



Trabajo Fin de Grado

Acciones de intervención para fomentar una alimentación más natural en niños de etapa infantil.

Autor/es

Beatrix Cros Esquej

Director/es

Annabella Salamanca Villate

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

2013 - 2014

Índice

1. Introducción.....	6
1.1. Introducción general.....	6
1.2. Dieta equilibrada.....	7
1.3. La alimentación a través del tiempo.....	17
1.4. Tres enfermedades frecuentes en la etapa infantil asociadas con una alimentación inadecuada.....	19
1.5. La alimentación y nutrición en etapa infantil.....	24
1.6. Cambios y necesidades en la dieta actual.....	25
1.7. Importancia educativa en la alimentación infantil.....	26
2. Hipótesis y Objetivos del TFG.....	28
2.1. Hipótesis.....	28
2.2. Objetivo general.....	28
2.3. Objetivos específicos.....	29
3. Materiales y Métodos.....	30
3.1. Encuestas.....	30
3.2. Manejo de Bibliografía.....	32
3.3. Informática.....	32
4. Resultados y Discusión.....	34
4.1. Encuestas.....	34
4.2. Resultados (Dossier).....	41
4.2.1. Parte A.....	43

4.2.2. Parte B.....	47
4.2.3. Parte C.....	50
5. Conclusiones y Propuestas.....	54
6. Referencias Bibliográficas.....	56
Anexos.....	60
Anexo 1. Encuesta pasada a los padres.	
Anexo 2. Encuesta reestructurada pasada a los padres.	
Anexo 3. Encuesta pasada a los niños.	
Anexo 4. Dossier	
Parte A: Docentes	
- Glosario docentes	
- El huerto escolar	
- ¿Conocemos las legumbres?	
- El 3en raya de los cereales	
- Semáforo nutricional	
- Calendario de almuerzos	
Parte B: Padres	
- Glosario para padres	
- Recetario y presentación de platos	
- La compra	
Parte C: Niños y niñas	
- El huerto escolar	

- ¿Conocemos las legumbres?
- El 3 en raya de los cereales
- Semáforo nutricional
- Recetas creativas
- La compra
- Vídeos
- Cuentos recomendados

Resumen del dossier

Acciones de intervención para fomentar una alimentación más natural en niños de etapa infantil.

- Elaborado por Beatriz Cros Esquej.
- Dirigido por Annabella Salamanca Villate
- Depositado para su defensa el 16 de Junio de 2014.

Resumen

El presente trabajo trata sobre la forma de mejorar la alimentación de los niños en etapa Infantil, teniendo en cuenta dos criterios. De una parte la naturalidad y frescura de los productos consumidos y de otra, el consumo de cereales y legumbres como fuente de aportación de nutrientes muy importante en una dieta saludable.

Para ello, de manera preliminar se realizaron encuestas en dos colegios de la provincia. Éstas reflejaron que actualmente los niños y su entorno más próximo, no se alimentan de la manera más saludable y adecuada por diversos motivos.

A partir de ésta información y del manejo bibliográfico se ha elaborado una propuesta didáctica que permita tratar las necesidades encontradas y proporcione consejos y recursos para los adultos y los propios niños en cuanto a la selección de alimentos, su elaboración y forma de presentación para consumo.

La propuesta pretende generar hábitos de consumo adecuado y creciente desde edades tempranas por ello está dirigido tanto a padres como a docentes.

Palabras clave

Alimentación, saludable, natural, infancia, educación y recursos.

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Introducción general

La fuerza energética que permite responder al individuo física y mentalmente con eficacia en el día a día, depende mayoritariamente de una alimentación y nutrición adecuadas. Alimentación y nutrición son dos conceptos independientes y complementarios. La alimentación, según Travesset (1994) es “el conjunto de actividades y procesos por los cuales ingerimos los alimentos portadores de las sustancias nutritivas necesarias para el mantenimiento de la vida en nuestro cuerpo”; mientras que la nutrición es “el conjunto de actividades que el organismo realiza para transformar y asimilar las sustancias nutritivas contenidas en los alimentos: digestión, absorción, utilización, eliminación” (Mª Rosario Aldaz, 2013).

La alimentación por tanto, supone en las personas la posibilidad de llevar a cabo procesos de desgaste continuo, no solo de crecimiento de uñas, huesos, pelo, etc. sino de funcionamiento, renovación y regeneración de tejidos.

En todas las edades es necesaria una alimentación adecuada, pero es en la etapa infantil donde se hace más fundamental el suministro, ingesta y desarrollo de hábitos alimenticios adecuados que perdurarán durante toda la vida. Tal y como Cabezuelo y Frontera (2007) nos indican una alimentación saludable debe aportar al niño todas las sustancias nutritivas necesarias en cada momento de su ciclo vital.

Para fomentar buenos hábitos alimenticios en los niños es importante que estos se basen en el juego. Ya que por sí mismo, es una actividad motivadora y divertida para los niños, por lo que, cualquier aprendizaje asociado al mismo, tiene altas probabilidades de adquirirse con éxito. Durante las etapas de la infancia, padres y educadores se esfuerzan por ir creando y consolidando en los niños una serie de hábitos que les permitirán disfrutar de estilos de vida saludable, como por ejemplo, el fomento de una buena alimentación.¹

¹ Mallebreta, C., Romeo, M., Costa, M., Martínez, M., Martínez, Y., Torres, E., Torres, S & Martínez, P. (2008). Juego, juguetes y obesidad infantil. Aprender hábitos jugando. Alicante. AIJU Centro Tecnológico.

En la revista *integral extra N° 11*, se habla de que los alimentos son un arma muy poderosa, así como que la cocina puede ser un lugar muy divertido para los niños. Cocinar no sólo es una manera de que descubran y conozcan los alimentos, sino que también se puede convertir en una tarea creativa y productiva, ya que los niños responden ante las formas y los colores. Por ello, si se les plantea una cocina creativa, con color y cuyos platos reproduzcan caras humanas o formas de animales, entre otros, estos se plantearán la hora de la comida como un juego del que disfrutar.

Otro aspecto que influye en la buena alimentación de los niños es que los padres hagan que las comidas sean momentos agradables para todos. Para ello, Jesús Jarque, nos explica que si la comida es un momento agradable el niño realizará una asociación positiva y estará más predisposto. En cambio, si es un momento de tensión y conflicto, el niño hará una asociación negativa y esto facilitará el rechazo a ponerse a la mesa.

1.2. Dieta equilibrada

Una alimentación racional, adecuada y equilibrada es fundamental para el mantenimiento de un óptimo estado de salud en el individuo adulto así como para asegurar un normal crecimiento y desarrollo en el individuo joven, (Travesset, 1994). Y por ello, para equilibrar nuestra dieta es necesario conocer y diferenciar bien los grupos de alimentos en función de su interés nutricional.

Todos los alimentos se encuentran en la pirámide formando grupos por similitud de composición de nutrientes. Ningún alimento es más importante que el otro, todos son necesarios para conseguir una alimentación saludable, pero cada uno hay que consumirlo en una proporción concreta.

Para llevar a cabo una buena alimentación, Aranceta (2013) defiende que esta debe ser variada, equilibrada y apetecible. Es decir, variada porque debe incluir alimentos de todos los grupos, ya que ningún alimento es nutricionalmente completo, y equilibrada, porque la energía debe repartirse de manera proporcionada entre los distintos nutrientes.

Para ello, la alimentación del niño debe contener los cinco grupos de nutrientes básicos, es decir, hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, y un sexto elemento también esencial, el agua.

Los hidratos de carbono, también llamados carbohidratos, glúcidos o azúcares, reciben este nombre por ser unos compuestos de carbono, hidrógeno y oxígeno. La mayoría de la energía que las personas necesitan para moverse, para realizar un trabajo o vivir, proviene del consumo de los carbohidratos. Rodriguez, J., Jiménez, M^a. & Marín, P. (2007), consideran que la principal función de estas sustancias es que aportan energía de forma rápida, (Por ejemplo, 4 kcal por gramo en los niños). Además tiene otras funciones, una de ellas es que los hidratos de carbono impiden el consumo de las reservas de proteínas y grasas, evitando una pérdida de peso al niño y en consecuencia mejorando su crecimiento. Son la principal fuente de alimento en todo el mundo, además de la más barata, la más fácil de obtener y la más fácil de digerir. Según su absorción, existen dos tipos de hidratos de carbono: los simples y los complejos. Los primeros están caracterizados por ser solubles en agua y por su sabor más dulce. Su principal representante es la glucosa, de la que por ejemplo, el cerebro consume alrededor de 120 g diarios. La fructosa, la sacarosa y la lactosa son otros azúcares de gran importancia nutricional. Se encuentran en los azúcares refinados, los dulces, la bollería y los productos lácteos. Estos azúcares dan energía más rápidamente, pero su consumo debe ser moderado, sobre todo en los niños. Los hidratos de carbono complejos se encuentran sobre todo en alimentos como los cereales (pan, arroz, pasta), las verduras, las frutas y las legumbres. El almidón (un compuesto de gran tamaño formado por la unión de muchas moléculas de glucosa), es la gran reserva de hidratos de carbono de los alimentos vegetales y el principal nutriente energético de la humanidad.

Contenido de hidratos de carbono complejos en algunos alimentos (100g):²

Cereales	Legumbres	Hortalizas	Frutas
Arroz 77 g	Garbanzos 61 g	Ajo 28 g	Plátanos 20 g
Avena 66,5 g	Judías secas 60 g	Patata cocida 19 g	Uvas 17 g
Pan trigo blanco 55 g	Lentejas 56 g	Guisantes verdes 16 g	Manzanas 12 g
Pasta en general 76,5 g	Guisantes secos 56 g	Cebolla 10 g	Fresas 7 g

La mayoría de los carbohidratos que se ingieren provienen de derivados de plantas y casi todos los alimentos vegetales (excepto los aceites) contienen glúcidos en mayor o menor proporción. Para la mayoría de legumbres, los hidratos de carbono representan entre el 50 y el 55% de su peso. Es decir, por cada 100 g de legumbres, la mitad o algo más son hidratos de carbono, en concreto almidón. Por consiguiente, constituyen el nutriente más importante de estos alimentos y el máximo responsable de su aporte energético.

Aunque se podría vivir durante meses sin tomar hidratos de carbono, se recomienda ingerir una cantidad mínima de 100 g diarios para evitar una combustión inadecuada de las proteínas y las grasas. Los hidratos de carbono deben aportar el 60% de las calorías de la dieta diaria, y de este 60% de hidratos de carbono, al menos 55% debe ser proporcionado por hidratos de carbono complejos y sólo entre un 1 y un 10% por carbohidratos simples.

Las proteínas son complejas sustancias orgánicas nitrogenadas y son imprescindibles en nuestro organismo, especialmente en la etapa de crecimiento de los niños. Rodriguez et al., (2007) indican que las proteínas son los “ladrillos” con los que se construyen los órganos y los tejidos. Las proteínas están formadas por aminoácidos, unidades

² Rodriguez, J., Jiménez, M^a. & Marín, P. (2007). *¿Qué hay para comer?*.Barcelona. Ceac. p. 14 -15

estructurales que se combinan entre sí para formar las diferentes proteínas. Debe tenerse en cuenta que hay aminoácidos que el cuerpo puede sintetizar (aminoácidos no esenciales), pero hay otros, que sólo se pueden conseguir a través de los alimentos que se ingieren (aminoácidos esenciales). Por ello, sólo con una correcta combinación de alimentos, las personas pueden obtener a través de la dieta todos los aminoácidos que necesitan para el correcto desarrollo de su organismo. Un gramo de proteínas aporta 4 kcal. La principal función de las proteínas es que es estructural, es decir que intervienen en la formación de órganos y tejidos, incluyendo el cabello y las uñas, y funcional. Además son fundamentales para el desarrollo de los músculos y la contracción muscular. Otra función importante es que participan en procesos de coagulación sanguínea, así como en el transporte de sustancias en el organismo.

Las proteínas se pueden obtener a partir tanto de productos de origen animal como vegetal. Las de origen animal se pueden encontrar en la leche y sus derivados, carnes, pescados, y huevos. También es importante el aporte de proteínas de origen vegetal, que se encuentra en las legumbres (soja, lentejas y garbanzos), cereales (mijo y arroz), frutos secos (almendras y avellanas) y otros alimentos como el polen, la jalea real, la levadura de cerveza y el sésamo. Por ejemplo, en las legumbres la cantidad de proteínas presentes se sitúa entre los 19 y los 25 g por cada 100g de entre los alimentos vegetales considerados básicos, las legumbres son los que poseen un mayor contenido de este nutriente. Por ejemplo el pan contiene unos 8 g de proteínas por cada 100 g y el arroz 7 g para la misma cantidad.

Contenido en proteínas de algunos alimentos (100 g):³

Sardinas 21 g	Arroz 8 g
Bistec de ternera 19 g	Cacahuetes 23 g
Atún 27 g	Soja en grano 35 g
Leche de vaca entera 3,5 g	Guisantes 6 g
Huevo 14 g	Lentejas 24 g

Las proteínas son esenciales para el organismo, pero su exceso también puede producir problemas, sobre todo sobrecargas en el hígado y los riñones. Por ello, hay que tener cuidado con la ingesta excesiva de las proteínas de origen animal presentes en las carnes ya que se ha demostrado su relación con el aumento de riesgo de cáncer de colon. Asimismo, hay que tener en cuenta que la caseína (proteína de la leche de vaca) en exceso puede irritar la mucosa del estómago y su mala digestión puede producir estreñimiento.

Durante la infancia y la adolescencia es especialmente importante que el aporte de proteínas sea correcto para garantizar que el crecimiento y el desarrollo sean óptimos. Los requerimientos diarios dependerán de varios factores: el estado de salud, la estatura y el peso del niño.

³ Rodriguez, J., Jiménez, M^a. & Marín, P. (2007). ¿Qué hay para comer?.Barcelona. Ceac. p. 16 -17

Vázquez, C., De Cos, A. & López, C. (2005). Alimentación y nutrición. Manual teórico – práctico. Madrid. Diaz de Santos. p. 31

Las dosis diarias recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) son las siguientes⁴:

Lactantes	Niños	Chicas	Chicos
3-6 meses: 13 g/día	2-3 años: 15,5 g/día	10-12 años: 36 g/día	10-12 años: 34 g/día
6-9 meses: 14 g/día	3-5 años: 17,5 g/día	12-14 años: 44 g/día	12-14 años: 43 g/día
9-12 meses: 14 g/día	5-7 años: 21 g/día	14-16 años: 46 g/día	14-16 años: 32 g/día
1-2 años: 13,5 g/día	7-10 años: 27 g/día	16-18 años: 42 g/día	16-18 años: 36 g/día

Travesset (1994), nos indica que las grasas o lípidos son junto con los hidratos de carbono, los elementos nutritivos (contenidos en los alimentos) que proporcionan la mayor parte de la energía necesaria para la vida. Las grasas están formadas por carbono, oxígeno e hidrógeno, al igual que los hidratos de carbono, pero asociados de modo diferente. Los lípidos son un grupo heterogéneo de moléculas complejas que tienen como característica común que son insolubles en agua y solubles en determinantes disolventes orgánicos llamados disolventes de las grasas (alcohol, benzol...). Las grasas constituyen el nutriente energético por excelencia.

Los lípidos son muy importante en la alimentación ya que son el combustible metabólico (un gramo de grasa produce 9 kcal). Además tiene otras funciones, una de ellas es que actúa como vehículo de transporte de algunas vitaminas, así como protegen y aíslan los órganos del cuerpo. La mayor contribución de grasas en la dieta la hacen los alimentos de consumo extendido, como son los lácteos, de los cuales las mantequillas y quesos curados tienen un alto contenido en grasa saturada. Asimismo, los huevos son representativos en cuanto a un alto contenido en colesterol y las carnes, pescados y aceites vegetales que proporcionan en mayor o menor cantidad grasa y colesterol.

⁴ Rodriguez, J., Jiménez, M^a. & Marín, P. (2007). ¿Qué hay para comer?.Barcelona. Ceac. p. 17

Fossas (2002), nos indica que son muchos los alimentos que contienen grasas, en algunos se hallan claramente a la vista, como ocurre con el aceite o la grasa de la carne. Pero en otros muchos las grasas están “ocultas”, por ejemplo en el queso, las frutas secas, los productos de bollería y el pescado azul (sardina y atún).

Las fuentes alimentarias más importantes de grasas saturadas y colesterol son las siguientes⁵:

Yema de huevo	Mariscos
Huevas de pescado	Grasas de carne (manteca, tocino, bacon)
Sesos	Embutidos – fiambre
Vísceras (hígado, riñón, criadillas)	Derivados de la leche entera (mantequilla, queso, nata, etc.)
Productos de pastelería hechos con grasas de animales y/o huevos y/o grasas vegetales saturadas	

Independientemente, de las necesidades de los ácidos grasos esenciales (AGE), las grasas son necesarias para transportar y absorber las vitaminas liposolubles. Se precisan uno 15 a 20 g diarios de grasa aportados en la alimentación como mínimo. Su consumo debe ser equilibrado, ya que un exceso en el consumo de este nutriente conduce a situaciones patológicas, por ejemplo la obesidad.

Las vitaminas, son sustancias que se encuentran en los alimentos y que el organismo necesita en cantidades mínimas, pero estas son imprescindibles para el crecimiento, la salud y el equilibrio nutricional. A diferencia de otras sustancias nutritivas, las vitaminas no intervienen en la formación de los tejidos, ni se queman para dar energía, sino que actúan como sustancias reguladoras tomando parte en los diferentes procesos

⁵ Vázquez, C., De Cos, A. & López, C. (2005). Alimentación y nutrición. Manual teórico – práctico. Madrid. Diaz de Santos. P. 20

metabólicos del organismo. La insuficiencia o falta de cualquiera de ellas, tarde o temprano, produce la aparición de enfermedades graves (anemia, retraso en el crecimiento, ceguera nocturna...). El déficit vitamínico sin llegar a esos extremos, puede detenerse en sus estadios más ligeros, cuando los síntomas son estado depresivo, cansancio, falta de apetito, entre otros, Traverset (1994).

Las vitaminas pueden clasificarse en vitaminas liposolubles y vitaminas hidrosolubles. Las primeras, se trata de un grupo de vitaminas cuya naturaleza liposoluble les da caracteres propios, como el ir asociadas en los alimentos a las grasas o el que no puedan eliminarse por la orina, tendiendo a almacenarse, con la posibilidad de producir intoxicación o hipervitaminosis, por su ingestión en exceso. Este grupo está compuesto por la vitamina A, vitamina D, vitamina K y vitamina E. Las principales fuentes de vitamina A son la leche, los huevos, la mantequilla, algunos quesos, el hígado y la carne de algunos peces. Así como en verduras y frutas, especialmente en las zanahorias, el tomate y la lechuga. Su consumo diario recomendado es de 900 mcg al día en los hombres y 700 mcg al día en las mujeres. La vitamina D, se encuentra principalmente en el aceite de hígado de bacalao, en los huevos, en la parte grasa de la leche, etc. Se estima que su consumo diario recomendado para los adultos es de 0,01 mg. La vitamina K abunda en las verduras, las patatas, las frutas, el hígado, entre otros, siendo su ración diaria recomendada de 0,03 mg. La vitamina E, sus fuentes alimentarias más importantes son los aceites vegetales, las verduras y los vegetales. Su ración diaria recomendable es de 8 – 10 gramos en los adultos y los niños.

El segundo tipo, las vitaminas hidrosolubles, son las vitaminas solubles en agua y que se deben consumir diariamente, ya que no se almacenan y se excretan en la orina. Las vitaminas hidrosolubles son inestables debido a que se disuelven fácilmente cuando se cocinan los alimentos. Este grupo lo forman la vitamina C y el complejo B (constituido por otras vitaminas no relacionadas químicamente entre sí, pero que tienden a agruparse en los mismo alimentos). La vitamina B1, se encuentra ampliamente repartida en la naturaleza. Los alimentos más ricos en ella son los cereales, patatas, legumbres (una ración de legumbres puede cubrir alrededor de un 20% de la cantidad dirigida recomendada para una mujer adulta), verduras, leche y levaduras. Las necesidades diarias de esta vitamina son de 1,2 a 2 mg en el hombre y en 1,1 a 1,5 mg en la mujer. La vitamina B2 se encuentra sobretodo en la leche, los cereales, las carnes, pescados,

legumbres, verduras y en la clara del huevo. Su ración diaria recomendada en los adultos es de 1,8 mg. La vitamina B6 la forman la levadura de cerveza, el hígado, verduras y cereales integrales. Así como una ración de legumbres cocidas aportan alrededor del 10% de las recomendaciones diarias de esta vitamina. La dosis diaria recomendada para el organismo es de 1,8 y 1,6 mg para hombres y mujeres. La niacina, se encuentra principalmente en la carne, aunque también en los huevos, pescado, legumbres y levadura. Su consumo diario es de 11,3 a 13,3 gramos diarios. El ácido pantoténico o B5, se encuentra ampliamente distribuido en una gran variedad de alimentos como son el aguacate, el brócoli, los huevos, las legumbres, la leche, los champiñones, los cereales integrales, entre otros. La ración diaria es de unos 5 – 10 mg. La B12 se encuentra fundamentalmente en el hígado, riñón, carnes, leche, huevos y pescados, no estando presentes en los alimentos de origen vegetal. La ingesta diaria recomendada de vitamina B12 es de 2,4 mcg. La vitamina C se presenta en todos los tejidos vivos, pero es más abundante en la naranja, el limón, el kiwi, las grosellas, en algunas verduras, lechuga y tomate. A diario se aconseja un término medio de 45 mg en el adulto. El ácido fólico se encuentra sobretodo en las verduras de hoja verde, legumbres (sobre todo en las judías y los garbanzos), cereales y la leche. Su dosis diaria es sobre 0,4 mg (400 microgramos) en los adultos.

Cantidades de Ácido fólico en legumbres cocidas (por cada 100g):⁶

Judías blancas 60 microgramos (0,06 mg)	Habas 37 microgramos (0,037 mg)
Soja 58 microgramos (0,058 mg)	Lentejas 11 microgramos (0,011 mg)
Garbanzos 37 microgramos (0,037 mg)	Guisantes 11 microgramos (0,011 mg)

La mejor manera de obtener suficientes vitaminas es mantener una dieta balanceada con alimentos variados. Por lo que es importante saber elegir las vitaminas, conservarlas e incluirlas en la preparación de los alimentos para aprovechar todos sus beneficios.

⁶ Fossas, F. (2002).Lo mejor de la huerta. Las claves de los productos más saludables. p. 24

Los minerales aunque carecen de una función puramente nutritiva, son indispensables y deben ser suministrados en nuestra dieta en cantidades suficientes mediante una alimentación variada. Puede decirse que su oportuna presencia condiciona en gran medida a la calidad de una dieta. Así mismo, algunos minerales los consideramos esenciales ya que forman parte de la composición de dientes, huesos, sangre y tejidos del niño, y éste los necesita para regular las funciones de su organismo. Algunos de ellos son: el hierro, el magnesio, el cinc y el calcio. De todos ellos las legumbres pueden aportar cantidades importantes. El hierro, es uno de los minerales más populares y es un elemento vital para nuestro organismo. Esta propiedad la tienen muchas legumbres (lentejas, garbanzos, judías, habas y soja), la carne (sobre todo el hígado), el chocolate y los frutos secos. Las necesidades de ingestión de hierro, varían por la mayor necesidad en mujeres en edad menstrual y la influencia que ejerce el tipo de dieta en la absorción del hierro. Lo recomendado son 10 mg al día, excepto para las mujeres en edad fértil que aumenta hasta 15 mg al día.. El magnesio, se encuentra sobre todo en lo vegetal, alrededor del 70% del magnesio procede de alimentos vegetales, entre ellos, se encuentran las legumbres. La recomendación diaria para los adultos es de 280 – 350 mg. El cinc, no tiene una presencia muy abundante en los alimentos, por lo que hay que seleccionar bien los alimentos para evitar deficiencias de este oligoelemento. Sus recomendaciones diarias son elevadas, de 10 a 15 mg para hombres y mujeres. Las legumbres son una buena opción para completar la dosis diaria. El calcio se suele asociar a los lácteos pero se encuentra en casi todos los alimentos, pero sobre todo en los quesos, la yema de huevo, los frutos secos y las legumbres (pueden aportar entre el 10 y el 15% de las recomendaciones diarias). Las necesidades de calcio del organismo humano son difíciles de evaluar, ya que varían en relación a la edad y a otras circunstancias específicas, pero lo recomendado es 800 mg al día para los adultos y 1200 mg al día para los adolescentes y para el periodo de embarazo y de lactancia.

