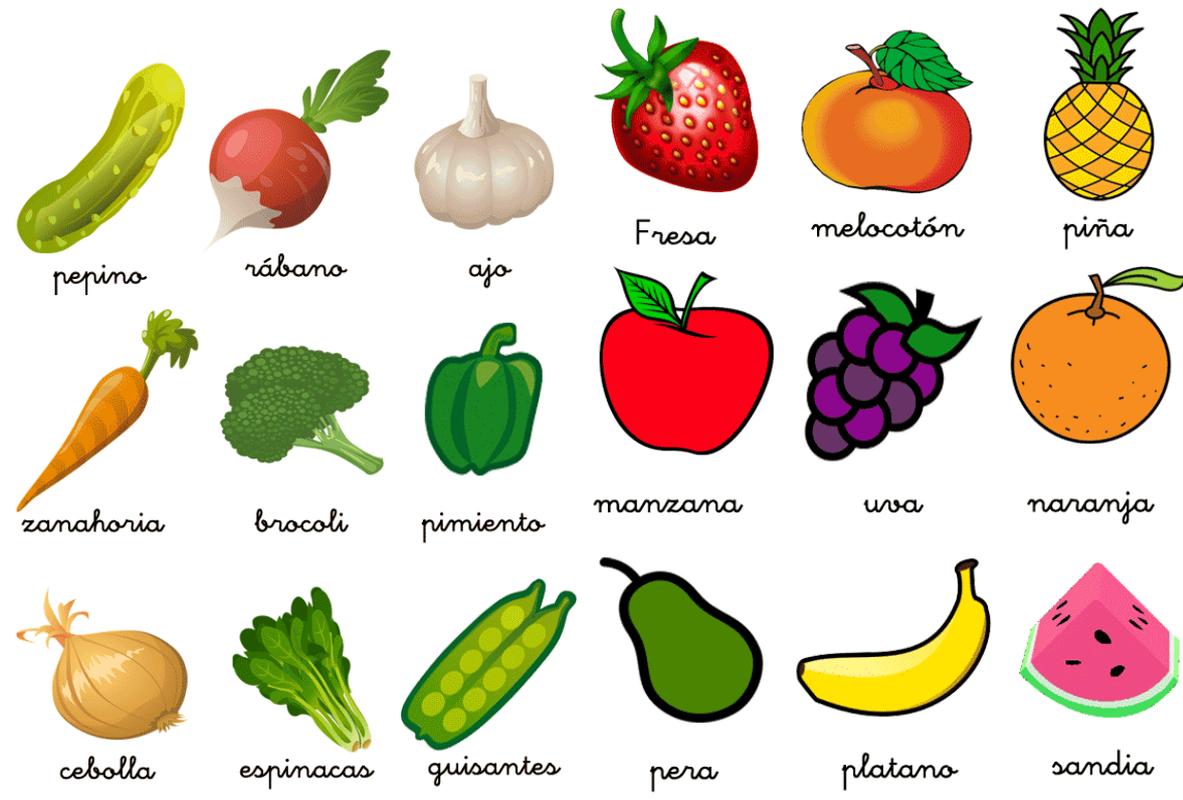


Imagen 1. Tarjeta de alimentos. Blog Imágenes y dibujos para imprimir. Disponible en <https://www.imagenesy dibujosparaimprimir.com/2015/07/memorama-de-frutas-y-verduras-para-imprimir.html>

ANEXO II

RÚBRICA:

Ítem	Sí	No
Participa en los juegos y actividades sin quejarse.		
Respeto las normas del juego.		
Conoce los diferentes grupos de alimentos y lo que nos aporta cada uno de ellos.		
Esta de acuerdo con los turnos.		
Emplea el diálogo para comunicarse.		
Disfruta del juego, dejando de lado la rivalidad.		
Sabe los diferentes momentos del día en los que se realizan las comidas.		
Conoce con qué frecuencia se puede consumir cada uno de los grupos de alimentos para conseguir una dieta saludable.		
Es consciente de la importancia que tiene realizar un buen desayuno.		
Conoce cómo es una comida saludable.		

Figura 4. Rúbrica 1. Elaboración propia.

Ítem	Siempre	A veces	Nunca	Observaciones
Coopera con sus compañeros de grupo.				
Asiste a clase y realiza las actividades con buena aptitud.				
Muestra un buen estado de ánimo.				

Respetar las normas de juego y a sus compañeros.				
Respetar las normas establecidas en clase.				
Dejar participar al resto de sus compañeros.				
Intentar resolver los conflictos que puedan surgir dentro del grupo.				
Conocer los valores y actitudes que priman en la cooperación.				
Participar activamente en todos los juegos.				
Celebrar el éxito con sus compañeros.				
Emplear el diálogo para comunicarse.				
Manifiesta conductas de ayuda.				
Respetar a todos sus compañeros.				
Aceptar los diferentes agrupamientos.				
Se siente participe de los logros.				
Jugar con todos sin quejarse de su grupo.				
No llamar la atención sobre sí mismo de forma inapropiada.				
Ayudar a todos sus compañeros del grupo.				
Se turna con facilidad.				
Interviene en la toma de decisiones.				
No juzgar a sus compañeros por sus características personales, sexuales o sociales.				

Figura 5. Rúbrica 2. Elaboración propia

ANEXO III

DÍA DE LA FRUTA EN EL COLEGIO

“El día de la fruta”, es una actividad que se lleva a cabo en el colegio. Consiste en que los alumnos y alumnas un día a la semana, lleven fruta para desayunar.

ANEXO IV

ENCUESTA PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS

EDAD:

SEXO:

NÚMERO DE HERMANOS:

CURSO ACADÉMICO:

LUGAR DE RESIDENCIA:

¿Qué desayunas antes de venir al cole?

¿Qué te llevas para desayunar al cole?

¿Cuántas veces a la semana comes fruta?

¿Cuántas veces a la semana comes verdura?

¿Comes habitualmente en el comedor del colegio?

¿Cuál o cuáles son tus frutas favoritas?

¿Por qué comes fruta y verdura?

¿Comes dos veces por semana pescado?