La carencia en estos nutrientes induce a trastornos y enfermedades. Por ejemplo, el déficit de calcio, fósforo o magnesio están relacionados con alteraciones en la osificación. Por todo ello, el mantenimiento de una concentración normal de minerales en los fluidos y tejidos corporales es vital para el desarrollo del individuo.

Para terminar, destacar que el agua tiene un papel de nutriente esencial en el organismo. Se puede sobrevivir varias semanas sin comer, pero tan sólo unos días sin

beber agua. El buen funcionamiento de todos los sistemas orgánicos depende del agua, que resulta imprescindible para movilizar los nutrientes, eliminar los desechos, controlar la temperatura corporal, etc. En la nutrición, el agua que necesita el cuerpo procede de los líquidos que se ingieren: agua natural, caldos, zumos, leche y de los alimentos sólidos en los que su porcentaje varía considerablemente. La estabilidad del agua en nuestro organismo se producirá si se conserva el balance entre su ingreso y su eliminación. Si aumenta la cantidad eliminada (fiebres altas, vómitos, diarreas...) hay que incrementar el aporte de agua. Esta necesidad de beber agua la indican los mecanismos reguladores que provocarán en el individuo una sed intensa. Para asegurar la debida ingestión de agua, se calcula una ingestión diaria de al menos 20 cl por cada kilogramo de peso corporal. Por ejemplo, una persona de 50 kg necesitará un litro de agua bebida sin contar la que aportan los alimentos.

Por todo ello, sólo si el organismo del niño recibe cada día estos nutrientes, en la forma y dosis correcta, el niño podrá hacer frente a las demandas de energía que exige un cuerpo en constante crecimiento. Los productos del huerto son un recurso básico para lograr el equilibrio nutricional. Concretamente las legumbres (garbanzos, judías, lentejas, guisantes, soja, etc.) son un tipo de alimento con un contenido nutricional extraordinario.

1.3. La alimentación a través del tiempo.

Antiguamente (Edad Antigua, desde la aparición de la escritura hasta el siglo V), los hombres llevaban a cabo una alimentación más natural, en la que no se utilizaban apenas las elaboraciones industriales, los mejoradores, conservadores y colorantes ni ningún otro tipo de aditivos químicos. Los hábitos alimenticios se guiaban por las necesidades instintivas del cuerpo. Es decir, se basaban en una alimentación más tradicional en la que su base de consumo eran los cereales integrales, las legumbres, las verduras de tierra, las frutas de estaciones locales, las semillas y los frutos secos. Los productos más animales se limitaban a ocasiones festivas o épocas de frío extremo.

Concretamente, algunos de los que más se consumían eran⁷:

Trigo	Habas
Pan de trigo o cebada	Lentejas
Aceitunas	Nueces
Cebolla	Uvas
Ajo	Verdura
Puerro	Pepino

Así pues, el gran cambio de la dieta humana fue el resultado de la revolución industrial. En esta etapa la agricultura intensiva (uso de abonos químicos y la mecanización) y la tecnología hicieron disponibles alimentos que no estuvieron presentes durante los grandes tramos de la evolución. Por ejemplo, los azúcares refinados y los aceites vegetales. En el caso del azúcar, antes de la revolución industrial esta, era utilizada con fines medicinales o como especia. Con la revolución industrial el azúcar pasó de ser una comida para la élite a ser el motor de la energía liberada en el trabajo del proletariado. Se puede decir que fue el combustible humano de la revolución industrial. A continuación se muestran algunos productos alimenticios que se crearon tras la revolución industrial y que no son muy saludables para las personas.

Productos con azúcares más frecuentes	Aceites más comunes
Zumos, bollería, refrescos, helados, chocolate, golosinas, mermeladas...	Aceite de coco, de germen de trigo, de girasol, de nuez, de maíz, de sésamo, de soja...

⁷ http://www.sportsandhealth.com.pa/index.php?option=com_content&view=article&id=246:vida-saludable-secreto-de-la-antigueedad&catid=21&Itemid=78

La población pasó a un aumento de la ingestión de energía y a la disminución del gasto energético. Así como, hubo un aumento del consumo de grasas saturadas, ácidos grasos y una disminución del consumo de fibra y carbohidratos. Es decir, que tras la revolución industrial hubo gran abundancia y variedad de alimentos para el consumo en exceso y la población con mayor poder adquisitivo (burguesía), realizaba una vida más sedentaria. Por lo que, comían más de lo que necesitaba su cuerpo. Hoy en día el consumismo no es solo es para los de mayor poder adquisitivo sino para todos en general. ¡Aunque sea de peor calidad en muchos casos!

1.4. Tres enfermedades frecuentes en la etapa infantil asociadas con una alimentación inadecuada.

Desde la revolución industrial y hasta nuestro días, existe una tendencia a alimentarse de manera incorrecta, por lo que surge la importante necesidad de fomentar una adecuada alimentación desde los más pequeños para conseguir y mantener una buena salud y reducir el incremento de patologías como (diabetes, osteoporosis, sobrepeso, hipertensión, infartos...).

Las enfermedades infantiles actuales que van en aumento en la población están asociadas con el exceso y la deficiencia de nutrientes en la dieta.

OBESIDAD INFANTIL

Distintos estudios, elaborados en el territorio español, ponen de manifiesto la tendencia de la obesidad y el sobrepeso infantil. Hay que destacar que la obesidad infantil se ha duplicado en Aragón y el sobrepeso casi se ha triplicado en los últimos veinte años. La escasa actividad física y la mala alimentación son parte responsable de esta situación.

La (Figura 1), muestra la evolución del sobrepeso. El 30% de los niños españoles tienen un peso por encima del adecuado a su edad y talla.



Figura 1. Gráfica sobre la evolución del sobrepeso y la obesidad en los últimos años en España (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2012)

En el 2012, un 17,6% de los niños con edades comprendidas entre 2 y 14 años, padecía sobrepeso, siendo el grupo de edad de 5 a 9 años el más afectado, con respecto a la obesidad, la padecían un 12,4 %, viéndose más afectado el grupo de edad de 2 a 4 años. Estos datos han sido obtenidos a partir de la Encuesta Nacional de Salud, realizada por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Los resultados de la figura 1 están asociados a la disminución del consumo de frutas y verduras y aumento del consumo de bebidas azucaradas se debería beber más agua, aumentar la actividad física y disminuir el tiempo destinado a comportamientos sedentarios.

El 75% de los adolescentes obesos serán obesos de adultos y la obesidad es factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares y del desarrollo de diabetes.

La diabetes es una enfermedad crónica que aparece debido a que el páncreas no fabrica la cantidad de insulina que el cuerpo humano necesita, o bien la fabrica de una

calidad inferior. La insulina, una hormona producida por el páncreas, es la principal sustancia responsable del mantenimiento de los valores adecuados de azúcar en sangre.

La diabetes afecta al 6% de la población. Las posibilidades de contraerla aumentan a medida que una persona se hace mayor, de modo que por encima de los setenta años la padece alrededor del 15% de las personas.

El momento de aparición de la enfermedad, así como las causas y síntomas que presentan los pacientes, dependen del tipo de diabetes de que se trate. Existen dos tipos principales de diabetes, la tipo uno y la tipo dos.

La diabetes tipo uno, acostumbra a presentarse de forma brusca, y muchas veces independientemente de que existan antecedentes familiares. Las edades más frecuentes en las que aparece son la infancia, la adolescencia y los primeros años de la vida adulta. Este tipo de diabetes, se debe a la destrucción progresiva de las células del páncreas, que son las que producen insulina. Ésta tiene que administrarse artificialmente desde el principio de la enfermedad. Sus síntomas particulares son el aumento de la necesidad de beber y de la cantidad de orina, la sensación de cansancio y la pérdida de peso.

La diabetes tipo dos, se presenta normalmente en edades más avanzadas y es mucho más frecuente que la anterior. Por regla general, este tipo de diabetes la sufren o la han sufrido otras personas de la familia. Se origina debido a una producción de insulina escasa, junto con el aprovechamiento insuficiente de dicha sustancia por parte de la célula. Según el defecto que predomine en el paciente, se tratará con pastillas antidiabéticas o con insulina. No suele haber ningún tipo de molestia ni síntoma específico, por lo que puede pasar desapercibida para la persona afectada durante mucho tiempo.

Además de estos dos tipos de diabetes existe otra que se considera ocasiona, es la diabetes gestacional. Durante el embarazo la insulina aumenta para incrementar las reservas de energía. A veces, este aumento no se produce y puede originar una diabetes por embarazo. Se puede controlar igual que los otros tipos de diabetes. Tampoco tiene síntomas y la detección se realiza tras los análisis rutinarios.

Por todo ello, existirán casos de diabetes (tipo dos), que mediante una dieta adecuada y saludable puedan mantener sus niveles de glucosa próximos a los normales, y casos en los que el uso de la insulina se haga necesario (tipo uno), Travesset (1994).

DESNUTRICIÓN

Durante la infancia se produce el mayor desarrollo y crecimiento de la vida de una persona. Por eso es muy importante que los niños tengan una buena alimentación, ya que de lo contrario se puede caer en distintos grados de desnutrición y malnutrición.

En cuanto a la desnutrición decir que un niño está malnutrido cuando no come lo suficiente, ni lo adecuado para la energía que gasta. La malnutrición infantil es un problema de baja prevalencia en un país desarrollado como España, aunque hoy en día, existen alarmas ante la crisis económica que repercute en la economía familiar. Por ello, en las sociedades desarrolladas, la desnutrición se da en aquellos niños que no comen lo suficiente para lo que necesitan y por tanto “ganan poco peso, están decaídos e inactivos”⁸

Aunque normalmente se menciona la pobreza como la causa principal de la desnutrición y malnutrición, existen otras causas tan importantes como la no lactancia materna exclusiva, la presencia de enfermedades como diarrea, infecciones respiratorias agudas, y otras. Además, la falta de educación y de información sobre la buena o adecuada alimentación, el no consumo de suplementos vitamínicos o alimentos fortificados y el costo de los alimentos

En la siguiente tabla (Figura 2), obtenida del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, se puede observar el índice de masa corporal en la población infantil (de 2 a 17 años). El gráfico nos muestra el porcentaje en cuatro opciones: peso insuficiente, normopeso, sobrepeso y obesidad.

⁸ Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid (2013). http://www.antena3.com/noticias/salud/malnutricion-infantil-amenaza-efecto-crisis_2013080800296.html

ENSE2011/12

3.007.- Índice de masa corporal en población infantil

Distribución porcentual según sexo y grupo de edad.

Población de 2 a 17 años.

	TOTAL	PESO INSUFICIENTE	NORMOPESO	SOBREPESO	OBESIDAD
AMBOS SEXOS					
TOTAL	100,0	13,2	59,0	18,3	9,6
DE 2 A 4 AÑOS	100,0	25,9	44,0	11,3	18,8
DE 5 A 9 AÑOS	100,0	12,2	50,7	22,3	14,7
DE 10 A 14 AÑOS	100,0	9,4	67,8	19,2	3,7
DE 15 A 17 AÑOS	100,0	9,2	72,6	16,4	1,9
HOMBRES					
TOTAL	100,0	12,5	58,4	19,5	9,6
DE 2 A 4 AÑOS	100,0	23,8	45,1	12,1	19,0
DE 5 A 9 AÑOS	100,0	13,6	51,9	20,9	13,6
DE 10 A 14 AÑOS	100,0	8,2	65,5	21,9	4,3
DE 15 A 17 AÑOS	100,0	7,1	70,8	19,8	2,4
MUJERES					
TOTAL	100,0	14,0	59,5	16,9	9,6
DE 2 A 4 AÑOS	100,0	28,3	42,8	10,3	18,6
DE 5 A 9 AÑOS	100,0	10,8	49,4	23,9	16,0
DE 10 A 14 AÑOS	100,0	10,7	70,2	16,2	3,0
DE 15 A 17 AÑOS	100,0	11,7	74,5	12,5	1,3

La falta de recursos económicos limita las posibilidades de compra, y por ello de confeccionar un menú equilibrado y ajustado a las necesidades de los más pequeños, en pleno proceso de crecimiento.

INTOLERANCIAS Y ALERGIAS ALIMENTARIAS

La mayoría de las personas pueden comer gran variedad de alimentos sin problemas. No obstante, en un pequeño porcentaje de la población hay determinados alimentos o componentes de alimentos que pueden provocar reacciones adversas.

Las reacciones adversas a los alimentos pueden deberse a una alergia alimentaria o a una intolerancia alimentaria. La prevalencia de alergia alimentaria en la población infantil es superior al 3-7%, aunque la mayoría superan las alergias alimentarias antes de comenzar a ir al colegio.

La alergia alimentaria es una forma específica de intolerancia a un alimento o uno de sus componentes, que activa el sistema inmunológico. Frecuentemente, las alergias a los alimentos o a sus componentes se heredan, y normalmente se identifican en los primeros años de vida.

La intolerancia alimentaria afecta al metabolismo, pero no al sistema inmunológico del cuerpo. Un ejemplo puede ser la intolerancia a la lactosa, que se da en ciertas personas por la carencia de una enzima digestiva llamada lactasa, que descompone el azúcar de la leche.

Las causas del aumento de las intolerancias y alergias alimentarias son varias, por una parte pueden ser debidas a los cambios en los hábitos alimentarios de la población, a la mayor complejidad de los ingredientes y de los procesos tecnológicos utilizados en la industria alimentaria. También podrían estar incrementándose por el aumento del estrés al que se somete a la población infantil, la suspensión precoz de la lactancia materna, la introducción de alimentos con alta probabilidad de causar alergia a edades muy tempranas, la falta de actividad física, ingesta de alimentos ricos en conservantes, aditivos y colorantes artificiales cuya prevalencia es estimada en 0,03% a 0,15%, (Toche Pinaud, 2004).

El incremento de estas patologías también podría deberse al uso de insecticidas y pesticidas en la mayoría de alimentos, así como el uso de ciertos medicamentos durante el embarazo, como los antibióticos en la etapa neonatal y la aplicación de numerosas vacunas preventivas. (Delgado, A., 2014)

1.5. La alimentación y nutrición en etapa infantil

Para *crecer sano y desarrollarse en las mejores condiciones*, el niño necesita tomar una serie de nutrientes procedentes de los alimentos que le ayuden a formar huesos y tejidos, mantener en funcionamiento los órganos vitales y desarrollar actividad física y mental diaria (Villaverde, Jiménez y Marín 2004). Una alimentación inadecuada por exceso, defecto o desbalance conlleva enfermedades.

La *alimentación, debe contener* los cinco grupos de nutrientes básicos (hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales) además del agua. Sólo si su organismo recibe cada día estos nutrientes, el niño podrá hacer frente a las demandas de

energía que exige su cuerpo en constante crecimiento. Por ello, se dice qué a medida que el niño crece aumentan las necesidades nutritivas de este y no sólo hay que ir variando el tamaño de sus raciones, sino también los ingredientes de sus platos, ya que determinados alimentos le ayudarán a mejorar su rendimiento físico e intelectual.

Y en todo caso, para *mantener y mejorar la salud* de las personas de cualquier edad es necesario promover y favorecer buenos hábitos dietéticos que mejoren su nutrición.

Hipócrates decía “que tu alimento sea tu medicamento y tu medicamento sea tu alimento.” Una expresión que puede servir para entender que una buena alimentación contribuye al mantenimiento de la salud y que esa misma alimentación, ayudará a recuperarla si se ha enfermado, como explica Travesset (1994).

Muchos estudios, como el llevado a cabo por Castelli (2014) demostraron que las personas que se alimentaban desequilibradamente, estaban mucho más predispuestos a contraer enfermedades.

1.6. Cambios y necesidades en la dieta actual

La alimentación moderna con prevalencia de mucha grasa saturada, colesterol, azúcar, sal, alimentos altamente procesados, el sedentarismo y la desconexión con el entorno natural, marcan el modus vivendus de una gran mayoría de niños.

Por lo que dada la tendencia actual a alimentarse de manera incorrecta, se hace patente la necesidad de fomentar una adecuada alimentación desde pequeños si se quiere conseguir y mantener una buena salud.

Hoy en día, es raro encontrar familias que tomen una comida más casera. El afán de conseguir llegar a todo con el mínimo coste posible, hace que varios alimentos antiguamente indispensables pasen a ser prescindibles. Como es el caso de las legumbres, como indica la revista *Eroski consumer* (nº182). En la década de los sesenta en nuestro país se consumían cuarenta gramos diarios de legumbres, en los noventa el consumo cayó a la mitad y en la actualidad no supera los doce gramos al día, siendo lo recomendado treinta gramos al día. Los expertos en nutrición informan que para tener una dieta equilibrada las legumbres son indispensables en el menú semanal. Ya que, son alimentos que proporcionan al organismo proteínas e hidratos de carbono, la energía que necesita el cuerpo para vivir. Según datos del Ministerio de Agricultura los hogares donde viven

niños menores de seis años son los que menos legumbres consumen. Pero estas, juegan un papel muy importante en el crecimiento y el desarrollo de los niños. Por ello, es recomendable que a partir de los tres años se consuma leguminosa dos veces por semana. Para conseguir que los niños las consuman hay que tener muy en cuenta su presentación así como con que otros alimentos se pueden combinar.

La alimentación tiene que cumplir dos importantes funciones. La *primera*, proporcionar un máximo de energía y la *segunda*, permitir que el cuerpo elimine los residuos adecuadamente.

Alimentos como las legumbres y cereales proporcionan un valor alto de energía y sus residuos son eliminados adecuadamente por el cuerpo sin mayor dificultad ya que son alimentos naturales que para el consumo inmediato solo requieren de la eliminación de la parte no comestible y los tratamientos indicados para su perfecta higienización y conservación, además de que pueden ser muy variados y ofrecer diversas formas de preparación en los distintos lugares en los que por su ubicación geográfica y sus características climáticas se producen.

1.7. Importancia educativa en la alimentación infantil

La educación en nutrición es fundamental para el individuo de acuerdo con los motivos explicados anteriormente. Travesset (1994) comenta que conforme los niños avancen en edad será más complicado cambiar sus hábitos alimenticios, ya que es en la infancia donde se aprenden tanto los buenos como los malos hábitos alimenticios.

Sklederoviz (2012), también destaca que la ingesta de alimentos y los hábitos alimenticios de los niños en la etapa preescolar se encuentra influenciada sobre todo por el ambiente familiar. Por lo que según el nutricionista Diego Delgado en la revista *dietética y salud* (nº 169), es importante que los padres se impliquen en mejorar sus propios patrones alimentarios, ya que los niños tienden a copiar de estos.

Las actitudes de los padres hacia los alimentos han demostrado tener una gran influencia sobre la predilección de gustos e inapetencias de los niños por los alimentos. Por lo tanto, los padres y otros adultos son responsables de ofrecer una variedad y equilibrio de los distintos grupos de alimentos y una cantidad de raciones suficientes adecuados para el desarrollo. Que según Travesset (1994) debe aportar cada día todos

los nutrientes que son esenciales para nuestro organismo. Por eso y para equilibrar bien las raciones alimentarias es necesario diferenciar bien los distintos grupos de alimentos.

En conclusión decir que el bienestar nutricional precisa dos condiciones, el acceso a los alimentos preparados en condiciones higiénicas y tener conocimientos sobre las necesidades nutricionales para una alimentación adecuada, correcta y sana, indican Cabezuelo y Frontera (2007).

Así mismo, estos dos autores, nos indican que la mejor estrategia para mejorar la nutrición de la población de los países desarrollados es la educación nutricional. Esta debería empezar en la familia, mediante la información y asesoramiento a los padres, y continuar en la escuela para la formación precoz de los hábitos alimentarios saludables. Así, se podría decir que la dieta más saludable, es aquella que permite que el crecimiento del niño y del adolescente sea normal y adecuado.

El presente trabajo pretende aportar acciones de intervención que contribuyan a lograr una incorporación y aumento en los hábitos de consumo de productos naturales en la dieta de los niños en etapa infantil, tomando como referencia el consumo de legumbres y cereales. Las acciones de intervención planteadas aprovechan la labor conjunta, continua y próxima de padres y docentes con los niños en el día a día y consisten en una serie de recursos prácticos que se puedan llevar a cabo con los niños en edades tempranas para el fomento de una alimentación saludable y natural.

2. HIPÓTESIS Y OBJETIVOS DEL TFG

A partir de encuestas preliminares al desarrollo del presente trabajo y que fueron realizadas a padres y madres de niños en edad infantil de dos colegios en Huesca, se detectó en una muestra de cincuenta y siete encuestados, de los cuales veintidós corresponde a los padres de los niños, y treinta y cinco a los niños. Las siguientes observaciones resumen los resultados en porcentajes, de las encuestas pasadas a los padres, respecto a la pregunta “¿qué alimento consume menos su hijo?”.

10 de cada 22 personas han contestado que lo que menos come su hijo son legumbres ya que al niño no le gustan. En esta respuesta hubo más explicaciones, una de ellas es no se suelen cocinar ya que resultan difíciles de introducir y son consideradas muy “pesadas”.

5 de cada 22 personas han contestado que su hijo no come pescado porque tiene espinas y es un inconveniente a la hora de come.

5 de cada 22 personas han contestado que su hijo come poca verdura ya que no le gustan y por lo tanto, pone muchos impedimentos para comérsela.

Estos tres resultados (legumbres, pescado y verdura) son los tres que más votos han tenido en cuanto a ser los alimentos menos consumidos por los niños de tres años de la ciudad de Huesca. Por ello, a partir de estos resultados se plantea la idea de este trabajo, fomentar una dieta más saludable y natural desde edades tempranas.

2.1. Hipótesis

La elaboración de materiales y el desarrollo de una secuencia didáctica pueden mejorar la alimentación y ayudar a incorporar hábitos de consumo adecuado de alimentos naturales en la dieta de los niños en etapa infantil.

2.2. Objetivo general

El objetivo general del trabajo es fomentar la alimentación saludable y natural a través de actividades y recursos tanto para padres como para educadores y niños.

2.3. Objetivos específicos

La parte dirigida a los *docentes* pretende proporcionar una guía de conocimientos básicos sobre el tema, para así poder realizar actividades interesantes y entretenidas con los alumnos, mientras se fomenta la alimentación natural en la escuela.

El apartado destinado a los *padres* pretende activar la participación de los hijos en algunas tareas sencillas, como puede ser cocinar o hacer la compra y fomentar el consumo de alimentos naturales y saludables, tanto para los niños como para los adultos.

El apartado dirigido a los *niños*, pretende que a través de originales y sencillas actividades entre ellas vídeos y cuentos, los niños identifiquen de forma divertida la importancia de comer alimentos naturales para su buen desarrollo.

El *último objetivo* trata de que los padres y los docentes sean capaces de implementar actividades de cooperación e implicación que favorezcan el desarrollo de hábitos adecuados en etapa infantil

3. MATERIALES Y MÉTODOS

El procedimiento que se ha seguido para la consecución de los resultados ha constado de dos etapas.

En una primera etapa se realizaron una serie de *encuestas* para conocer, desde el punto de vista de los padres, aquellos alimentos que consumen en mayor y menor medida sus hijos (haciendo hincapié en las legumbres y los cereales). Para así incidir en aquellos alimentos que son necesarios para el buen crecimiento de los niños/as.

En una segunda etapa se ha planteado el *desarrollo de sesiones*, diseño y elaboración de una serie de *materiales* partiendo de la información obtenida en las encuestas.

3.1. Encuestas

Se llevaron a cabo durante el periodo de prácticas, diez semanas en dos colegios de la ciudad de Huesca (cinco semanas en cada colegio) en el colegio Juan XII y el colegio Pío XII.

Las primeras prácticas durante el mes de febrero, se realizaron concretamente en el colegio Juan XXIII y tras hacer las consultas y protocolos oportunos, se realizaron dos tipos de encuestas:

La encuesta destinada a los padres de la que se repartieron cuarenta y ocho encuestas a niños de tres – cuatro años.

Las encuestas valoradas presentaron algunos inconvenientes. Uno de ellos es que muchos niños no devolvieron la encuesta desarrollada. De cuarenta y ocho entregadas fueron devueltas veintidós. Otro de los inconvenientes fue la amplitud de respuesta a la pregunta realizada.

Teniendo en cuenta los inconvenientes presentados en el primer modelo de encuesta se hicieron ajustes en las preguntas diseñando un segundo modelo que permitió obtener respuestas más cerradas. (En el anexo 1 se adjunta la encuesta tipo).

El contenido de las encuestas para padres de una parte, estaba relacionado con los gustos alimentarios de sus hijos (lo que menos y más gusta al niño, si come legumbres y cereales, con qué frecuencia y la variedad).

La encuesta para los alumnos de la clase de prácticas se realizó a veinticuatro niños y niñas, de los cuales trece eran chicos y once chicas de tres y cuatro años, esta encuesta buscaba saber qué es lo que más les gusta (En el anexo 2). Ésta encuesta consistió en un folio en el que aparecían varios alimentos de los que los niños tenían que rodear aquellos que más les gustaban, con los que les gustaban menos, no tenían que hacer nada. Paralelamente, desde la pizarra se fue nombrando los diferentes alimentos y entonces se preguntaba a quién le gustaba ese alimento. Seguidamente se les explicó que si les gustaba tenían que rodearlo. La selección de gustos se llevó a cabo con todos los alimentos, primero se nombraban, a continuación se preguntaba a los niños y se les invitaba a que levantarán la mano y rodearán su selección.

El inconveniente encontrado en esta encuesta fue que muchos de los niños rodearon todos los alimentos. Algunos de ellos explicaron que les gustaba todo, que comían de todo. Pero con otros no estuvo claro el por qué de sus respuesta al rodear todos los alimentos.

Las segundas prácticas fueron realizadas en el mes de marzo en el colegio Pío XII y en este también se aplicaron las encuestas a padres y a alumnos. Las edades de los encuestados fueron de tres años, (en ambas encuestas el mismo rango de edad). La encuesta a padres fue ajustada en forma no cambio en contenido.

Algunos de los inconvenientes encontrados en la aplicación de las encuestas es que las familias no fueron muy participativas, de diecisiete encuestas que se entregaron, solo se recogieron cuatro, aunque con repuestas más cerradas, por lo que el análisis de las respuestas fue más preciso.

También se realizó la encuesta a los alumnos para saber qué es lo que más les gustaba, eran 17 niños y niñas, de los cuales eran ocho chicos y nueve chicas de tres y cuatro años, a ellos. Se siguió el mismo procedimiento que con los niños del colegio Juan XII salvo una diferencia, la maestra y yo fuimos pasando por las mesas y de manera más individual los niños iban rodeando únicamente lo que les gustaba. Por ello, los resultados han sido más acordes que los anteriores. Ya que, en esta clase hay niños

que rodearon todos los alimentos pero porque todo le gustaba, no como pasó en el colegio Juan XIII, que algunos los rodearon por rodear todos los dibujos.

Los resultados obtenidos tanto en la encuestas a los padres como a los niños fueron pasados a tablas del programa Microsoft Excel, y se realizaron los gráficos correspondientes

3.2. Manejo de la bibliografía

Para la consulta bibliográfica se han revisado numerosas y variadas fuentes en español y en menor medida en inglés. La bibliografía de consulta en español se compone de artículos publicados en revistas y libros.

Lo primero que se consulto tanto en inglés como en español fue para la argumentación de la fundamentación teórica de alimentación en todos los apartados que han sido presentados; como segundo se consultaron cuentos infantiles para elaborar un listado que sirviera para algunas de las actividades desarrolladas en la propuesta didáctica que se presenta.

También se consultaron numerosas páginas webs y guías digitales que trataban el tema de la alimentación saludable y natural.

3.3. Informática

Para la elaboración del trabajo expuesto se han utilizado diferentes herramientas digitales como son Excel, Power Point, Word, Paint y Adobe Photoshop. Así como se ha utilizado el programa Nero para grabar el Cd. La especificación de utilidad de las herramientas informáticas se detalla a continuación:

Excel, se ha utilizado para analizar los datos de las encuestas realizadas tanto a los padres como a los niños (tablas y gráficos de los resultados obtenidos).

Power Point, se ha utilizado para realizar la propuesta didáctica compendiada en un dossier con materiales dirigidos a docentes, padres y a niños.

Word, se ha utilizado tanto para la redacción del informe, como para la elaboración de materiales incluidos en el dossier. Por ejemplo, se han elaborado las fichas de las diferentes hortalizas y verduras que se plantarán en el huerto escolar. Así como, para

crear el recetario de comida creativa, etc. este programa ha tenido una gran utilidad para la elaboración del trabajo.

El programa Paint, se ha utilizado para el diseño de la zanahoria ANAYSA (Alimentación Natural y Saludable) que es la presentadora de cada apartado del dossier

El programa Adobe Photoshop se ha utilizado para colorear y dar personalidad a la estructura del trabajo en general y las diferentes imágenes que aparecen a lo largo de la propuesta didáctica.

Además se ha grabado un Cd en el que aparecen todos los recursos que se presentan en el dossier, en formato digital e imprimible. La grabación del Cd se ha hecho con el programa Nero.

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El diseño y realización del material de intervención resultado del presente trabajo se recopiló por dos vías. La consulta bibliográfica actualizada y la realización de encuestas en centros escolares para obtención de información que se comentan a continuación.

4.1. Encuestas

Encuestas pasada a los padres (Anexo 1 padres) y (Anexo 2 encuesta reestructurada): De veintiséis encuestados un 85% ha sido objeto de análisis por haber contestado a las preguntas con coherencia. El 15% restante se descartó por falta de datos (Figura 3).

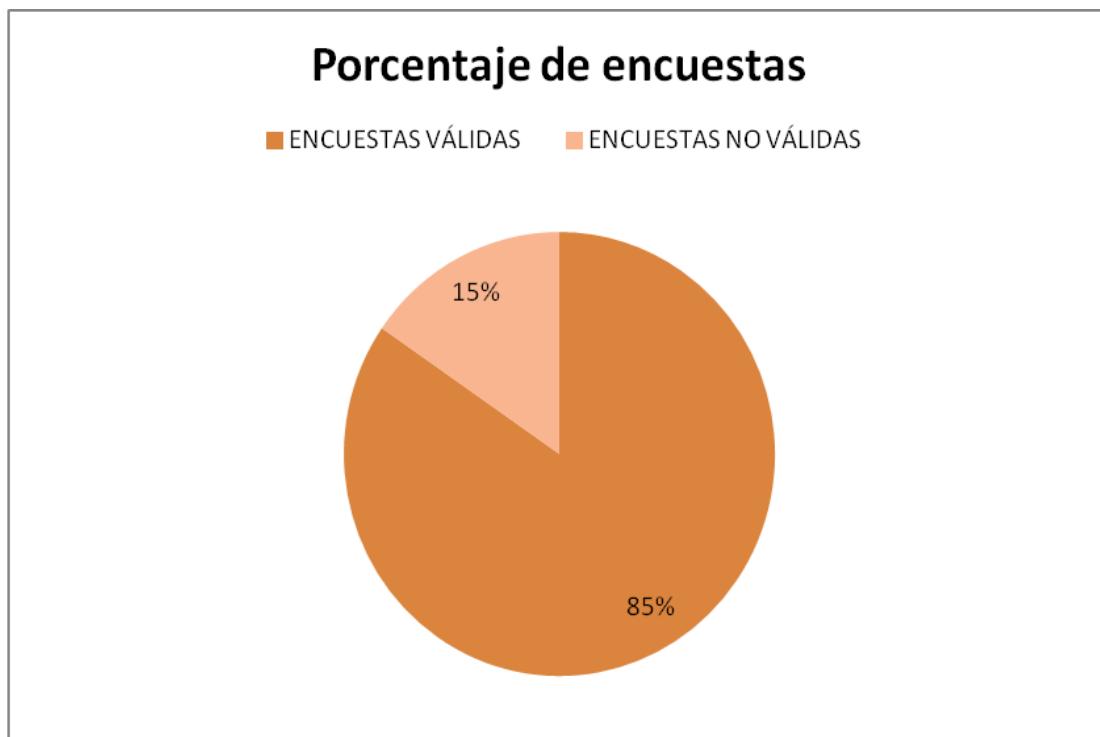


Figura 3. Porcentaje de encuestas válidas, las cuales pudieron ser objeto de análisis, y las encuestas no válidas por falta de datos.

A continuación se presenta el análisis y discusión de los resultados de las encuestas.

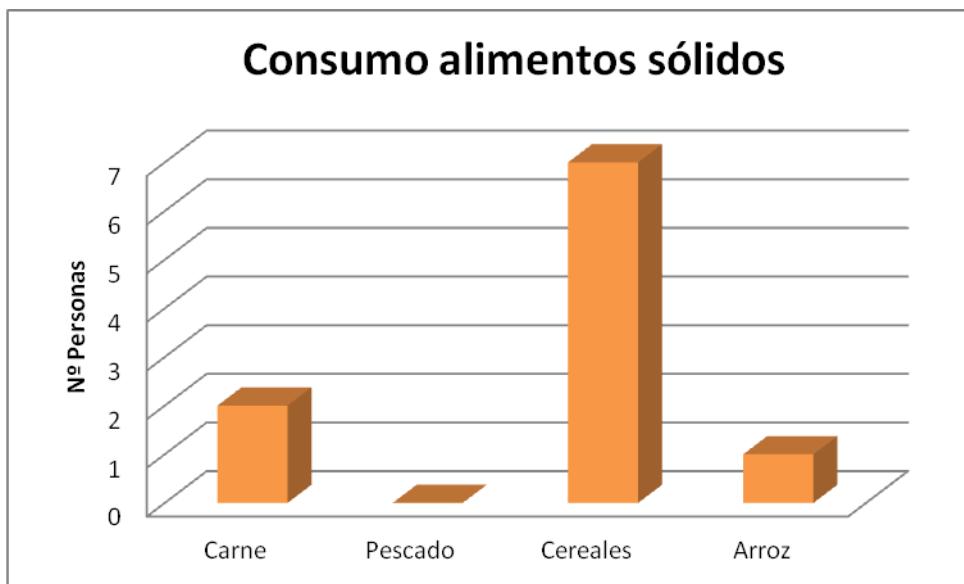


Figura 3. Consumo de alimentos sólidos por niños en edades comprendidas entre tres y cuatro años en dos colegios de Huesca

En cuanto a “¿Qué alimentos consume más su hijo?” (Figura 3 y figura 4), los padres respondieron que en cuanto a alimentos sólidos más consumidos por sus hijos fueron los cereales y la carne (Figura 3). Y en cuanto, a otro tipo de alimentos, los niños de los colegios estudiados consumían mucha sopa y verdura (Figura 4). Cinco padres indicaban en las encuestas que su hijo se comía muy rápido y bien la sopa y la verdura.

Los alimentos de menor consumo en los niños de tres años fueron como alimentos sólidos el pescado y el arroz. Y como otro tipo de alimentos, la fruta y los lácteos.

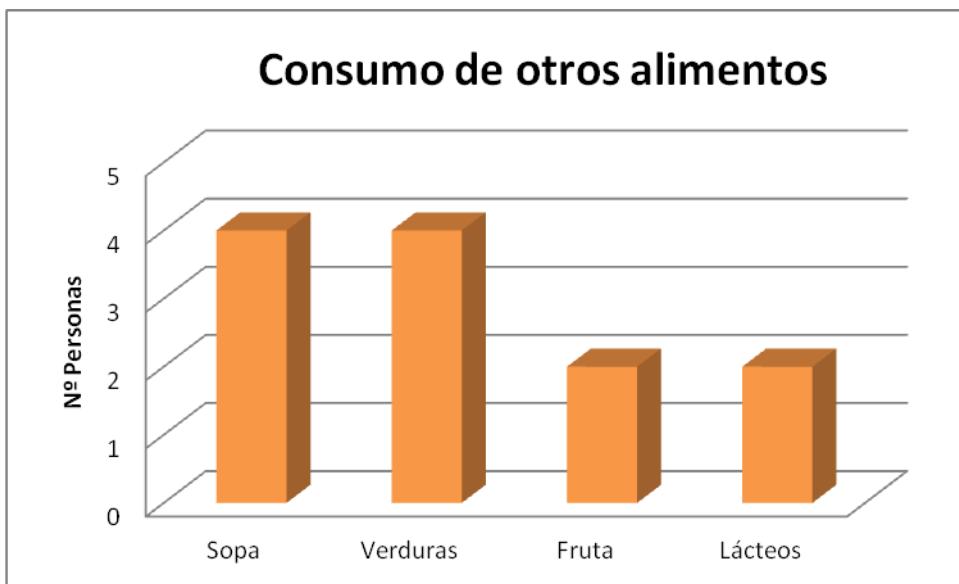


Figura 4. Consumo de sopas, verduras, fruta y lácteos s por los niños de tres años de la ciudad de Huesca. Destaca el consumo de sopa y verduras.

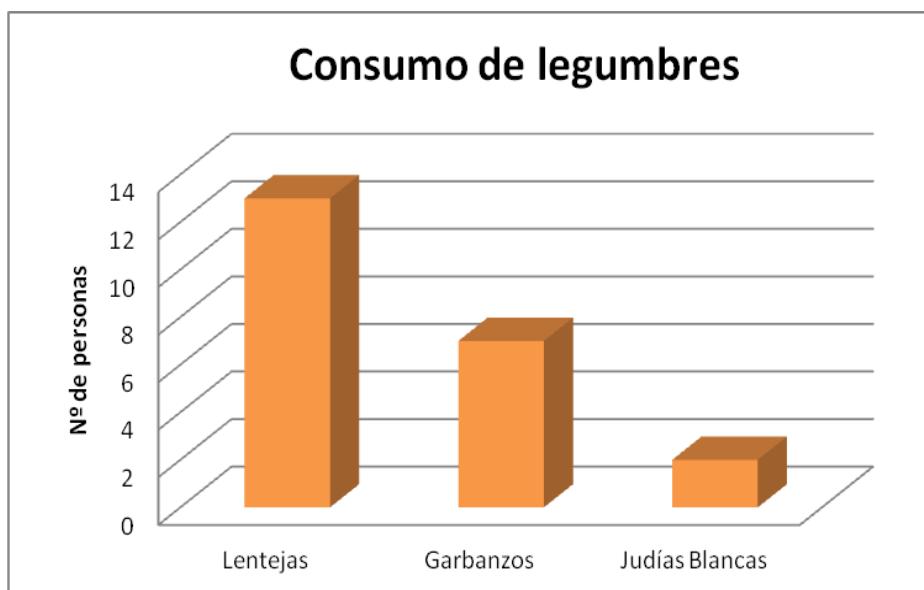


Figura 5. Las tres variedades de legumbres que más consumen los niños de tres años de Huesca.

A la pregunta “¿qué variedad de legumbre consume más su hijo?”, en las respuestas destacó el consumo de lentejas, seguido de garbanzos y en menor medida, las judías blancas. En las encuestas no se dieron más variedad de legumbres. Estas fueron las tres opciones que los padres dieron a la pregunta planteada (Figura 5).

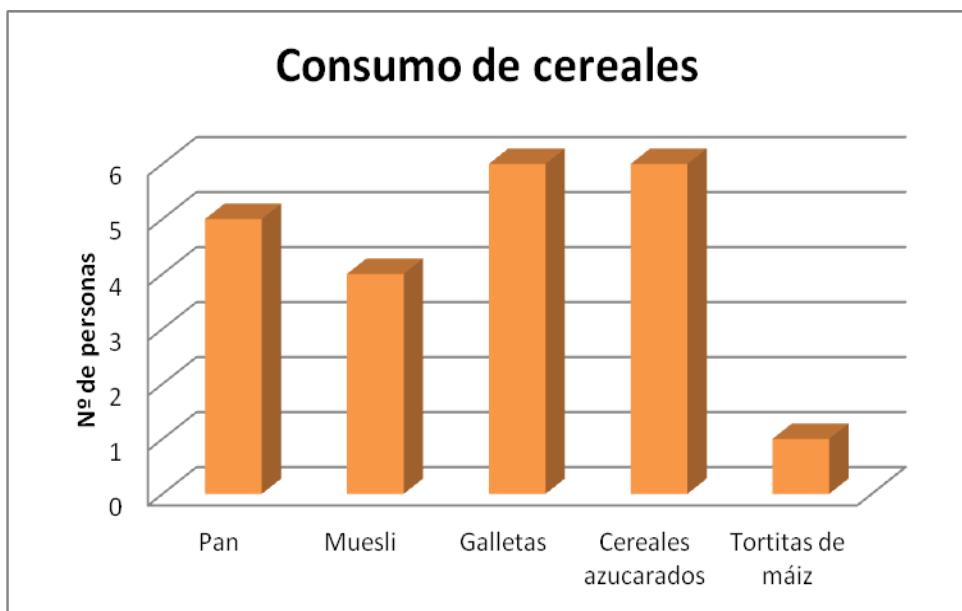


Figura 6. Variedades de cereales que consumen los niños de tres años en dos colegios de Huesca.

En relación a “¿qué variedad de cereales consume más su hijo?”. Hubo una gran variedad de respuestas pan, muesli, galletas, cereales azucarados y tortitas de maíz. Destacando sobre todo las galletas y los cereales azucarados. Muy seguido por el consumo de pan (Figura 6).

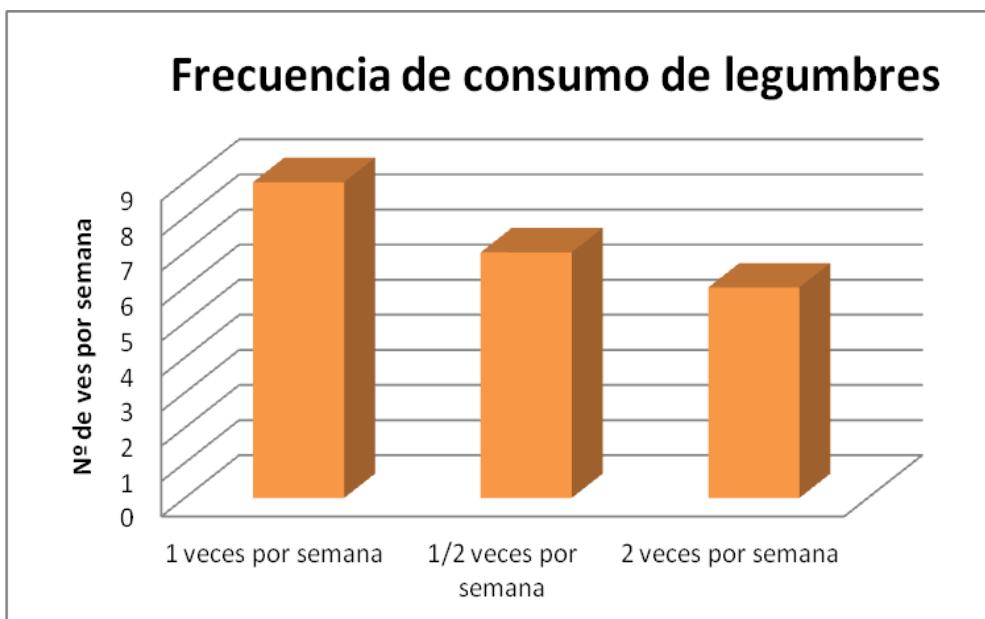


Figura 7. Consumo semanal de legumbres por niños de tres años en dos colegios de la ciudad de Huesca.

Finalmente en relación a “¿con qué frecuencia consume legumbres y cereales?”. Para legumbres, la mayoría contestó que una vez por semana, aunque había varios casos que eran dos veces por semana (Gráfico 7). En cuanto a los cereales, estos se consumen de manera más esporádica, sobre todo son consumidos por los niños en los desayunos o en la merienda.

En síntesis decir, que tras el análisis de las encuestas pasadas a los padres, se ha podido comprobar que actualmente, los niños no se alimentan de la manera más saludable y natural. Ya que por ejemplo, no suelen cumplir con el consejo de comer cinco piezas de frutas y verduras al día. Haría falta en su dieta la combinación de una gran variedad de nutrientes, como es el consumo de legumbres dos veces por semana, comer cereales todos los días, tomar lácteos, entre otros, para así favorecer el desarrollo y crecimiento de los niños.

Por otro lado, en cuanto a la encuesta pasada a los *niños* ($n=35$), todas han sido validas para el análisis de datos (Anexo 3 encuesta a los alumnos). Estas encuestas, se han analizado de dos formas.

Primero, alimento por alimento, es decir cuántos niños había rodeado el primer alimento, el segundo, etc. Por ejemplo, hay treinta niños que les gusta la pasta y a cinco que no. O que a veintiséis alumnos les gustan las judías verdes y a nueve no. También se ha analizado de manera más general, es decir a treinta niños les gusta la pasta, a treinta y dos el pan.... (Figura 8).

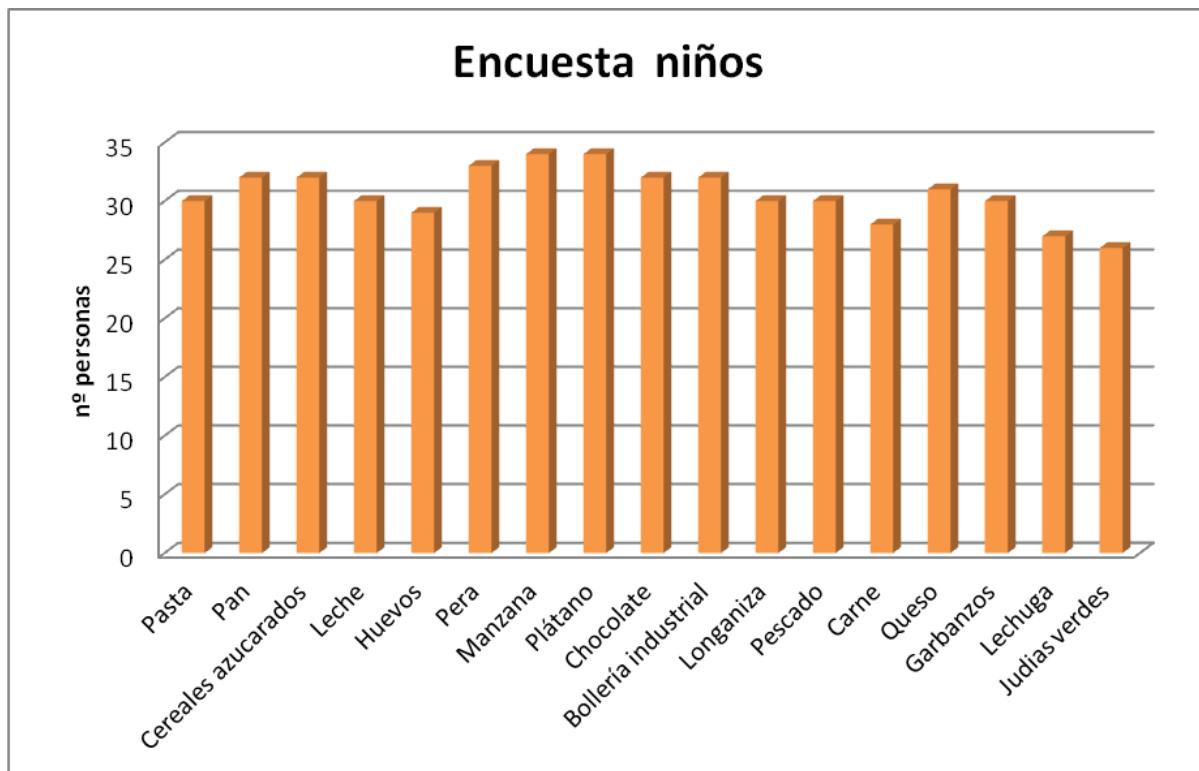


Figura 8. Gusto de algunos alimentos en concreto en niños de tres años de edad en los colegios “Juan XII” y “Pío XII” de Huesca.

Y luego, se ha analizado en base a todos los alimentos que había en la encuesta. Si les gustaba todo (habían rodeado todos los ingredientes), casi todo (faltaban por rodear hasta cinco alimentos) o muy poco (si había más de cinco alimentos sin rodear).

En cuanto a esta última parte los resultados fueron que a dieciséis alumnos les gustaba todo, a dieciocho niños casi todo y a un niño muy poco (Figura 9). Estos son los datos obtenidos de ambos colegios Públicos de la ciudad de Huesca.



Figura 9. Gusto por la comida en niños de tres años de edad en los colegios “Juan XII” y “Pío XII” de Huesca.

En síntesis, de sesenta y cinco encuestas repartidas se recogieron veintiséis por parte de los adultos, de las cuales cuatro no pudieron ser analizadas por falta de datos.

De las treinta y cinco encuestas realizadas a finales del invierno y principio de la primavera a los niños de tres años de ambos colegios, todas fueron objeto de análisis. Los datos de las encuestas se pasaron a tablas Excel y se ha podido comprobar, que actualmente los niños no consumen muchas legumbres ni cereales. Dos grupos de alimentos muy importantes que deberían ser tenidos más en cuenta en una dieta saludable.

En general los resultados obtenidos en la encuesta se han comparado con una “encuesta de nutrición infantil de la Comunidad de Madrid”⁹. El estudio se hizo a una parte de la población infantil de la ciudad, concretamente entre los cinco y doce años de edad. Con el estudio, se pudo comprobar que la ingesta en los grupos alimentarios básicos era inadecuada, particularmente baja en las frutas frescas, verduras y hortalizas. Por lo que se dedujo que la dieta media en la población infantil de la comunidad de Madrid presentaba desequilibrios que se tenían que mejorar. El objetivo de ese estudio

⁹ Díez-Gañán L, Galán Labaca I, León Domínguez CM, Zorrilla Torras B. Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Madrid: Consejería de Sanidad de la Comunidad y Madrid; 2008.

era mejorar el perfil alimentario y nutricional en la población infantil, aumentando la ingesta de los grupos alimentarios esenciales (cereales, legumbres, verduras, hortalizas, tubérculos, frutas frescas y pescados) y disminuyendo la de los productos no esenciales (productos de repostería, chucherías y otros dulces, aperitivos salados, alimentos precocinados, refrescos), así como el de carnes y productos cárnicos.

Del estudio de Madrid permite concluir que la composición media de la dieta en la población de cinco a doce años de la comunidad de Madrid se alejaba de los objetivos y recomendaciones nutricionales para una dieta sana y equilibrada. Esta conclusión es la misma que en el estudio realizado en Huesca solo que aplicada en niños de edad más temprana.

Por los resultados analizados y comparados, fomentar el aumento de consumo de algunos alimentos esenciales para el crecimiento y el buen funcionamiento de los niños es una necesidad detectada. Los alimentos a tener en cuenta para tal fin son sobre todo cereales, legumbres, verduras, hortalizas y frutas frescas.

Todos ellos habría que consumirlos varias veces por semana, para el mantenimiento de un estado de salud óptimo y para la prevención de enfermedades Travesset (1994). Acompañado de este aumento de consumo en los alimentos mencionados se hace evidente también que, hay desconocimiento por parte de los padres, de la frecuencia con la que hay que consumir algunos alimentos esenciales por lo tanto, falta información.

4.2. Resultados (Dossier)

El dossier presentado tiene como presentadora y protagonista una zanahoria llamada ANAYSA (de las palabras alimentación natural y saludable). ANAYSA es fuente de motivación para los niños y los adultos, y va apareciendo a lo largo de todos los apartados tratados en el dossier.

En cuanto al trabajo elaborado está dividido en tres grandes partes. Una primera parte para los docentes, en la que aparecen consejos y actividades para realizar con los alumnos y así fomentar la alimentación natural.

Una segunda parte destinada a los padres en la que también se presentan actividades para realizar con sus hijos, así como varios consejos para mejorar la alimentación diaria.

Una tercera parte, está dirigida a los niños como protagonistas del desarrollo de actividades que les permitan la adquisición y refuerzo de buenos hábitos relacionados con una alimentación más natural. En todo caso la propuesta presentada en este apartado será supervisada por un adulto.

El dossier pretende despertar el interés tanto de los adultos como de los niños por comer de manera saludable. Son actividades originales y divertidas, ya que se pretende que se aprenda a comer bien a través del juego, y por ello se procura potenciar la creatividad, los intereses y la experimentación por parte del niño/a. La mayoría de las actividades están muy conectadas en los tres apartados. Por ejemplo, en el apartado de docentes se plantea llevar a cabo un huerto escolar, en la parte de padres, se presenta un recetario creativo de alimentos naturales y en el último apartado, se pretende que los niños con ayuda de sus padres realicen esas recetas y lleven al aula una demostración de su elaboración, como puede ser una fotografía.

De igual manera el dossier plantea ideas que están abiertas y pueden ser adaptadas, interpretadas y modificadas según conveniencia. Los materiales son dinámicos y alternativos. Se pueden cambiar por otros más sencillos o más complejos, por ejemplo.

Lo que se pretende conseguir es que los adultos fomenten desde edades tempranas buenos hábitos alimenticios, ya que estos son un modelo a seguir por los niños. Los niños pueden ser involucrados desde pequeños en la tarea de consumir alimentos naturales.

MATERIALES DE INTERVENCIÓN:

Como resultado del presente estudio de investigación acerca de la alimentación natural y su fomento en edad infantil se han creado una serie de materiales didácticos (Dossier/carpeta para docentes, padres y niños) con el fin de proporcionar información general y herramientas lúdicas de aprendizaje sobre alimentación y hábitos saludables.

La carpeta propuesta se presenta en fichas/cuadernos (Anexo 4. Dossier)

Dossier/ carpeta

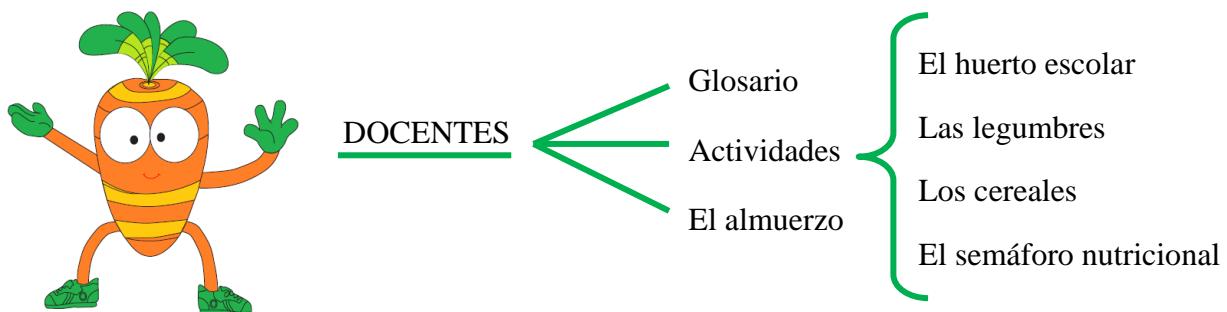
Está estructurada en un conjunto de actividades destinadas a padres, docentes y niños, que está organizado en tres partes diferenciados por colores. Todos los recursos

creados están muy relacionados por lo que algunas actividades son muy similares pero en cada una de ellas se plantean diferentes objetivos, intentando conseguir siempre el mismo fin, el fomento en los más pequeños de la alimentación natural.

Como fuente motivadora del trabajo se presenta a la zanahoria ANAYSA. En cada apartado, la zanahoria llevará los guantes y los zapatos correspondientes al color que tiene asignado cada grupo.

4.2.1. Parte A:

Actividades dedicadas a docentes que estarán en el color verde.



La finalidad general que se plantea para los tres grandes apartados en los que se subdivide la parte A, dirigida a los docentes son:

- Que los docentes conozcan términos básicos sobre la alimentación natural, para así poder familiarizar a los niños con este concepto.
- Que a través del juego los alumnos aprendan la importancia de comer bien y saludablemente.
- Que los docentes fomenten a sus alumnos, el consumo de un almuerzo saludable.

En cuanto al apartado de docentes, a su vez se divide en tres grandes apartados. El primero de ellos es un *glosario* con diez términos sencillos. Este recurso sirve para que los docentes conozcan términos básicos sobre la alimentación natural y que así puedan familiarizar a los niños con este concepto.

Los términos que aparecen en el glosario son: productos con almidón, productos secos, productos de la huerta, productos frescos, alimentos procesados, alimentos complementarios, alimentos naturales, pirámide nutricional, dieta y nutrición.

El glosario se presenta como un pasatiempo, en el que se tiene que unir la imagen con la palabra. Por ejemplo, el concepto de productos secos, se tendrá que unir con la imagen en la que aparecen diferentes legumbres (lentejas, garbanzos, judías, soja...). Además se presenta otro recurso, en el que los docentes (con ayuda de los alumnos) tienen que elegir los ingredientes que quieren usar para prepararse unas lentejas. El docente puede ir explicando a los alumnos los diferentes ingredientes que se presentan.

Para terminar, la actividad del glosario, el profesor con ayuda de los alumnos, tendrá que ir clasificando alimentos de la pirámide nutricional según su sabor. Es decir, tienen que clasificar los alimentos según las sensaciones que les produzcan (dulce, salado, amargo y agrio). Este recurso puede ser muy útil para adentrar a los docentes en el mundo de la alimentación natural y así aprender a transmitirlo a sus alumnos.

La segunda parte consta de una gran variedad de actividades, que los maestros pueden realizar con sus alumnos en el aula. Con estas actividades se pretende que a través del juego los alumnos aprendan la importancia de comer bien y saludablemente.

La primera actividad consiste en crear un *huerto escolar* en el centro. Esta actividad es una propuesta didáctica que trata de facilitar el conocimiento de los elementos del ambiente, sus características, relaciones y cambios. Para ello con esta actividad se pretenden conseguir varios objetivos. El primero de ellos es que el maestro proporcione a sus alumnos experiencias acerca del entorno natural en el que viven. También se intenta que los alumnos desarrollem actitudes y hábitos de cuidado y responsabilidad del medio natural, así como que conozcan los distintos tipos de plantas que existen, y las verduras y hortalizas que pueden plantar, la utilización de herramientas y la forma de crecimiento de las diferentes plantas.

Esta actividad se plantea para realizarla durante todo el curso escolar, para que los alumnos puedan conocer una gran variedad de plantas durante todas las estaciones del año. Para ello, se tiene que buscar un espacio acondicionado del centro, para poder realizar allí el huerto. Entre todos los alumnos de infantil, se creará un huerto escolar. Primero hay que preparar el terreno para plantar (mover la tierra, mezclarla con otro tipo de tierra, etc.). Después se plantarán gran cantidad de semillas o plantas según la estación del año. Después, con los alumnos, habrá que cuidar las plantas para que crezcan. Habrá que regarlas, abonarlas, podarlas....Al final de la temporada, se podrán

recolectar los alimentos cultivados y realizar una merienda con todos los alimentos cultivados, todos ellos naturales y saludables.

Para que los niños aprendan que alimentos se cultivan y recojan en cada época del año, pueden realizar un mural. Este puede estar dividido en cuatro partes (según las estaciones del año) y a su vez, cada uno según los meses que comprenden esa estación. En cada mes, se puede poner un dibujo y escribir el nombre del alimento cultivado. Después, entre todos los alumnos pueden buscar información o preguntarles a sus padres beneficios o características de ese alimento. Entonces en el aula, crearán diferentes fichas sobre cada alimento. Con esta actividad los alumnos aprenderán de manera divertida la importancia de comer saludablemente y sus beneficios.

La segunda actividad que se presenta se llama *¿conocemos las legumbres?*, con esta actividad se pretende que los alumnos puedan plantar y observar el crecimiento de diferentes legumbres (lentejas, garbanzos, judías, etc.). A través de esta sencilla actividad, los docentes pueden trabajar las legumbres con los alumnos de forma muy divertida. Los alumnos podrán plantar en yogures o cascaras de huevo, diferentes legumbres y observar así su crecimiento. Después entre todos podrán realizar sencillas fichas en las que pongan características de esa planta y de su semilla.

Esta actividad se plantea para realizarla durante aproximadamente dos semanas, para que los alumnos puedan observar el crecimiento de las semillas plantadas y conocer algunas características de las legumbres plantadas.

La tercera actividad, es *el tres en raya de los cereales*, con esta actividad se pretende que los alumnos a través de un juego de estrategia, trabajen y reconozcan algunos cereales, a la vez que se divierten. El gran objetivo de la actividad es que los docentes familiaricen a los alumnos con diferentes tipos de presentación de hortalizas y cereales y que estos, aprendan a establecer diferencias entre ellos. Para ello, se presenta un tres en raya en el que las fichas están compuestas por diferentes cereales y hortalizas. Los alumnos tendrán que ir colocando las fichas para conseguir hacer tres en raya, pero las fichas tienen que ser todas del mismo grupo de alimentos.

La actividad está diseñada para una sesión, ya que es una actividad sencilla y se puede realizar en una única sesión. Se pueden realizar varios tableros para que puedan jugar varios alumnos a la vez.

La cuarta actividad, *el semáforo nutricional*, pretende que los alumnos aprendan a diferenciar los alimentos según se consuman todos los días, varios días a la semana y ocasionalmente. Los docentes pueden explicar previamente los grupos de alimentos y el porqué de que algunos alimentos se deban comer ocasionalmente. Después se puede dibujar o utilizar el semáforo que se proporciona. Los alumnos tendrán que colocar en cada color los alimentos correspondientes. Por ejemplo, en el rojo se colocarán aquellos alimentos que se deben comer ocasionalmente. Es una actividad en la que el maestro puede hacer sea una actividad divertida y en la que los alumnos aprendan la importancia de comer saludablemente.

Esta actividad está pensada para dos sesiones, una en la que se hable previamente de la pirámide nutricional y de los alimentos que hay que comer diariamente, y una segunda en la que se elabore el semáforo. Y posteriormente, se coloquen los diferentes alimentos según su consumo semanal.

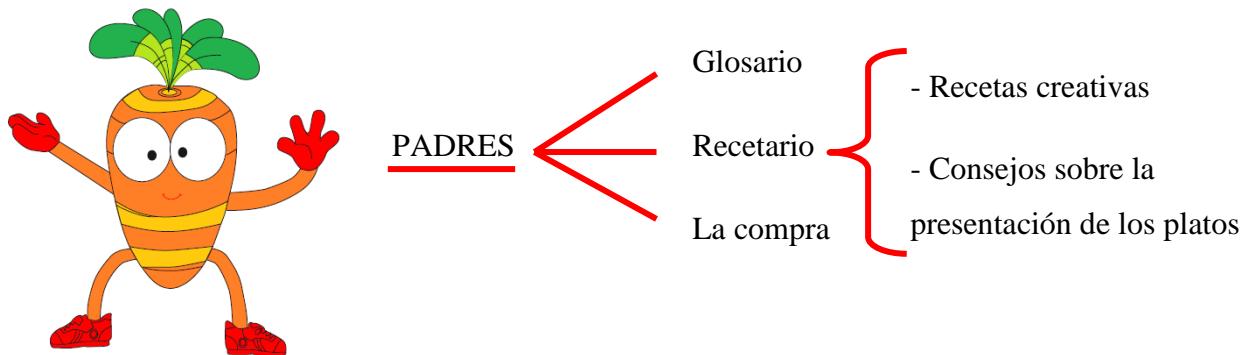
El último apartado dirigido a los docentes es *el calendario de almuerzos*, en el que se pretende fomentar en los alumnos, el consumo de alimentos saludables para el almuerzo. Para ello, el maestro puede diseñar un calendario de almuerzos que sea de carácter orientativo y libre para los padres. Se puede explicar previamente a los padres, la importancia de fomentar desde pequeños un almuerzo saludable. El calendario de almuerzos puede ser variado, por ejemplo los lunes puede ser el día de la fruta; los martes el del bocadillo o sándwich; los miércoles el de los lácteos; los jueves el de los cereales y el viernes, se puede dejar libre. Para que los alumnos puedan almorzar lo que prefieran. Este día, el maestro podrá observar si los alumnos realizan un almuerzo saludable. Este recurso está diseñado para que dure todo el curso escolar, en la que el docente pueda observar los almuerzos que toman los alumnos al principio del curso y lo que consumen al final de curso. Se puede comparar si se ha cambiado el tipo de almuerzo consumido por los niños.

Para terminar este primer apartado dirigido a los docentes decir que el tiempo estimado para cada actividad es orientativo y se puede ampliar o reducir según sea necesario. Además, en cuanto a los materiales utilizados para las actividades pueden ser modificados por otros más sencillos, que se crean convenientes.

Como sugerencia, se pueden realizar visitas a un huerto, un invernadero, un mercado, etc. en las que los niños pueden aprender un poco más sobre el tema de la alimentación natural y saludable.

4.2.2. Parte B:

Actividades destinadas a padres que estarán en el apartado rojo.



La finalidad general que se plantea para los tres grandes apartados en los que se subdivide la parte B, dirigida a los padres son:

- Que los padres conozcan algunos términos básicos sobre la alimentación natural, y se adentren en su manejo.
- Que los padres aprendan a preparar, con ayuda de sus hijos, platos saludables de manera creativa y llamativa.
- Que los padres involucren a sus hijos en la compra de alimentos saludables.

Esta parte se subdivide en tres subapartados. En la primera parte se presenta un *glosario* compuesto por doce términos sencillos. Este recurso sirve para que los padres conozcan algunos sencillos conceptos sobre la alimentación natural y se adentren en su manejo.

Los términos que aparecen en el glosario son los siguientes: alimento natural, hidratos de carbono, grasas, proteínas, minerales, vitaminas, nutriente, legumbre, cereal, dieta equilibrada, crecimiento y salud.

Para que sea una actividad entretenida para los padres, el glosario se presenta en forma de sopa de letras, en el que los padres con ayuda de los hijos pueden buscar los conceptos que tienen relación con la alimentación natural.

Este recurso puede ser muy útil para adentrar a los padres en el mundo de la alimentación natural y así aprender a realizarlo y así transmitirlo a sus hijos.

La segunda parte consta de un *recetario creativo*, con el que se pretende que los padres aprendan a preparar, con ayuda de sus hijos, platos saludables de manera creativa y llamativa para estos. El recetario está compuesto por dieciséis recetas, cada una de ellas ordenadas según la estación del año en la que más se consume. Se ha intentado utilizar algunos alimentos que se han ido plantando en el huerto durante el curso escolar, así como aquellos alimentos que se le han ido dado más hincapié a lo largo del trabajo.

Las recetas que aparecen en el recetario son las siguientes:

Otoño	Invierno	Primavera	Verano
El erizo refrescante	Flortilla	El pez payaso	Ratones de patata
Los pimientos escalofriantes	La llama simpática	El león alegre	La mariquita
Búhos rellenos	Árbol de Navidad	El príncipe rana	Barcos de pepino
Espárragos elegantes	Pavo real	Cama de acelgas	Pollitos con tomate

En recetario se explican los ingredientes que se necesitan para la elaboración de la receta (se pueden modificar al gusto de cada uno) y después se explica paso a paso como hay que ir elaborando la receta. La mayoría de las recetas son como mínimo para cuatro personas, menos los sándwiches y alguna otra receta que está explicada para una persona. Recordar que los niños tienen que participar en su elaboración. Así estarán más motivados para degustar el plato cocinado.

Además del recetario, se propone para los padres, una serie de consejos de cómo presentar los alimentos en el plato. Ya que la correcta presentación, confección de las recetas de los platos y una técnica adecuada pueden ayudar de forma muy importante a estimular el gusto y el deseo de los niños por tomar algunos alimentos.

Son cinco sencillos pasos muy fáciles de conseguir. El primero de ellos consiste en dar colorido al plato, es decir añadir alimentos con colores vivos en el plato principal. Por ejemplo, pescado con un poco de ensalada (tomate, lechuga, zanahoria...) al niño le parecerá más atractiva la comida que si sólo se le da un filete de pescado. Además en cuanto a la elaboración de verduras cocidas hay que tener muy en cuenta cocer las verduras su punto correcto. Ya que si estas se presentan pasadas de cocción, pierden el color natural y nutrientes. El segundo paso está muy relacionado con el primero. Consiste en que en el plato haya gran variedad de alimentos, ya que al niño le gustará más y así puede probar sabores diferentes. También es muy importante (tercer paso), la posición del ingrediente principal, este tiene que estar en el centro del plato. Como cuarto paso, recordar que los platos tienen que estar sin llenar del todo, no tiene que rebosar la comida, eso agobia al niño ya que ve demasiada cantidad. Como último paso, consiste en la presentación de la comida, va a ser más divertido para el niño comer un alimento con una forma conocida para él, como puede ser una cara divertida con unos huevos, patatas fritas y ensalada.

El último apartado dirigido para los padres es la *compra*, con el que se pretende que los padres involucren a sus hijos en la compra de alimentos saludables. Para ello, los padres tienen que seguir tres sencillos pasos con sus hijos. Primero, hay que elaborar la lista de la compra, los hijos deben ayudar en su elaboración. Tanto en la elaboración de la lista como en la elección de los alimentos. Después, tiene que haber compromiso tanto de los padres como de los niños en comprar sólo aquellos alimentos que están apuntados en la lista. Para terminar, como último paso es adentrar a los niños en el preparado de algunos alimentos, de esta manera conocerán más algunos alimentos que no están acostumbrados a ver y de esta forma tendrán más ganas de consumirlos.

Para terminar el segundo apartado dirigido a los padres decir que el tiempo y los materiales destinados para cada apartado son orientativos, estos se pueden cambiar según sea conveniente. En cuanto a las actividades explicadas pueden ser adaptadas

según el rango de edad, las necesidades de los alumnos, etc. Son ejemplos de actividades que puedes ser modificadas.

4.2.3. Parte C:

Actividades propuestas para los niños de tres a seis años en el color naranja.



La finalidad general que se plantea para los tres grandes aparataados en los que se subdivide la parte C, dirigida a los niños son:

- Que los niños se diviertan a la vez que aprenden a comer alimentos naturales y saludables para su desarrollo.
- Que los niños aprendan la importancia de comer saludablemente a través de un medio audiovisual, el vídeo.
- Despertar en los niños el interés por la comida natural y saludable, a través de la lectura y visualización de cuentos infantiles.

Este apartado se divide en tres grandes partes. La primera de ellas, consiste en la realización de las actividades diseñadas anteriormente, para que los docentes y los padres las realicen con sus alumnos/ hijos. Estas están pensadas para que los niños se diviertan a la vez que aprenden a comer alimentos naturales y saludables para su desarrollo.

La primera actividad, *el huerto escolar*, consiste en que los niños una vez plantados los alimentos en el huerto, observen su crecimiento. Y que después, plasmen, en una ficha dividida por días, la evolución del crecimiento de las semillas que han plantado y observado. No se evaluará que el niño dibuje mejor o peor, sino que plasme el crecimiento de la planta.

En la segunda actividad, *¿conocemos las legumbres?*, los alumnos tendrán que observar las legumbres plantadas. Además tendrán que realizar fotografías al crecimiento de las legumbres plantadas. Esta actividad se puede realizar por grupos de trabajo, en la que entre todos tienen que realizar fotografías a las legumbres plantadas, así además del tema de la alimentación se trabajará la cooperación entre iguales. Después en el aula, se puede realizar un concurso de fotografía, para que todos los niños defiendan sus fotografías y entre todos decoren la clase.

En la tercera actividad, *el tres en raya de los cereales*, los niños tienen que diferenciar los cereales de las hortalizas. Para ello, tendrán que agrupar todas las imágenes de los cereales y de las hortalizas. Después, para comprobar que han entendido la actividad y comprobar sus conocimientos, tendrán que unir cada grupo con su nombre. La actividad se puede hacer con imágenes o con alimentos de verdad o de juguete.

La cuarta actividad, *el semáforo nutricional*. En esta actividad, los alumnos tendrán que recortar diferentes alimentos de revistas, periódicos, etc. Después tendrán que colocarlos en el apartado correspondiente del semáforo según su consumo habitual y explicar porque van en ese lugar. Entre todos realizarán un original mural, que se puede colgar en el aula para que lo puedan ver todos los días y así interiorizarlo.

La siguiente actividad, *recetas creativas*, es una actividad muy divertida y entretenida para los niños. Estos tendrán que llevar a clase una foto del plato, saludable y creativo que hayan preparado con sus padres. Además tendrán que explicar los pasos que han llevado a cabo para realizarlo. Con todas las fotografías de las recetas que traigan los niños, se realizará un recetario para dejarlo en la biblioteca de la clase, para que todos los niños puedan observarlo e incluso llevárselo a casa cada niño los fines de semana para poder realizar las recetas elaboradas por sus compañeros.

La sexta actividad es *la compra*, en la que los niños después de haber realizado la compra con sus padres, tendrán que llevar a clase algunas etiquetas de los alimentos comprados ese día en el mercado, supermercado, etc. En el aula se comentarán y entre todos se decidirá si son alimentos naturales y saludables o no.

Además de las actividades explicadas, se presentan una serie de *vídeos* con los que se pretende que los niños aprendan la importancia de comer saludablemente a través de un

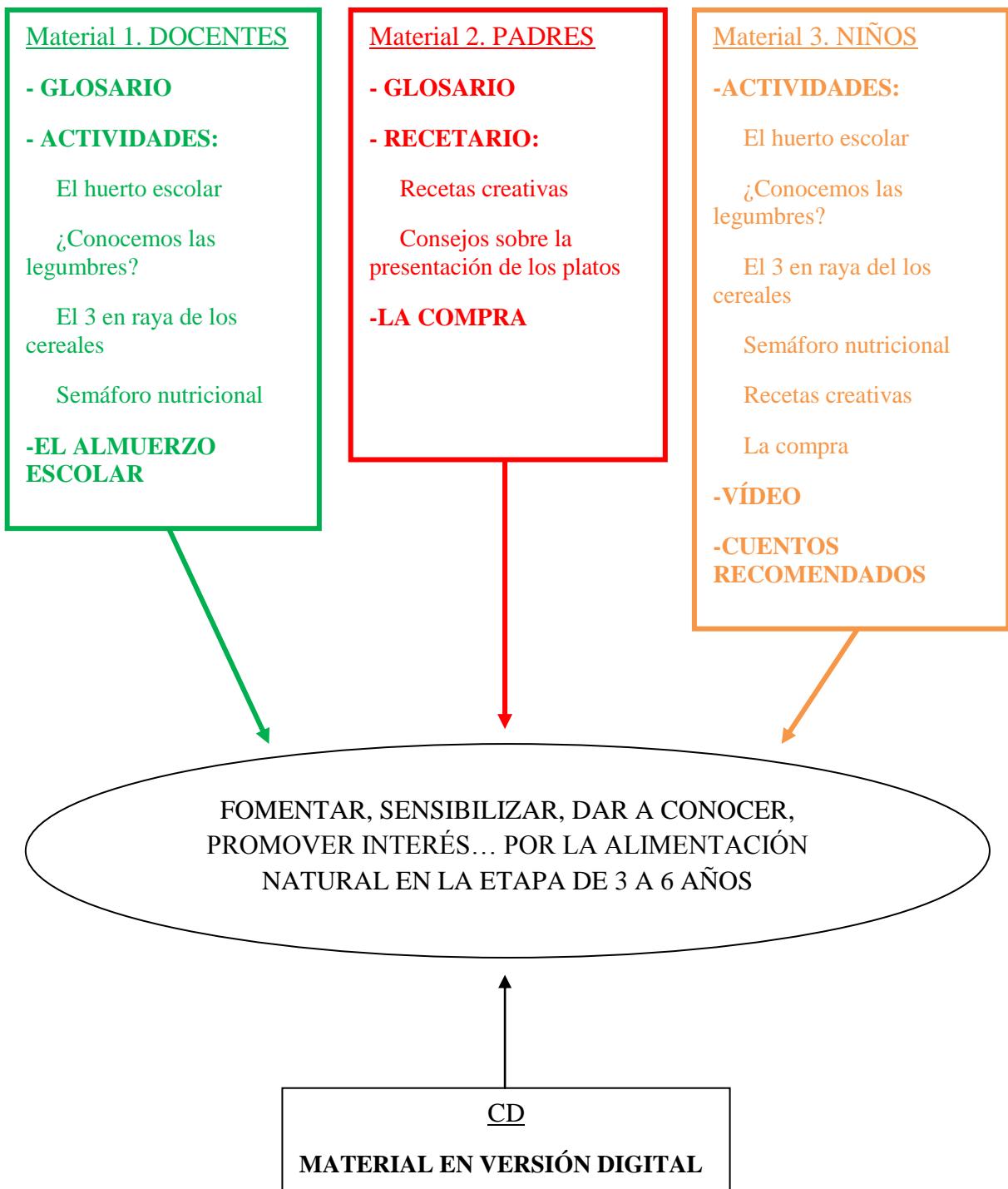
medio audiovisual tan utilizado hoy en día. Así como se pueden encontrar varias canciones que afianza los conocimientos propuestos. A través de los vídeos, los niños se divertirán y aprenderán de manera muy dinámica a comer de manera saludable.

Para terminar este apartado dirigido a los niños se recomiendan una serie de *cuentos* para despertar en los más pequeños el interés por la comida natural y saludable, a través de la lectura y visualización de cuentos infantiles. Existe una gran variedad de cuentos que tratan el tema de la alimentación saludable, se han elegido estos tres porque se considera que son muy interesantes y entretenidos para los niños, que aprenderán a comer saludablemente sin ser conscientes de ello.

Para terminar el tercer apartado dirigido a los niños, decir que el tiempo detallado para las actividades explicadas es orientativo, se puede modificar según la implicación y las necesidades que tengan los niños. Los materiales también son ejemplos, se pueden usar otros más sencillos o incluso modificarlos. En cuanto a las actividades son ejemplos, que pueden adaptarse según las necesidades de los niños. Además hay que dejarles tiempo para que se expresen y desarrollen su creatividad.

DOSSIER EN FORMATO DIGITAL: Además del dossier impreso se presenta también en formato digital (en un CD), para tener todos los recursos disponibles para poderlos usar en el ordenador. Los materiales serán imprimibles y se pueden utilizar para trabajar los conceptos y actividades a través de la Pizarra Digital o de otros medios audiovisuales en el aula.

RESUMEN DE LAS INTERVENCIONES REALIZADAS



5. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

Los resultados que se han presentado en este trabajo de fin de grado permiten extraer las siguientes conclusiones:

A través de la bibliografía consultada, de las encuestas pasadas a los padres y a los niños de dos colegios y del estudio analizado, he podido comprobar, que la población infantil no se alimenta adecuadamente, presenta desequilibrios en su alimentación. Ya que por ejemplo, un alimento tan importante como son las legumbres o las frutas no son consumidas en las cantidades recomendadas.

A la hora de recabar información se ha podido comprobar que los padres no son muy participativos, ya que se entregaron una gran cantidad de encuestas, de las cuales, fueron devueltas menos de la mitad.

La elaboración del dossier, aparte de ir dirigido a los niños también se centra en los padres y en los docentes, ya que son los dos contextos en los que el niño pasa más tiempo, son sus dos entornos más próximos. Por ello, también se les ha querido tener en cuenta en el diseño y elaboración de actividades.

Se ha creído conveniente crear una mascota “la zanahoria ANAYSA” que aparece a lo largo de todo el dossier, ya que considero que la lúdica tiene que estar presente para que los niños estén motivados a la hora de realizar las actividades. La mascota elegida es una zanahoria porque es un alimento natural (en lo que se basa el trabajo) y porque es bastante alegre y colorida y así despierta más el interés de los niños.

Como se ha podido comprobar, los materiales del dossier no son cerrados, son adaptables. Para ello se acompaña el dossier con un Cd en el que aparecen todas las actividades y materiales a utilizar, para así poder modificar lo que se crea conveniente.

En cuanto a las conclusiones bibliográficas se ha consultado mucho material sobre la alimentación natural y saludable, y más concretamente sobre las legumbres. Ya que estas son alimentos muy poco consumidos por los niños pero que tienen una gran cantidad de nutrientes necesarios para su buen crecimiento y desarrollo.

Como conclusión de mi experiencia sobre la elaboración del TFG, puedo decir que he aprendido mucho sobre el tema, ya que al principio no sabía tanto sobre la importancia de comer de manera natural y saludable. He aprendido a saber que alimentos son más convenientes para los niños y que la forma de preparárselos es muy importante, así como su presentación. Puedo decir, que este trabajo me ha hecho adentrarme más en el mundo de la alimentación saludable.

Para terminar, como propuesta de mejora se propone llevar a cabo un blog sobre el tema expuesto a lo largo del trabajo y el dossier presentado. Este blog puede servir de base para docentes y padres, a lo que se les darían consejos, conceptos sencillos que tienen que conocer, actividades para realizar con sus hijos, etc. así como, los niños podrían aprender a través del ordenador, un medio de comunicación muy importante hoy en día. Para los más pequeños, el blog podría contener pasatiempos en los que se trabajasen los alimentos saludables, juegos, vídeos, cuentos interactivos, etc. Por ello, considero que sería un recurso muy útil para complementar el dossier y como medio de comunicación para padres y docentes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abebe, Y., Stoecker, B., Hinds, M. & Gates, G. (2006). Nutritive value and sensory acceptability of corn – and kocho – based foods supplemented with legumes for infant feeding in southern Ethiopia. *AJFAND online*. N° 6.
- Adriá, F., Fuster, V., & Corbella, J. (Eds.). (2010). *La cocina de la salud. El manual para disfrutar de una vida sana*. Barcelona. Planeta.
- Aldaz, M^a. (2013). Alimentación y Nutrición. *Gastronomía Navarra*. Recuperado de: <http://blogs.periodistadigital.com/gastronomianavarra.php/2013/11/13/alimentacion-y-nutricion-definicion->
- Alergias e intolerancias alimentarias. (2006) EUFIC (Europena Food Inforamtion Council). Recuperado de: <http://www.eufic.org/article/es/expid/basics-alergias-intolerancias-alimentarias/>
- Amador, L. (2012). Prevalencia actual del sobrepeso y la obesidad infantil en España. *Clínica Obesitas*. Recuperado de: <http://www.clinicasobesitas.com/actualidad/prevalencia-sobrepeso-y-obesidad-infantil-espana/>
- Aranceta, J. & Gil, A. (2009). *Alimentos funcionales y salud en las etapas infantil y juvenil*. Comité de Nutrición AEP. Madrid. Panamericana.
- Aranceta, J. (2013.) *Cómo hablar de alimentación y salud a los niños*. San Sebastián. NEREA.
- Arroyo, P (2008). Nutrición en la edad adulta. *Nutrición hoy*. N° 4. Recuperado de: <http://www.uv.mx/personal/rusanchez/files/2013/06/la-alim-en-la-evolucion-del-hombre.pdf>
- Cabezuelo, G. & Frontera, P. (2007). *Alimentación sana y crecimiento en niños y adolescentes. Guía para padres*. Madrid. Editorial Síntesis.
- Castelli, E. (2014). Qué significa una alimentación natural. Recuperado de: <http://suite101.net/article/que-significa-una-alimentacion-natural-a34590>

- Delgado, A. (2014). *Acciones de intervención para el manejo adecuado de intolerancias y alergias alimentarias en la etapa infantil*. Huesca.
- Díaz, c. & Gómez, C. (2008). *La alimentación, consumo y salud*. Barcelona. Fundación “la Caixa”.
- Dmedicina. *Enfermedades: diabetes*. (2009). Recuperado de: <http://www.dmedicina.com/enfermedades/digestivas/diabetes>
- Doblas, M^a. (2011). La alimentación infantil en la escuela. Hábitos saludables. *Innovación y experiencias educativas*. Nº 43.
- Fossas, F. (2002). *Lo mejor de la huerta. Las claves de los productos más saludables*. Barcelona. Mens Sana
- Jarque, J. (2008). *La alimentación infantil y sus dificultades*. Madrid. Grupo Gerfomedia. Barcelona. Mens sana.
- Féرنandez, M. (2013). La comida del niño en edad escolar. *Integral. Vive mejor en un mundo mejor*. Nº 408. 52 -55
- Frontera, P. & Cabezuelo, G. (2004). Cómo *alimentar a los niños. Guía para padres*. Barcelona. Amat editorial.
- Grande, F. (2012). *Nutrición y salud. Mitos, peligros y errores de las dietas de adelgazamiento*. Madrid. Temas de hoy.
- Gomboli, M. (1998). *Comer bien, saber comer*. Madrid. Bruño.
- Junta de Andalucía. (2004). *Programa de promoción de la alimentación saludable en la escuela. Unidades didácticas*. Sevilla. Consejería de Salud. Recuperado de: <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/9e4850ef-1877-4841-8bb3-1dd4a50c1e87>
- Lajusticia, A ^a. (1983). *Aprende a comer*. Barcelona. PLAZA & JAMES.
- López, C. & Del Real, M. (2009). *La alimentación de tus hijos*. Gobierno de Cantabria. Estrategia naus.

Mallan, K., Nothard, M., Thorpe, K., Nicholson, J., Wilson, A., Scuffham, P. & Daniels, L. (2013). The role of fathers in child feeding: perceived responsibility and predictors of participation. *Child: care, health and development*.

Mallebreta, C., Romeo, M., Costa, M., Martínez, M., Martínez, Y., Torres, E., Torres, S & Martínez, P. (2008). *Juego, juguetes y obesidad infantil. Aprender hábitos jugando*. Alicante. AIJU Centro Tecnológico.

Mamaterra. *Asociación Vida Sana* (2006). Recuperado de:
<http://www.mamaterra.info/es/premi.html>

Malnutrición Infantil, una amenaza por efecto de la crisis. (2013). Recuperado de:
http://www.antena3.com/noticias/salud/malnutricion-infantil-amenaza-efecto-crisis_2013080800296.html

Martínez, A. (2013). Cereales, variedad de sabor y diversidad de nutrientes. *Eroski Consumer. Etiquetado nutricional: útil pero complejo*. Nº 179. 12 - 15

Martínez, A. (2014). Legumbres: un lujo en el plato. *Eroski Consumer. Desperdicio cero: ni un alimento a la basura*. Nº 182. 12- 19

Monreal, V. (2009). *¡Ñam!: Cuentos para comer de todo*. Madrid. Bruño.

Pamies, J^a. (1994). *La salud por la dieta. Dietoterapia. Medicina natural*. Madrid. LIBSA.

Peña, L. (2002). *Alimentación escolar*. Asociación Española de Pediatría. Recuperado de: <http://www.aeped.es/documentos/protocolos-nutricion>

Pousa, L. (2007). *Alimentación sana*. Vigo. Nova Galicia Ediciones.

Rodríguez. J., Jiménez, M^o & Rodriguez, J., Jiménez, M^a. & Marín, P. (2007). *¿Qué hay para comer?*. Barcelona. Ceac.

Roselló, M^a. (2001). *Comer para crecer*. Barcelona. Plaza Janés.

Sáez, M. (2013). Obesidad y diabetes en la infancia. La *vanguardia monográficos especiales*. Recuperado de:
http://www.fundaciondiabetes.org/adjuntos/11_2013%5C116.pdf

Sapkota, S. & Shrestha, S. (2013). Complementary feeding practices among the caretakers of the young children at Kathmandu. *Journal of Chitwan Medical College*. Nº 3

Skleideroviz, S. (2012). *Nutrición en la etapa preescolar*. Recuperado de: <http://saludynutricionmiinfancia.files.wordpress.com/2012/11/alimentacion.pdf>

Torres, S. (). Niños sanos y dichosos. *Revista dietética y salud*. Nº169. 38 – 45

Vázquez, C., De Cos, A. & López, C. (2005). *Alimentación y nutrición. Manual teórico – práctico*. Madrid. Diaz de Santos

Zudaira, M. & San Martín, E. (2012). Niños y comida: Cómo presentar los alimentos más atractivos. *Eroski Consumer*. Recuperado de: <http://www.consumer.es/web/es/bebe/ninos/2-4anos/201207/03/210732.php>

ANEXOS

Anexo 1. Encuesta pasada a los padres

Estimados padres: Soy alumna de la Universidad de Magisterio Infantil de Huesca y actualmente, estoy haciendo las prácticas en este centro. Para terminar la carrera, estoy realizando un trabajo sobre la alimentación de los niños en edad preescolar. Por ello, quería solicitar vuestra colaboración para contestar a unas sencillas preguntas de carácter anónimo y no obligatorio, únicamente servirán para apoyar mi trabajo.

CUESTIONARIO: Sobre la alimentación (Legumbres y cereales)

1. ¿Qué alimento come más su hijo/a? ¿Por qué?

2. ¿Qué alimento come menos? ¿Por qué?

3. ¿Come legumbres su hijo/a?

4. ¿Con qué frecuencia las come?

5. ¿Cuál es la variedad que más le gusta?

6. ¿Normalmente come cereales su hijo/a?

7. ¿Cuál es la variedad de cereales que más le gusta?

Muchas gracias por su colaboración.

Anexo 2. Encuesta reestructurada pasada a los padres

Estimados padres: Soy alumna de la Universidad de Magisterio Infantil de Huesca y actualmente, estoy haciendo las prácticas en este centro. Para terminar la carrera, estoy realizando un trabajo sobre la alimentación de los niños en edad preescolar. Por ello, quería solicitar vuestra colaboración para contestar a unas sencillas preguntas de carácter anónimo y no obligatorio, únicamente servirán para apoyar mi trabajo.

CUESTIONARIO: Sobre la alimentación (Legumbres y cereales)

1. Numere en orden de preferencia (del 1 al 10) lo que más come su hijo/a.

PASTA CARNE CEREALES FRUTA

LEGUMBRES PESCADO VERDURA OTROS. ¿Cuál?

2. Si come legumbres su hijo/a, ¿Cuál es la variedad que más le gusta?

LENTEJAS GARBANZOS JUDÍA BLANCA SOJA

- ### 3. ¿Con qué frecuencia come las legumbres?

1 VEZ/SEMANA 2 VECES/SEMANA 1-2 VECES/SEMANA

4. Numere en orden de preferencia (del 1 al 10) los tipos de cereales que consume más su hijo a lo largo del día.

GALLETAS PASTA PAN BLANCO

PAN INTEGRAL ARROZ AVENA

CEREALES AZUCARADOS OTROS ¿Cuál?

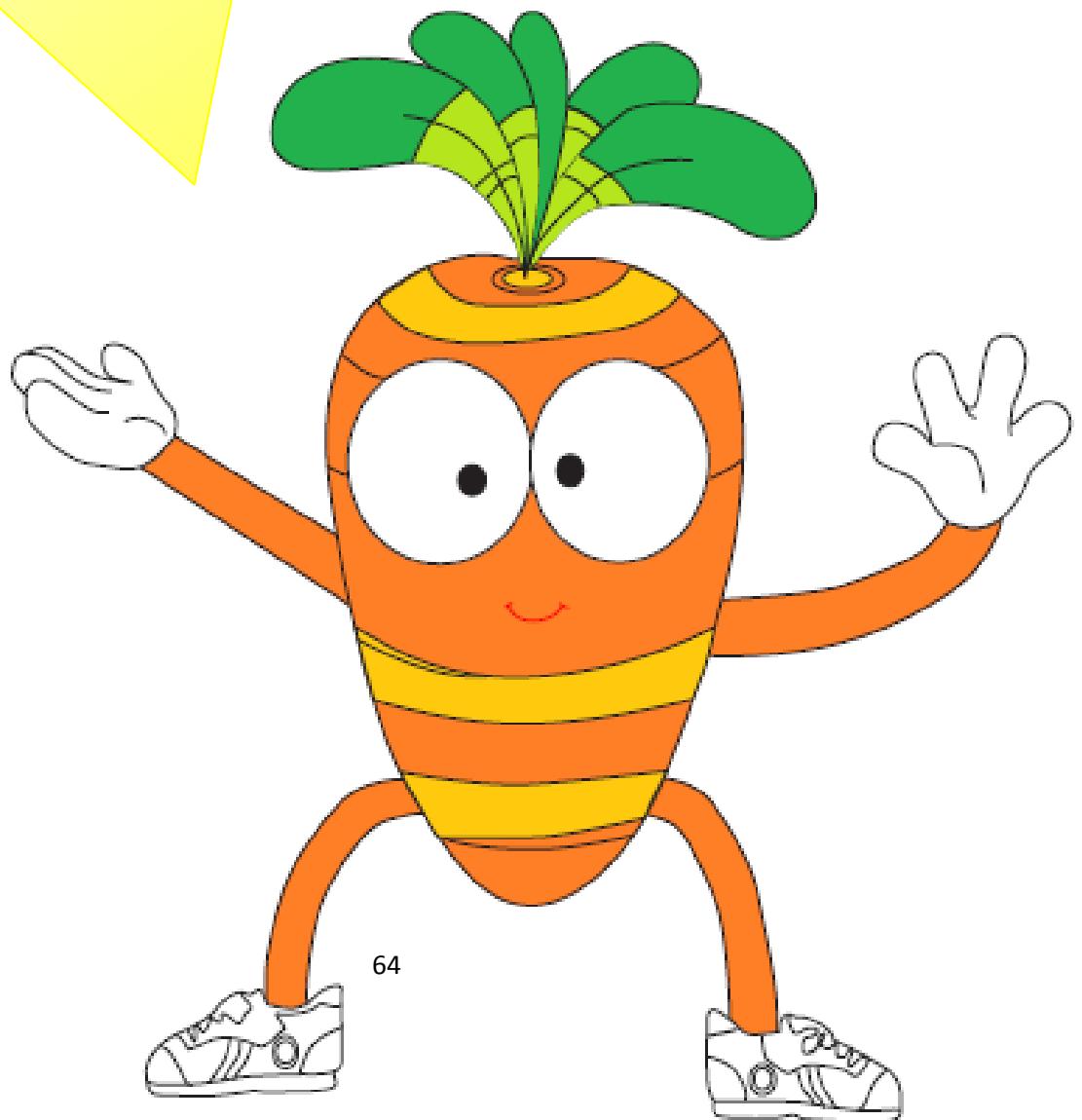
CEREALES AZUCARADOS OTROS ¿Cuál?

Muchas gracias por su colaboración.

Anexo 3. Encuesta pasada a los niños



HOLA, SOY LA ZANAHORIA ANAYSA.
¿QUEREÍS PASAR UN BUEN RATO? OS
PROPONGO VARIAS ACTIVIDADES
CON LAS QUE OS DIVERTIREÍS Y
APRENDEREÍS.



¿DE QUÉ TRATA?

Este dossier contiene una gran variedad de recursos y actividades que tratan el tema de la alimentación. Este se ha ideado para tratar de cambiar los hábitos de alimentación poco adecuados de los niños, por otros más naturales y saludables.

Las actividades van dirigidas para que tanto los padres como los docentes se adentren en el mundo de la alimentación saludable y se lo transmitan a los niños, tanto desde el contexto escolar como el familiar.

El dossier está dividido en tres grandes apartados: docentes de color verde, padres de color rojo y niños, de color naranja.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

El dossier, dirigido y presentado por ANAYSA, una zanahoria que nos acompañará a lo largo de todas las actividades, va destinado a los alumnos de educación infantil, concretamente de tres a seis años. Hay actividades propuestas para los niños, pero la mayoría de ellas van destinadas a que tanto docentes como padres trabajen conjuntamente con los niños, y que todos ellos aprendan juntos a comer saludablemente.



En este apartado podéis encontrar recursos y actividades para que los docentes hagan con sus alumnos.

GLOSARIO

A continuación se muestran una serie de conceptos, sobre alimentación. Después hay un pasatiempo, para trabajar algunos de los conceptos descritos.

Alimentos complementarios: Serie de alimentos y bebidas que no se consideran básicos, aunque sí de consumo habitual. Estos productos son el azúcar, la sal, productos azucarados, refrescos, etc.

Alimentos naturales: Son aquellos alimentos de origen vegetal que no han sido tratados por productos químicos, fertilizantes químicos, etc.

Alimentos procesados: son aquellos alimentos que han sido tratados o modificados mediante algún proceso físico o química con el fin de mejorar su conservación o sus características de sabor, aroma, etc.

Dieta: es la cantidad de alimento que se le proporciona al organismo.

Nutrición: el conjunto de actividades que el organismo realiza para transformar y asimilar las sustancias nutritivas contenidas en los alimentos: digestión, absorción, utilización, eliminación.

Productos con almidón: son aquellos alimentos que proceden de la familia de las gramíneas, que dan un fruto llamado grano, de alto contenido alimenticio y prolongada conservación.

Productos frescos: aquellos alimentos que no han sido procesados, conservados o manipulados.

Productos de la huerta: son productos frescos, naturales y saludables, que se cultivan en un huerto/terreno. Las variedades más comunes son: hortalizas, verduras, legumbres y árboles frutales.

Pirámide nutricional: es un gráfico diseñado para indicar cuáles son los alimentos que son necesarios en la dieta y en qué medida consumirlos, para lograr una dieta sana y balanceada.

Productos secos: Son alimentos procedentes de plantas de la familia de las leguminosas. Son frutos o semillas que crece en el interior de una vaina formando una hilera con otras iguales.



GLOSARIO

PRODUCTOS CON
ALMIDÓN

ALIMENTOS
PROCESADOS

PIRÁMIDE
NUTRICIONAL

PRODUCTOS
FRESCOS

PRODUCTOS DE LA
HUERTA

PRODUCTOS
SECOS



¿Puedes unir
cada concepto
con su imagen?



¿TE ATREVES A CLASIFICAR LOS ALIMENTOS POR SENSACIONES?

DULCE

AMARGO

AGRIO

SALADO



1. EL HUERTO ESCOLAR

Antes de empezar a construir un huerto escolar, hay que buscar un terreno acondicionado para poder llevar a cabo el huerto.

1º Preparar el terreno para plantar (mover tierra, mezclarla con otro tipo de tierra...)



2º Elegir que alimentos se quieren plantar y plantarlos (tan en planta como en semilla).



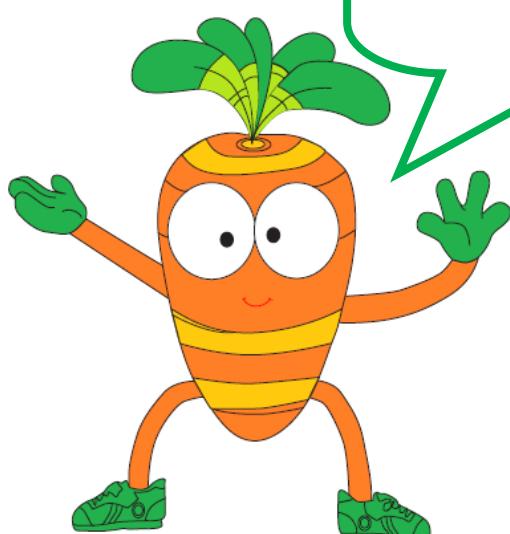
3º Cuidar todos los días las plantas (regar, abonar, cortar...)



4º Recolección de los alimentos cultivados

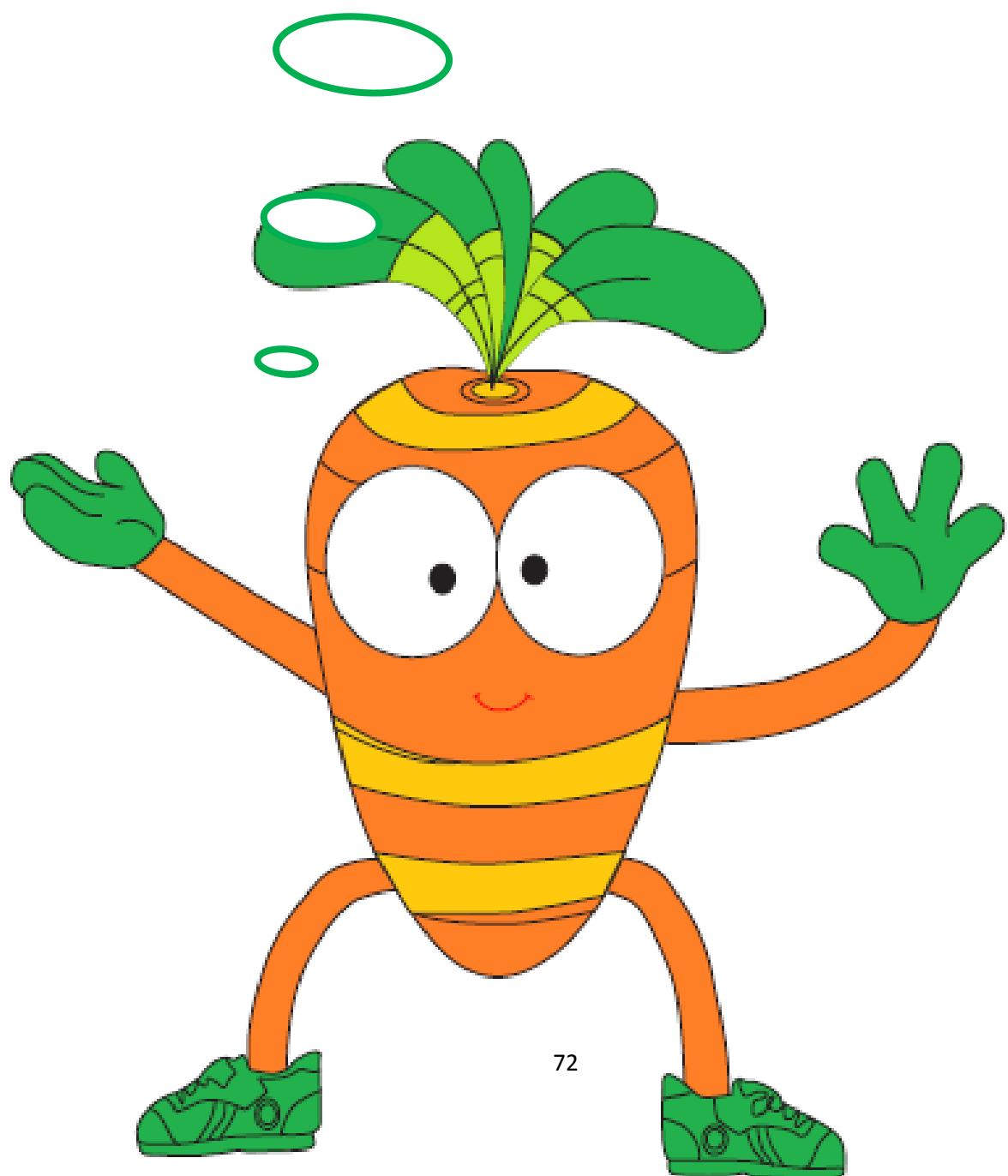
5º ¡A comerlos! Se puede preparar una merienda con todos los niños del colegio.

¿Queréis tener un huerto en vuestro colegio?
Seguir estos sencillos pasos.



Os propongo elaborar un mural sobre los diferentes alimentos que se plantan en cada época del año.

Yo os doy un ejemplo, pero vosotros podéis hacerlo como más os guste.

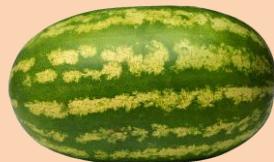


OTONÓ

SEPTIEMBRE



MELÓN

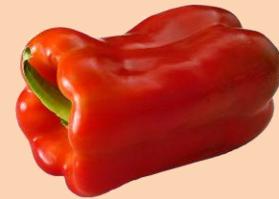


SANDÍA



CALABAZA

OCTUBRE



PIMIENTO ROJO

NOVIEMBRE



ALCACHOFAS



ENDIVIAS



DICIEMBRE



ESPINACAS

ENERO



CARDO

FEBRERO



HABAS



COL



BISALTOS

PRIMAVERA

MARZO



AJOS TIERNOS

ABRIL



ACELGAS

MAYO



ZANAHORIA



CALABACÍN



BORRAJA



ESPÁRRAGOS



GUISANTES



JUNIO

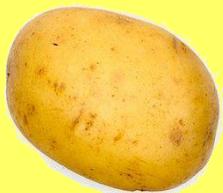


BERENJENA

JULIO



CEBOLLA



PATATA



JUDIA VERDE

AGOSTO



PEPINO



TOMATE



AJOS SECOS

TODO EL AÑO



LECHUGA



LENTEJAS



GARBANZOS



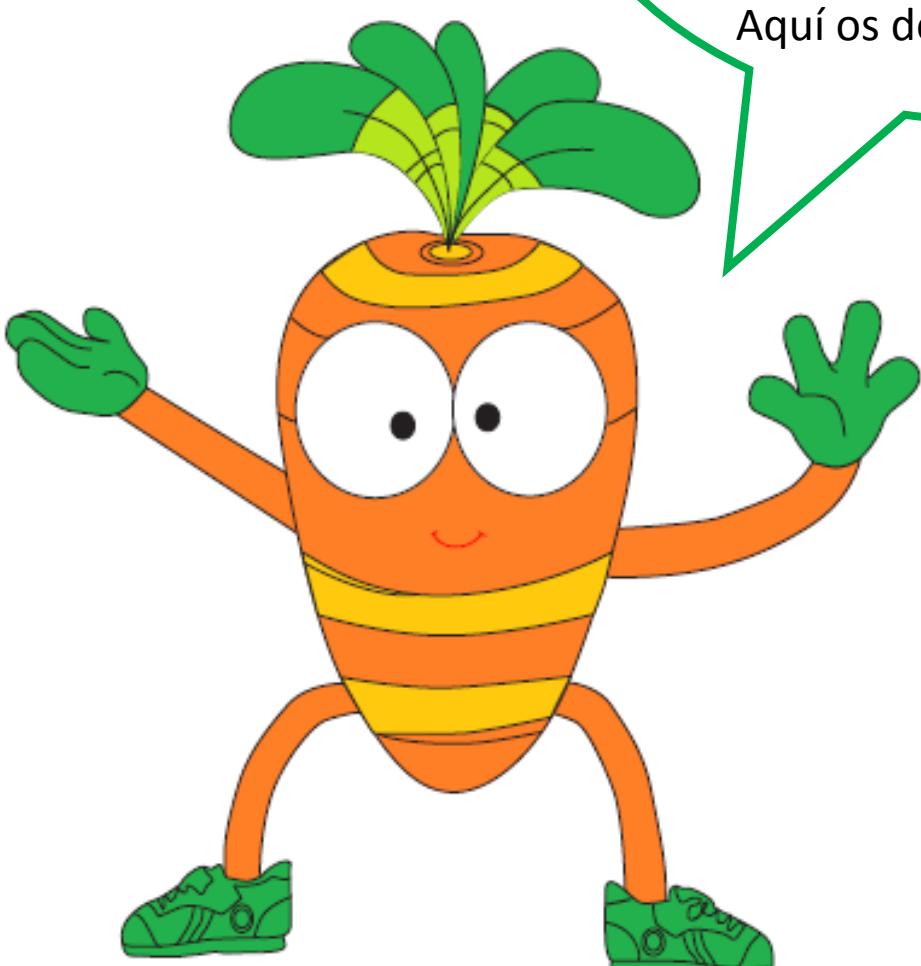
JUDIAS BLANCAS



MAÍZ



TRIGO



Ahora que ya conocéis que alimentos se pueden plantar en cada época del año, podéis hacer una ficha sobre lo que habéis aprendido de alguno de ellos. ¿Os apetece?

Aquí os dejo dos ejemplos

ESPÁRRAGOS

Se cultivan a principios de la primavera.

Hay 2 variedades:

- Espárragos blancos (cocidos son tiernos y jugosos)
- Espárragos trigueros (son duros y verdes)



Contienen mucha agua, fibra, vitaminas y potasio.

Evitan el estreñimiento, gracias a la fibra que contienen.

Mejoran la salud y el aspecto de la piel y el pelo.



El principal país del mundo en el cultivo de los espárragos es China, que recoge más del 80% de la producción mundial.

En España, la zona de mayor tradición esparraguera es el Valle del Ebro; Navarra, La Rioja y Aragón

TOMATE



Es el fruto de la tomatera. Es una baya, que es un fruto carnoso con semillas rodeadas de pulpa.

Se puede disfrutar durante todo el año, pero su mejor época es el verano. Es un alimento indispensable en nuestra dieta mediterránea.

Existen muchas variedades: tomate cherry, verde, de pera, ensalada, en rama...

- Cuando está verde (cuando no ha madurado del todo), es más ácido.
- Cuando está más rojo, nos indica que está más maduro, más dulce.

Contiene agua, vitaminas C y A y potasio. Favorece el crecimiento de los músculos y protege de enfermedades.

En España, la principal área de cultivo y producción española se sitúa en Andalucía, seguida de Extremadura y Canarias



2. ¿CONOCEMOS LAS LEGUMBRES?

¿Qué crecerá antes las lentejas o los garbanzos? ¿O serán las judías? Si lo queréis comprobar, sólo tenéis que plantar algunas legumbres en vasitos de yogurt o en cáscaras de huevos. Luego solo hay que esperar, y... ¡Ya veréis como crecen!

Los pasos a seguir son los siguientes:

1º Humedecer un trozo de algodón y colocar en medio unas lentejas. Después colocarlo dentro del vaso.



2º Dejarlo en un sitio con luz solar pero que no le dé directamente para evitar que el algodón se seque.

Seguir el mismo proceso con el resto de las legumbres.

A los dos o tres días ya empiezan a crecer, entonces es cuando se puede observar la diferencia entre las plantas.

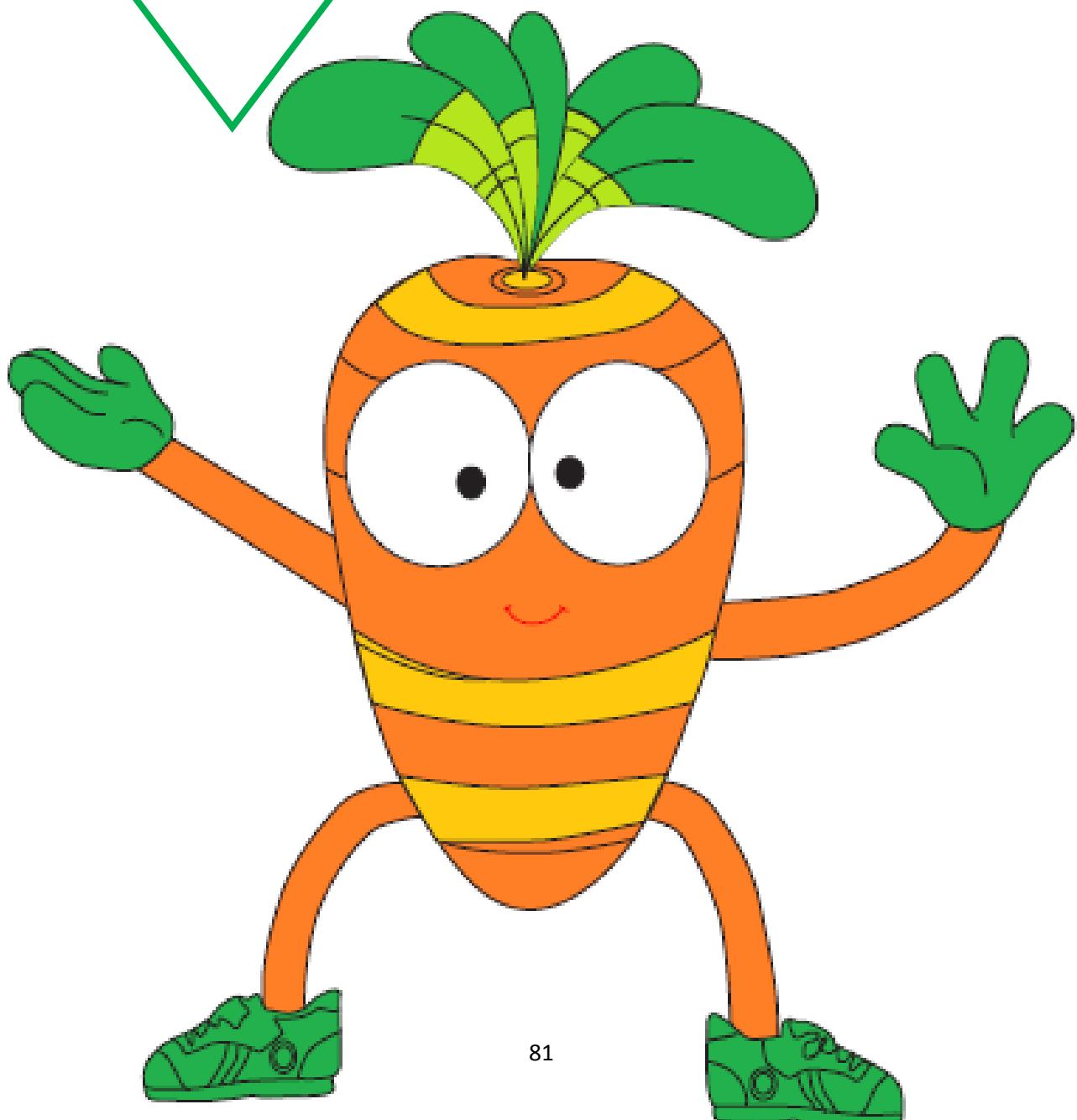
¿Queréis saber cómo crecen algunas legumbres? Os propongo plantar y observar el crecimiento de alguna de ellas.



Ahora que ya habéis lo rápido que crecen las legumbres, ¿Cuál es la que ha crecido más rápido?, ¿cuál es más alta?

Después de haber plantado y observado las legumbres, ¿os apetece hacer unas tarjetas sobre algunas características de las legumbres que habéis plantado? Podéis hacer fotos del crecimiento de las lentejas, los garbanzos...y colocarlos en las tarjetas. ¡Quedarán muy bonitas!

Os dejo una muestra que he realizado, ¡Espero que os guste!



LENTEJAS

- Planta anual.
- Con tallos de 30 a 40 (débiles y ramosos)
- Flores blancas.
- Fruto en vaina pequeña con 2 ó tres semillas.
- Existen muchos tipos de lentejas, que varían en su color. Pueden ser: amarillas, naranjas, rojas, verdes, marrones y negras. Y se pueden comprar con o sin piel.
- La lenteja es un alimento con una alta concentración de nutrientes.
- Es un alimento ideal para el aporte energético.
- Es buena para el adecuado crecimiento y desarrollo del organismo.



GARBANZOS

- Planta anual
- Con tallos de unos 50 cm
- Flores blancas o violetas
- Fruto en vaina con dos o tres semillas.
- Existen muchas variedades: Fardón, Puchero, Alcazaba, Lechoso, Blanco andaluz...
- Es una legumbre con importantes cualidades culinarias y nutritivas.
- Tiene un alto contenido en vitaminas, proteínas y minerales. Por lo que es una legumbre muy energética y equilibrada.



3. EL 3 EN RAYA DE LOS CEREALES

¿Sabéis diferenciar algunos alimentos? Para este juego tenéis que clasificar las fichas según sean hortalizas o cereales. ¿Queréis probar? Cuando las tengas clasificadas ya podéis empezar a jugar. ¡Así que a divertiros!

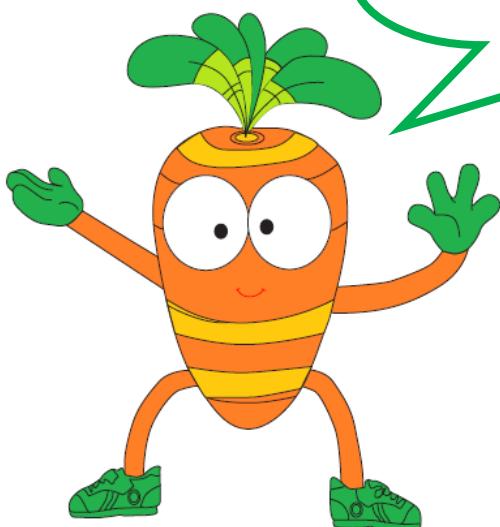
Las fichas son las siguientes:

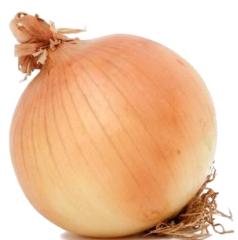
Grupo de los cereales: barra de pan, barrita de cereales y galletas.

Grupo de las hortalizas: tomate, cebolla y pimiento.

A continuación se muestra el tablero y las fichas para poder jugar.

¿Sabéis jugar al 3 en raya? He preparado un tablero para jugar. Lo que pasa es que las piezas están mezcladas y no puedo jugar. ¿Me queréis ayudar?





4. SEMÁFORO NUTRICIONAL

En esta actividad jugaréis con mi amigo el semáforo. A él, le gusta comer mucho todos los días, pero hay alimentos que no se deben comer todos los días ¿verdad? Por eso os propongo que le ayudéis a clasificar la comida según: se coma todos los días, varios días a la semana y ocasionalmente.

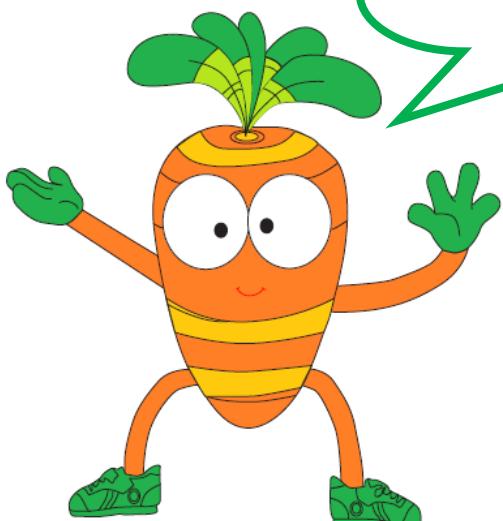
En el color rojo irán los alimentos que hay que comer ocasionalmente. Por ejemplo, una pizza.

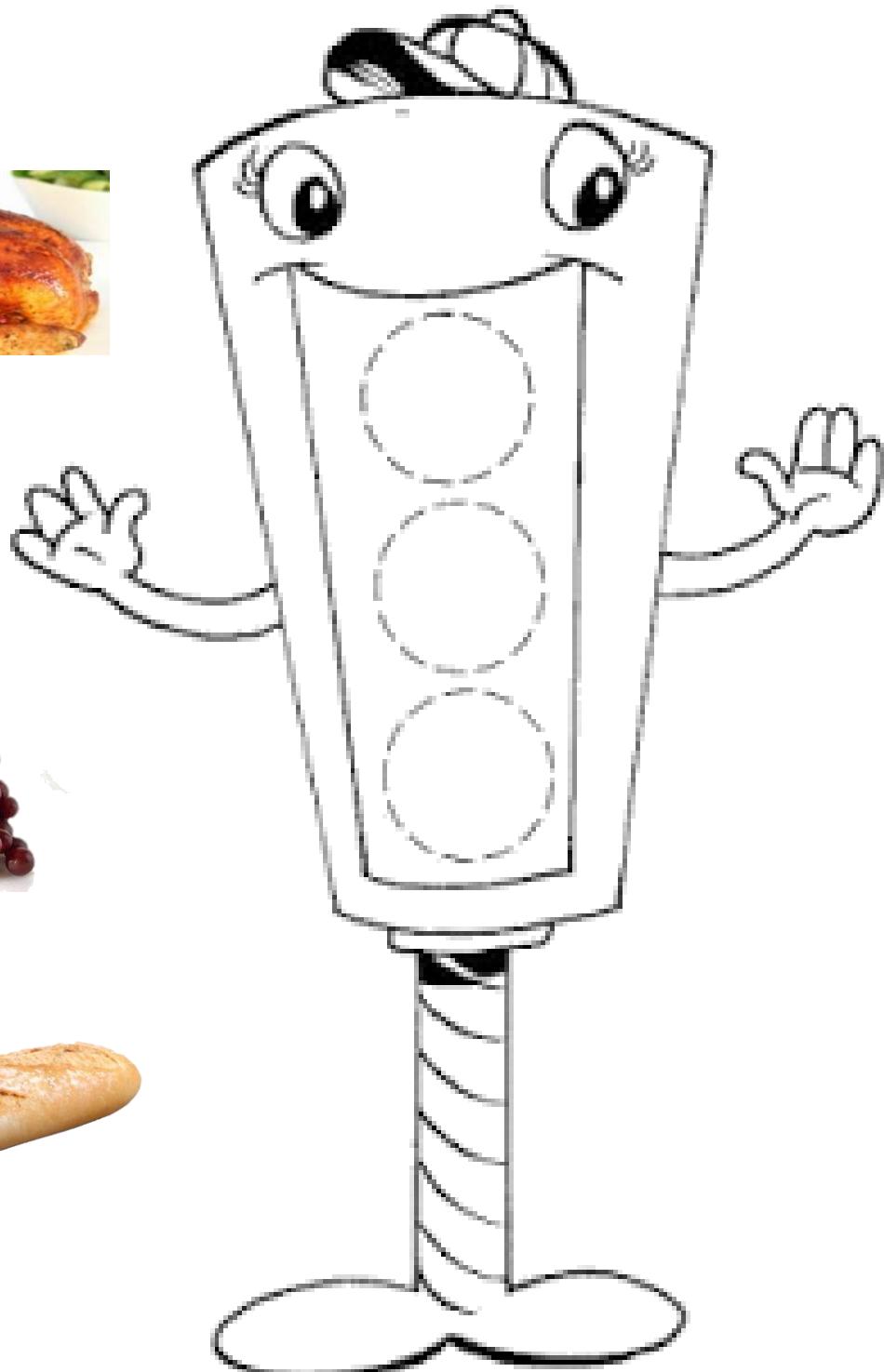
En el amarillo irán aquellos alimentos que se tengan que comer varios días a la semana. Por ejemplo, pollo.

En el color verde tendrán que ir aquellos alimentos que hay que comer todos los días. Por ejemplo, fruta

A continuación os presento a mi amigo y la comida que tenéis que ayudarle a clasificar. ¡Espero que lo paséis muy bien y aprendáis mucho!

¿Queréis que os presente a mi amigo el semáforo? Os enseñará un juego muy divertido.





CALENDARIO DE ALMUERZOS

¿Sabéis que es muy importante almorzar saludablemente para poder jugar y correr mucho en el recreo? Os propongo crear un calendario de almuerzos, en el que todos los niños/as que quieran podrán participar. Este consistirá en que cada día de la semana habrá que traer un almuerzo saludable. ¿OS atrevéis?

He hecho un ejemplo de calendario os lo enseño, pero vosotros podéis hacer el vuestro.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta (pelada o lavada) o zumo   	Bocadillo o sándwich  	Lácteos variados (yogurt, batidos, queso...)  	Cereales (galletas, tortitas de maíz, barritas...) o frutos secos  	L I B R E



En este apartado
encontraréis recursos y
actividades para que los
padres hagan con sus hijos

GLOSARIO

A continuación se muestran una serie de conceptos, sobre alimentación. Después hay una sopa de letras para buscar los conceptos descritos.

Alimentos naturales: Son aquellos alimentos de origen vegetal que no han sido tratados por productos químicos, fertilizantes químicos...

Cereal: planta que produce semillas en forma de granos de las que se hacen harinas y que se utilizan para alimento de las personas o como pienso para el ganado.

Crecimiento: aumento continuado del tamaño corporal que cesa con la llegada de la edad adulta.

Dieta equilibrada: es aquella formada por los alimentos que aportan una cantidad adecuada de todos y cada uno de los nutrientes que se necesita para tener buena salud.

Grasas: son un grupo heterogéneo de moléculas complejas, que están formadas por carbono, oxígeno e hidrógeno. Junto con los hidratos de carbono, proporcionan la mayor parte de la energía necesaria para la vida

Hidratos de carbono: es un tipo de nutriente, formado por carbono, hidrógeno y oxígeno, que está presente en la alimentación. Debe presentarse entre el 50 – 55% del valor calórico diario.

Legumbre: Son alimentos procedentes de plantas de la familia de las leguminosas. Son frutos o semillas que crece en el interior de una vaina formando una hilera con otras iguales.

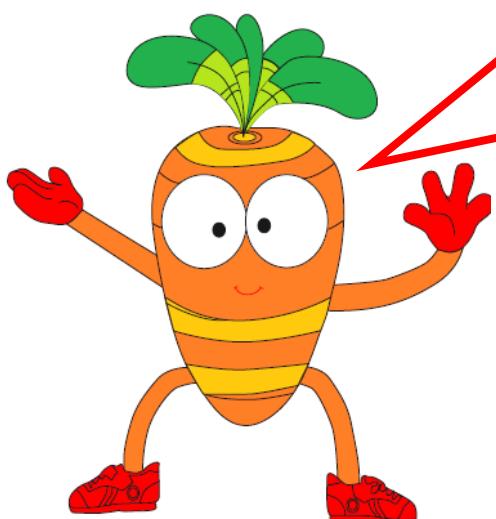
Nutriente: son las sustancias que contienen los alimentos, que el cuerpo humano no los puede producir y que son indispensables para la vida y salud del organismo.

Proteínas: son complejas sustancias orgánicas que constituyen el principal nutriente para la formación de los músculos del cuerpo.

Salud: estado del ser vivo que ejerce con normalidad todas sus funciones orgánicas.

Vitaminas: son sustancias que se encuentran en los alimentos y que el organismo necesita en cantidades mínimas, pero estas son imprescindibles para el crecimiento, la salud y el equilibrio nutricional.

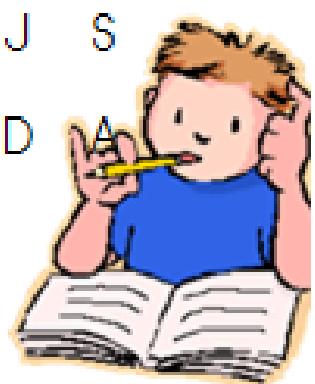
Ahora que ya conocéis
algunos términos más
profundamente, ¿Os
atreveis hacer la siguiente





SOPA DE LETRAS SOBRE LA ALIMENTACIÓN NATURAL

A L I M E N T O - N A T U R A L S Y S V
P M U U R U P I S B C S R A P E D R A I
H I D R A T O S - C A R B O N O D R L T
V N H T Q R W Z M G H E A P L E C I U A
F E C S O I M L E G U M B R E I E D D M
D R V S U E Q F F G R A S A S V R M L I
P A H R W N G U Y E F K F K M P E W S N
U L P R O T E I N A S E C B M E A U T A
E E Q C R E C I M I E N T O E Y L M J S
R S Q D I E T A - E Q U I L I B R A D A

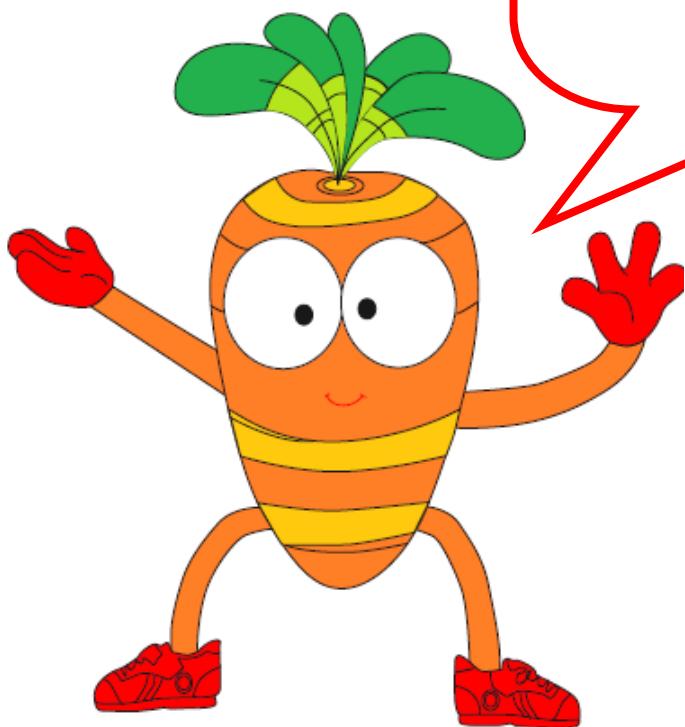


RECETARIO

¿Os apetece cocinar padres e hijos recetas creativas y muy buenas? Lo pasaréis muy bien cocinando juntos.

He realizado un recetario con recetas saludables pero divertidas. Están ordenadas por estaciones del año y por los alimentos que más se consumen en cada época. ¡Espero que os divirtáis cocinando junto!

¿Te gusta comer? Como el momento de la comida es complicado con los más pequeños, os propongo un sencillo recetario. ¡Ya veréis como se lo comen todo!





MIS RECETAS CREATIVAS



COGE EL GORRO, EL
DELANTEL.... Y A COCINAR



RECETAS PARA EL OTOÑO



EL ERIZO REFRESCANTE

QUÉ NECESITAMOS...

- Una sandía
- Palillos
- Un bold
- Una cuchara

ELABORACIÓN:

- Lavar la sandía con agua y secar.
- Un adulto, corta un trozo de la base de la piel para asentar la sandía. Después, corta la sandía como en la foto.
- Sacar la fruta con la ayuda de una cuchara.
- Con un trozo de piel hacer un triángulo que será la nariz del erizo (se coloca con palillos). Después, se colocan tres uvas para los ojos y la nariz.
- Se cortan cuatro trozos de piel que harán de pies. Se hacen dos cortes a los lados, serán las orejas.
- Rellenar el erizo con trozos de sandía. Colocar en cada trozo un palillo.



QUÉ NECESITAMOS...

- 4 Pimientos morrones de colores
- 1 col lombarda
- 1 cebolla
- 20 uvas pasas
- 1 puñado piñones
- Vinagre
- Tomillo



LOS PIMIENTOS ESCALOFRIANTES

ELABORACIÓN:

- Lavar y secar los pimientos. Extraer las tapas mediante un corte recto. Limpiar los pimientos de semillas.
- Recortar la forma de las caras. Precalentar el horno 180°C.
- Partir la lombarda por la mitad y después cada parte en cuartos. Poner a cocer hasta que esté tierna. Escurrir.
- Picar cebolla y pocharla en una sartén. Añadir los piñones y las pasas. Incorporar la lombarda cocida. Dejar cocer hasta que la col esté tierna. Añadir un poco de vinagre y tomillo y sazonar al gusto.
- Rellenar cada pimiento con la mezcla de lombarda. Hornean durante unos 25-30 min. Hasta que los pimientos estén bien asados.



QUÉ NECESITAMOS...

- Huevos
- Mayonesa
- Queso parmesano rallado
- Aceitunas verdes
- Pimientos rojos asados
- Zanahorias hervidas



BÚHOS RELLENOS

ELABORACIÓN:

- Ponemos a hervir los huevos durante 15 - 20 min. Pelarlos y hacer un corte en la base para poder ponerlos de pie.
- Cortamos las aceitunas en rodajas finas, las zanahorias en bastoncitos y el pimiento en cuadrados.
- Mezclamos mayonesa con queso parmesano para formar una pasta. Sobre un plato colocamos un huevo untado con la mezcla para poder pegar los pies. Los haremos con triángulos de zanahoria.
- Rellenamos el huevo con la mezcla y le ponemos la tapa. Le pegamos las aceitunas a modo de ojos y en medio un trozo de pimiento. La nariz es un trozo de zanahoria. ¡Y ya está listo para comer!



QUÉ NECESITAMOS...

- 8 espárragos verdes en conserva
- 4 lonchas jamón york
- 4 lonchas de queso
- 8 tomates *cherry*
- 1 cebolleta
- 2 aceitunas negras
- Mayonesa



ESPÁRRAGOS ELEGANTES

ELABORACIÓN:

- Cortamos por la mitad las lonchas de jamón York y cortamos los espárragos cada uno en dos trozos.
- Envolvemos dos mitades de espárragos juntas con uno de los trozos de jamón. Después, envolvemos el paquetito con una loncha de queso y los colocamos en el plato con el cierre hacia abajo. Colocamos los tomates sobre cada loncha de queso.
- Cogemos mayonesa y la ponemos por la loncha de queso y encima unos trozos de espárragos, como si fueran botones. Ponemos un cinturón con un trozo de cebolleta. Los ojos con dos trozos de aceitunas.



RECETAS PARA EL INVIERNO



FLORTILLA

QUÉ NECESITAMOS....

- 250 g espinacas
- 2 patatas
- 50 g **bacon**
- 30 g cebolla crujiente
- 3 huevos
- Pimiento rojo y verde



ELABORACIÓN

- Lavar las patatas y cocerlas en el microondas durante 5 min. Pelar las patatas y triturarlas con un tenedor.
- Hervir las espinadas y escurrirlas.
- En una sartén, cocinar el **bacon**. Cuando este cocinado, agregar la patata. Cocinar todo durante 4 min.
- Batir los huevos en un bol y agregar la cebolla, las espinacas, el **bacon** y la patata.
- Verter la mezcla en una sartén, una vez cuajado darle la vuelta. Cortarla con la forma que deseé.
- Cortar el pimiento verde en forma de tallo y un trozo de pimiento rojo colocarlo en el centro de la flor.



QUÉ NECESITAMOS...

- 250 g lentejas
- arroz
- 1/2 cebolla
- 2 cucharadas de ajo
- Sal



LA LLAMA SIMPÁTICA

ELABORACIÓN:

- Freír la cebolla en una sartén.
- Hervir las lentejas en agua y añadir la cebolla. Cuando estén blandas, retirar del agua.
- Hervir el arroz durante unos 20 min.
- Colocar las lentejas en el plato y añadir el arroz por encima. Moldearlos con ayuda de una cuchara o un molde. Para hacer el hocico y las orejas usar unos trozos de cebolla. Después se puede poner unos granos de pimienta para hacer los ojos.



¡Y listas para comer!

QUÉ NECESITAMOS...

- Patatas
- Brócoli y coliflor
- Champiñones
- Tomates ~~cherry~~
- Queso Gouda
- Queso rallado
- Pimienta



ÁRBOL DE NAVIDAD

ELABORACIÓN:

- Cocer las patatas y una vez tiernas reducirlas a puré. Salpimentamos y hacemos una montaña en el plato con el puré.
- Cocemos por separado el brócoli y la coliflor, troceados en ramilletes. Los champiñones los cocemos durante unos minutos. Troceamos los tomates.
- Decoramos el puré con los ramilletes de brócoli y coliflor y los tomates. Colocamos los champiñones en la base. Espolvoreamos el árbol con el queso rallado y se aliña al gusto. Con un trozo de queso Gouda hacemos una estrella para nuestro árbol de navidad.



QUÉ NECESITAMOS...

- 1 pera
- 1 racimo de uva
- 1 Zanahoria
- 1 puñado arándanos



PAVO REAL

ELABORACIÓN:

- Lo primero de todo es lavar bien todas las frutas y después secarlas.
- Cortamos la pera por la mitad y la colocamos en un plato.
- Despues cortamos la uva por la mitad y la vamos colocando alrededor de la pera (simulando las plumas del pavo). Entre medio de cada uva, ponemos un arándano.
- Para hacer el pico y las patas se cortan tres trozos de zanahoria. Para los ojos hacemos dos marcas con el cuchillo.



¡Listo para comer este delicioso pavo!

RECETAS PARA LA PRIMAVERA



EL PEZ PAYASO

QUÉ NECESITAMOS...

- 1 zanahoria
- 1 pepino
- 2 rebanadas de pan
- Jamón de york
- Queso
- Rúcula



ELABORACIÓN:



- Primero se recorta el pan de molde haciendo la forma del cuerpo del pez. Se rellena al gusto, este será de jamón de york y queso.
- Pelamos la zanahoria y con un pelador hacemos láminas muy finas y las colocamos para hacer el cuerpo. Despues se ponen otros trozos para la cola y las aletas.
- Cortamos tiras muy finas de pepino, que serán las rayas del pez. Para los ojos cortamos un trozo pequeño de pepino (la parte blanca) y la verde para hacer la pupila y la boca.
- Se pone un poco de rúcula para decorar el plato (imitando las algas).

QUÉ NECESITAMOS...

- 1 zanahoria
- 1 trozo jamón york
- 1 trozo queso
- 1 rabaneta
- 1 pepino
- 2 lonchas queso gouda
- 3 pasas
- 5 zanahoria baby
- 2 rebanadas de pan



EL LEÓN ALEGRE



ELABORACIÓN:

- Cortamos el pan de molde dándole forma al cuerpo y a la cabeza del león (un óvalo y un círculo). Después cortamos el queso con el contorno pan, pero un poco más grande.
- Para la melena rallamos zanahoria y para las orejas son dos trozos de queso gouda y dos de otro queso. Para los ojos y la nariz tres pasas y un trozo de jamón de york. El hocico con queso y la boca con una tira de rabaneta. Para los bigotes cortamos la piel del pepino muy fina.
- Las piernas y la cola se hacen con las zanahorias baby.

QUÉ NECESITAMOS...

- 1 taza guisantes
- 1 loncha queso cheddar
- 2 rodajas pepino
- 1 rodaja tomate
- Unas pasas de uva

EL PRÍNCIPE RANA



ELABORACIÓN:

- Cocer los guisantes. Una vez hechos, colocarlos en el plato y darles forma de rana con orejas (un círculo grande y dos pequeños).
- Para los ojos dos rodajas de pepino, a las que les pondremos unas pasas para hacer la pupila.
- Para la boca recortar el borde de la rodaje del tomate.
- Para la corona se recorta la loncha de queso con ayuda de un cuchillo.



CAMA DE ACELGAS

QUÉ NECESITAMOS...

- 4 salchichas
- 12 champiñones cocidos
- 8 hojas de acelga
- Puré de patata
- 25 aceitunas negras
- 1 pimiento de piquillo
- ½ zanahoria



ELABORACIÓN:

- Cocer las acelgas enteras durante 7 min y colocar una en cada plato.
- Hacer puré de patata y cubrir cada hoja.
- Dorar las salchichas y colocarlas cortadas en 3 sobre el puré. En un extremo poner un champiñón (será la cara)
- Hacer los ojos con aceitunas, la boca con el pimiento y el pelo con zanahoria rallada.
- Hacer los pies con un par de aceitunas.
- Cubrir con otra hoja de acelga y poner un poco de puré como el borde de la sábana.



RECETAS PARA EL VERANO



QUÉ NECESITAMOS...

- 4 patatas
- 5 cucharas de leche
- 30gr mantequilla
- 60 gr queso rallado
- Pimienta
- 4 rabanetas
- 4 tomate *cherry*
- 1 Cebolleta
- 1 rama de ajo tierno
- 8 pasas

RATONES DE PATATA

ELABORACIÓN:

- Pelar las patatas, echamos aceite y asarlas al horno, hasta que estén blandas. Dejarlas enfriar y cortarles una tapa. Con una cuchara sacar la pulpa y hacer un puré.
- Añadir la mantequilla, la leche, el queso, la sal y la pimienta y mezclar bien. Rellenar las patatas con este puré. Espolvorear con queso rallado y gratinar en el horno unos minutos. Con la cebolleta hacer el rabo. Pinchar el tomate *cherry*, es la nariz. Los bigotes con unas ramitas de ajo tierno. Poner dos pasas para los ojos y dos trozos de rabaneta para las orejas.



LA MARIQUITA

QUÉ NECESITAMOS...

- 1 pepino
- 1 zanahoria
- 2 olivas negras
- Mayonesa
- 1 rama de ajo tierno
- 1 tomate cherry

ELABORACIÓN:

- Lavamos el pepino y se parte por la mitad a lo largo y a lo ancho.
- Lavamos el tomate y lo partimos por la mitad. Después le hacemos un corte por la mitad, para hacer las alas. Para la cabeza ponemos una oliva y para los ojos ponemos un poco de mayonesa y otro trozo de oliva.
- Recortamos trozos de oliva para las manchas y las pegamos con mayonesa. Para las antenas un trozo de la rama del ajo tierno. Y para las patitas cortamos unas tiras de zanahoria muy finas.



BARCOS DE PEPINO

QUÉ NECESITAMOS...

- 1 pimiento rojo
- 3 pepinos pequeños
- Maíz
- Mayonesa
- 4 Palitos de cangrejo
- 1 lata atún
- Jamón de york



ELABORACIÓN:

- Lavamos el pepino. Después lo partimos por la mitad y lo vaciamos.
- Hacemos una ensaladilla al gusto, esta será de pepino, maíz, palitos de cangrejo, atún y jamón York. Lo troceamos todo y se le añade mayonesa. Mezclamos todo y rellenamos el pepino.
- Despues con un pelador cortamos una loncha de pepino muy fina y la pinchamos con un palillo. En la punta del palillo colocamos un trozo de pimiento que habremos cortado en forma triangular.



¡Y a disfrutar de este rico plato!

QUÉ NECESITAMOS...

- 4 bolas de queso mozzarella
- 8 tomates cherry
- Curry
- 1 zanahoria
- Semillas de sésamo
- 4 pinchitos



POLLITOS CON TOMATE

ELABORACIÓN:

- Mezclamos en un bol el agua que lleva la mozzarella con un poco de curry. Tiene que quedar espeso.
- Rebozamos las bolitas de queso en la mezcla y lo reservamos para que el color impregne. (Si no encuentras bolitas se pueden hacer con dos cucharas).
- Luego en un pincho ponemos un tomate, una bolita de mozzarella y otro tomate. Con semillas de sésamo se hacen los ojos de los pollitos y con un trozo de zanahoria el pico.

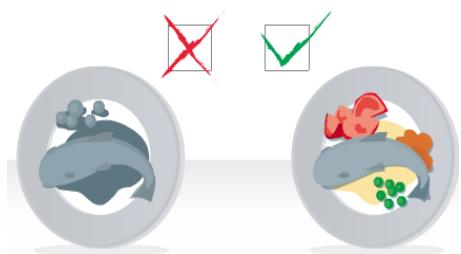


¿Tiene buena pinta verdad? ¡A comer!

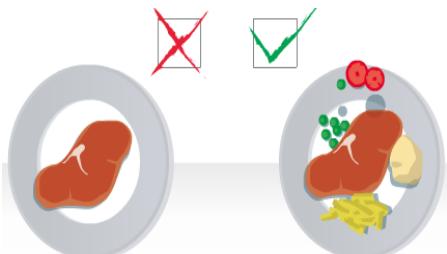


Espero que os hayan
gustado las recetas.
¡Todas tienen muy
buena pinta! Ahora a
disfrutarlas

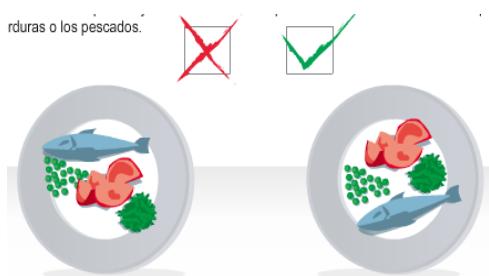
1º Colorido en el plato



2º Variedad de los alimentos en el plato



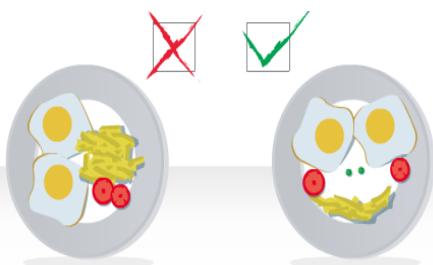
3º Posición del ingrediente principal



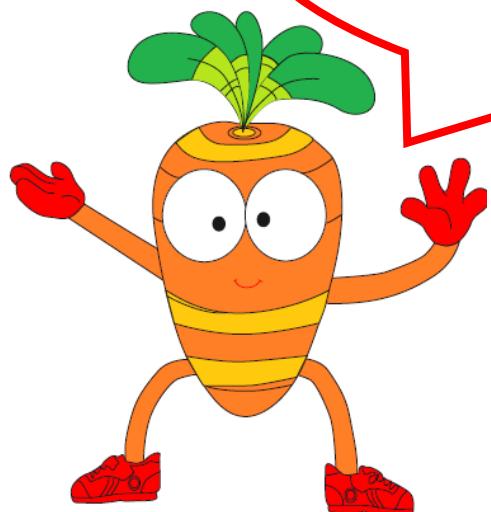
4º Plato sin llenar



5º Presentación atractiva



¿Os han gustado las recetas?, tienen todas muy buena pinta Ahora os doy cinco sencillos consejos para que los platos sean más atractivos a la cita. ¡Espero que os sirvan!



LA COMPRA

El momento de la compra es un poco complicado, ya que siempre nos apetece comprar más cosas de las que necesitamos. Por ello, os propongo que antes de ir a comprar, hagáis una lista de la compra. Vosotros niños, podéis ser los encargados, que dibujéis, escribáis, recortéis alimentos... para realizar la lista de lo que hay que comprar.



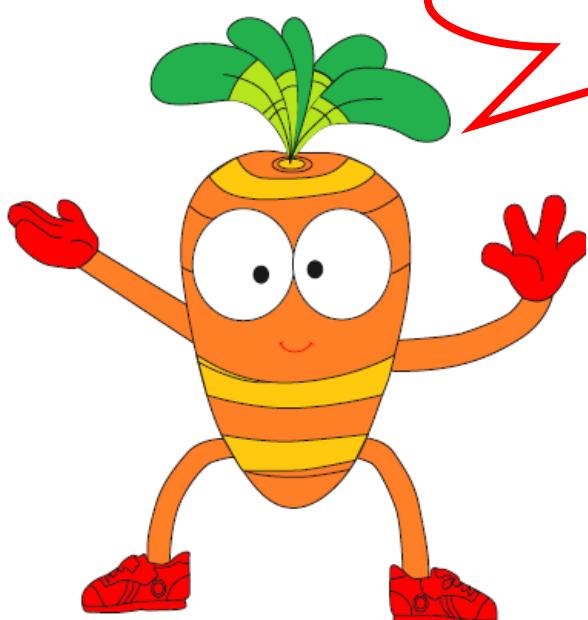
También podéis ser los encargados de que sólo se compre lo que hay en la lista.

Después, todos juntos podéis cocinar los alimentos que habéis comprado.

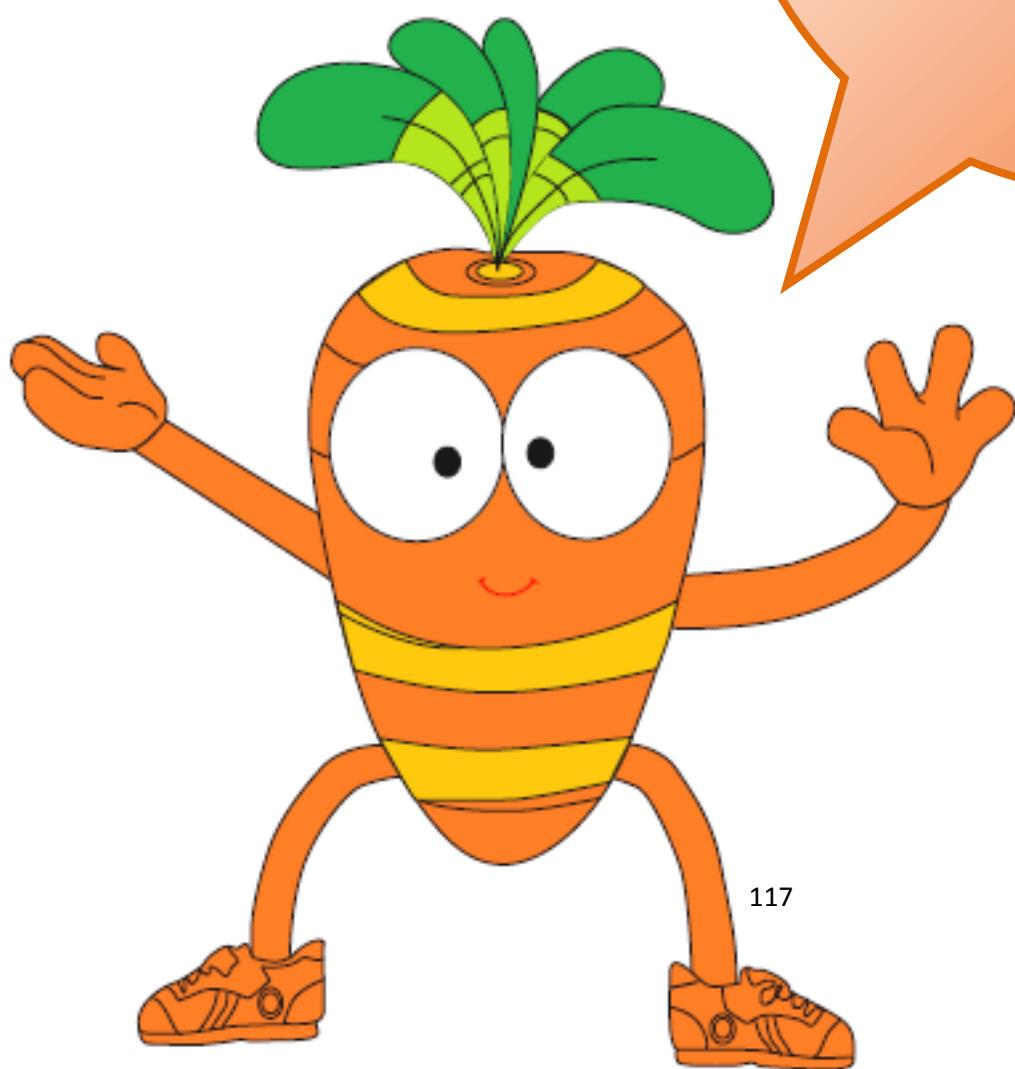


¡ya veréis que rico está todo!.

¿Habéis ido a comprar al mercado alguna vez con vuestros papas?
¡Seguro que sí!



En este apartado os presento actividades muy entretenidas para los niños.

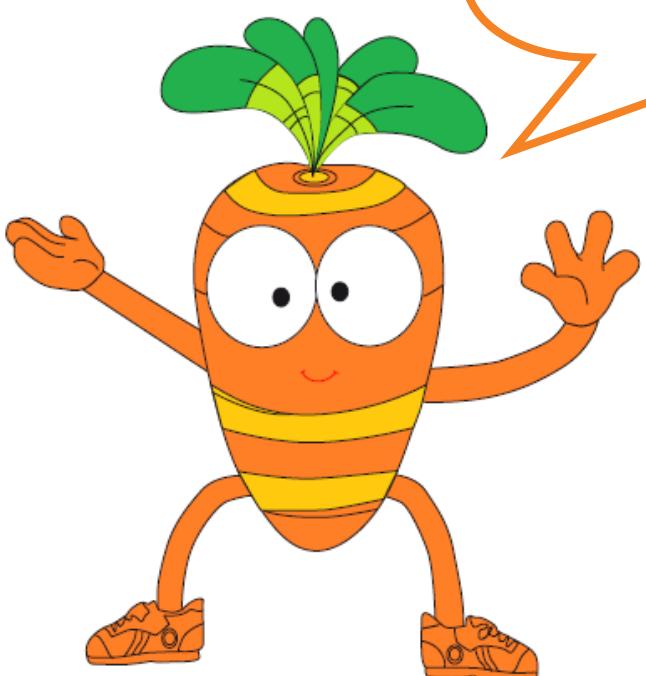


1. El huerto escolar

Os propongo, que cada día que vayáis al huerto a cuidar las plantas, hagáis un dibujo sobre su crecimiento. ¿Os parece? Así luego podremos ver que planta crece más rápido, como es la planta...

A continuación os enseño un ejemplo de una judía que vi como crecía.

Cómo ya habéis realizado el huerto escolar con vuestros profesores, ahora me podéis contar cómo crecen los diferentes alimentos que habéis cultivado.



CRECIMIENTO DE UNA JUDÍA

DÍA 1



DÍA 2



DÍA 3



DÍA 4



ACTIVIDADES

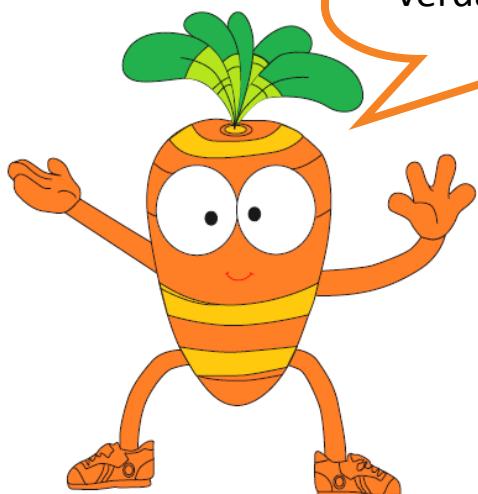
2. ¿Conocemos las legumbres?

¿Ya habéis plantado las legumbres?, ¿Cuál crece más rápido? ¿Cuál es más grande?

Después de haber observado las plantas, os propongo realizar un concurso de fotografía en el que tenéis que hacer grupos de trabajo. Cada grupo realizará fotografías sobre el crecimiento de las diferentes legumbres que ha plantado. Después cada grupo puede explicar las fotografías que ha hecho y entre todos se puede elegir la una.

Podéis guardar todas las fotografías y decorar la clase, ¡seguro que queda muy bonita!

Os enseño dos fotografías que he hecho de mis legumbres. ¿Son bonitas verdad?



3. El 3 en raya de los cereales

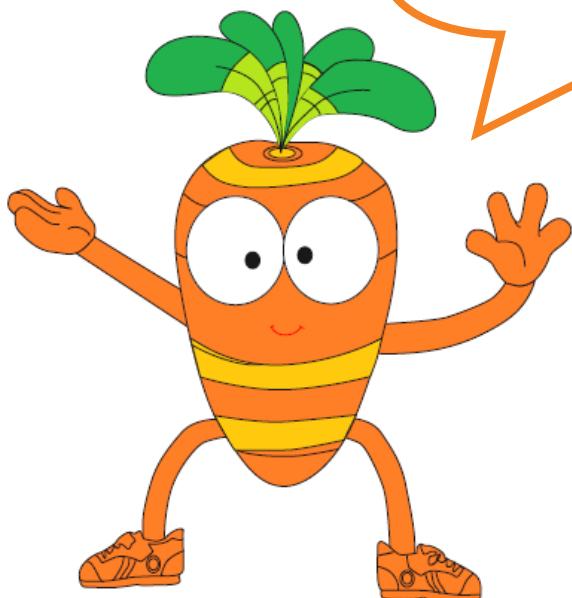
¿Qué os ha parecido el juego? Es un juego de estrategia muy entretenido. La variante era que teníais que clasificar las fichas para poder jugar. ¿Ha sido complicado?

Para comprobar que lo habéis entendido os propongo que clasifiquéis los siguientes alimentos según sean hortalizas o cereales.

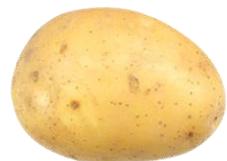
¡A ver si lo conseguís!

¿Ya habéis jugado al 3 en raya?
¿Os ha gustado?

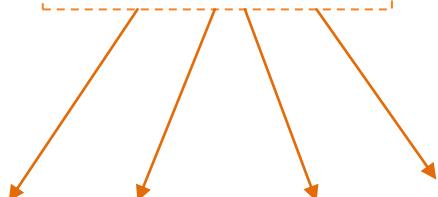
Hay que pensar mucho para
poder hacer 3 en raya ¿verdad?



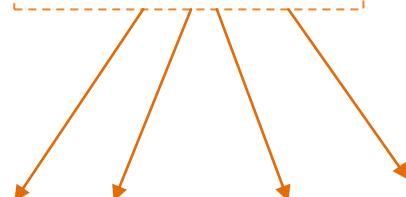
CLASIFICA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS SEGÚN SEAN:
CEREALES U HORTALIZAS



CEREALES



HORTALIZAS



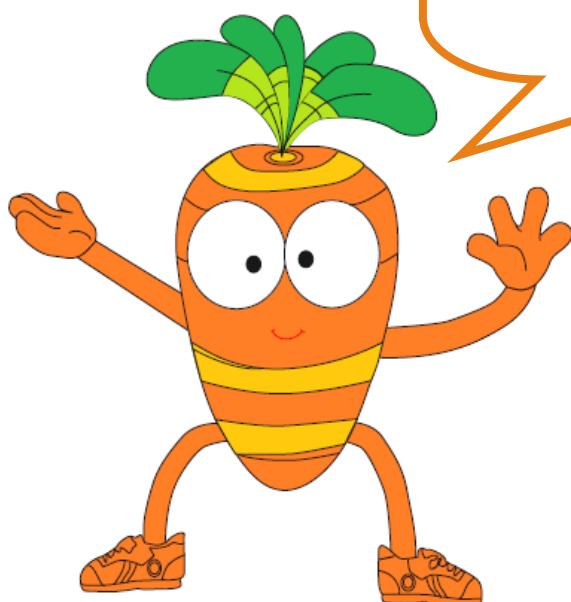
4. Semáforo nutricional

Ahora en vez de daros éél los alimentos, tenéis que buscar y recortarlos de folletos de propaganda. Entre todos los niños tenéis que traer varios folletos y recortar algún alimento.

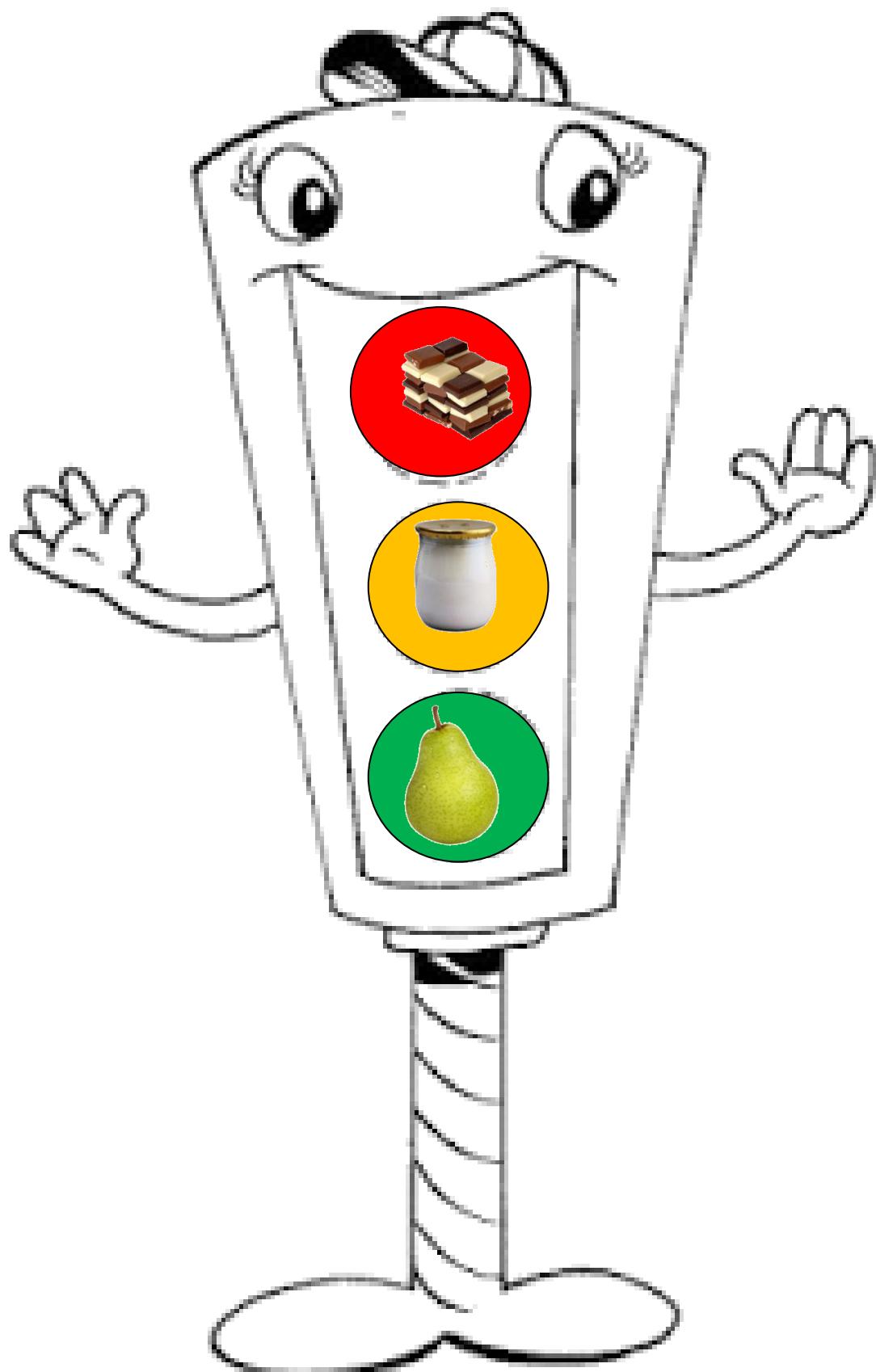
Luego cada uno tenéis que poner un alimento en cada color del semáforo. Acordaros de explicar porqué va en ese lugar y no en otro.

¡Qué lo paséis muy bien clasificando comida!

¿Os acordáis de mi amigo el semáforo?, ¿Qué os ha parecido la actividad que os plateo?
¡Ahora os lo pone más difícil!



EJEMPLO DE LA ACTIVIDAD



5. Recetas creativas

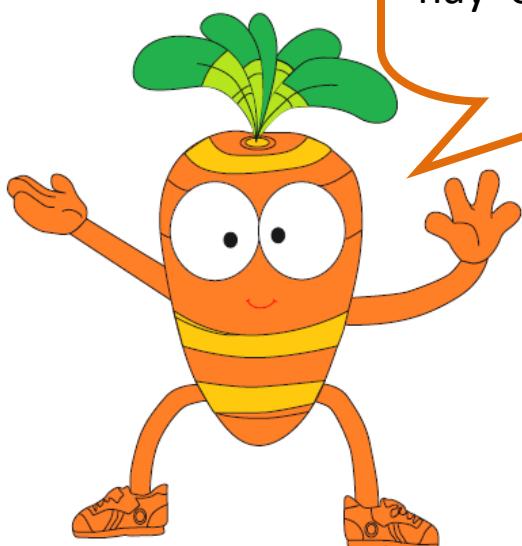
Cuando realicéis alguna de las recetas creativas hacerle una foto, así podremos ver todos la buena pinta que tiene.

Después en clase, habrá que contar a los compañeros cómo la habéis realizado y entre todos crearemos un recetario para el aula.

Mirar, yo he hecho un ratón con queso, mortadela y pan tostado. ¡Estaba buenísimo!



¿Habéis cocinado ya alguna de las recetas que hay en el recetario?



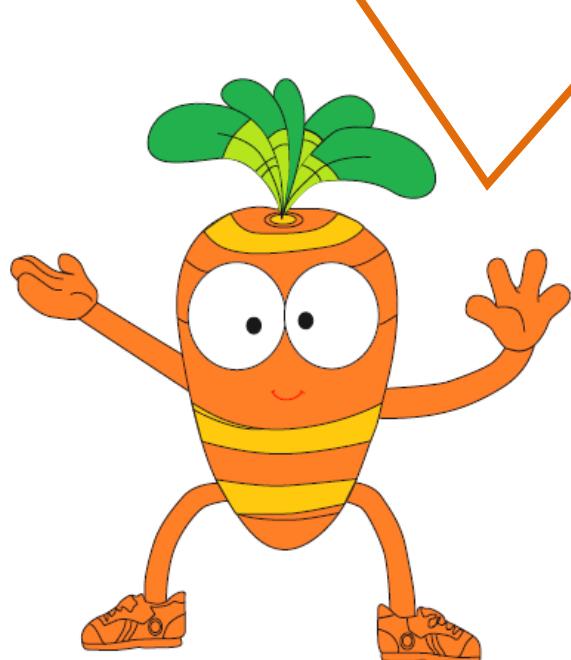
ACTIVIDADES

6. La compra

El día que vayáis con mamá o papá a comprar comida, acordaros al día siguiente de traer a clase, algunas etiquetas de lo que habéis comprado. Entre todos descubriremos si son alimentos naturales o no.

Por ejemplo, la etiqueta que veis es de lentejas.

Las lentejas que he comprado son un alimento natural. ¿Es fácil verdad? Ahora intentarlo vosotros.



Lentejas

Composición para 100 gr.

Energía	319,0 Kcal
Proteínas	22 g
Grasas	1,7 g
Hidratos de Carbono	54 g
Fibra	11,0 g
Hierro	8,2 mg
Zinc	3,5 mg
Potasio	660,0 mg
Calcio	38,0 mg
Vit. B1	0,46 mg
Vit. B2	0,22 mg
Vit. B6	0,7 mg

VÍDEOS

¿Os gustan los vídeos y las canciones?

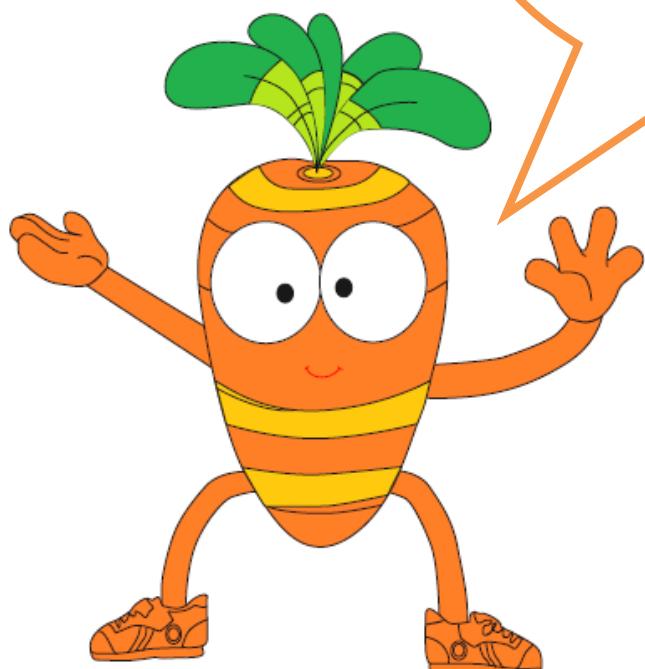
Si queréis, a continuación os enseño tres vídeos muy divertidos que nos enseñan la importancia de comer bien.

<https://www.youtube.com/watch?v=zVaYR40z2og>



Un niño nos cuenta que no quiere comer algunos alimentos que no le gustan. Su padre le hace entender que es muy importante que coma de todo para crecer fuerte y sano.

¿Queréis ver unos vídeos muy interesantes sobre comer saludablemente?



http://www.youtube.com/watch?v=wk_GmqK2fOY



Cuatro niños nos cuentan que para crecer hay que comer sano, ya que les da la energía que necesitan para correr, jugar... Luego cantan una canción sobre comer sano.

<http://www.youtube.com/watch?v=sWVNRVfdEAg>



Canción pegadiza que presenta varias verduras/hortalizas como espárragos, brócoli, pimiento...

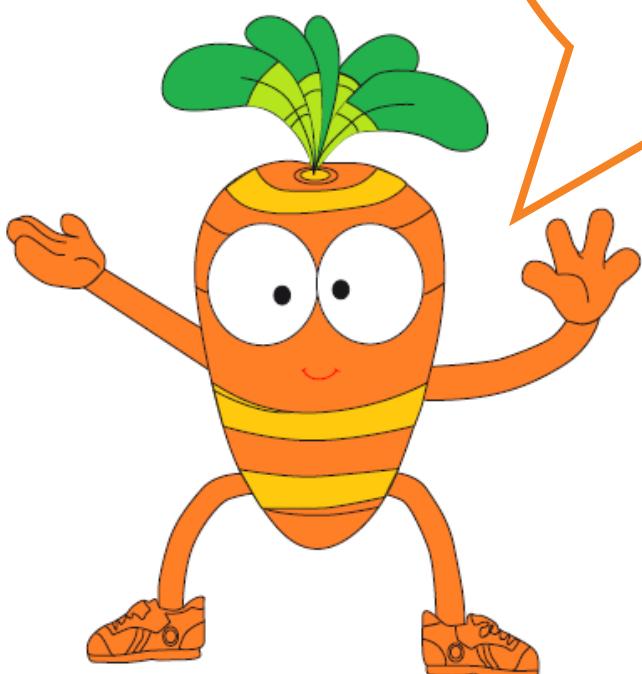
CUENTOS RECOMENDADOS



¡Nam!: Cuentos para comer de todo. Bruño.

Es un maletín con 15 cuentos para que los niños aprendan a comer de todo.

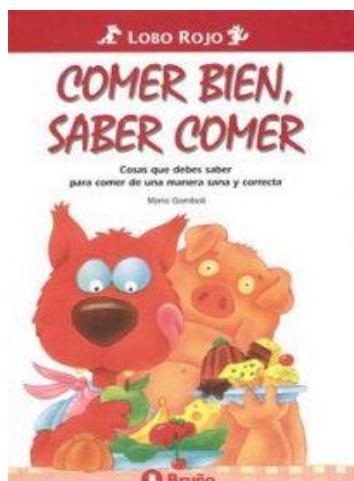
Por si os habéis quedado con ganas de saber más sobre la alimentación saludable, aquí os dejo unos cuentos muy interesantes. ¡Si investigáis encontraréis muchos más!





Qué me dices de ...Alimentación sana. Nova Galicia Edicions.

Es un libro que trata la alimentación saludable: qué hay que comer, qué cantidad... está pensado para niños.



Comer bien, saber comer. Bruño

Es cuento en el que sus protagonistas comen mal, no comen lo que deben... Si quieras aprender a comer bien para crecer, sólo hay que seguir los pasos de Lobo Rojo

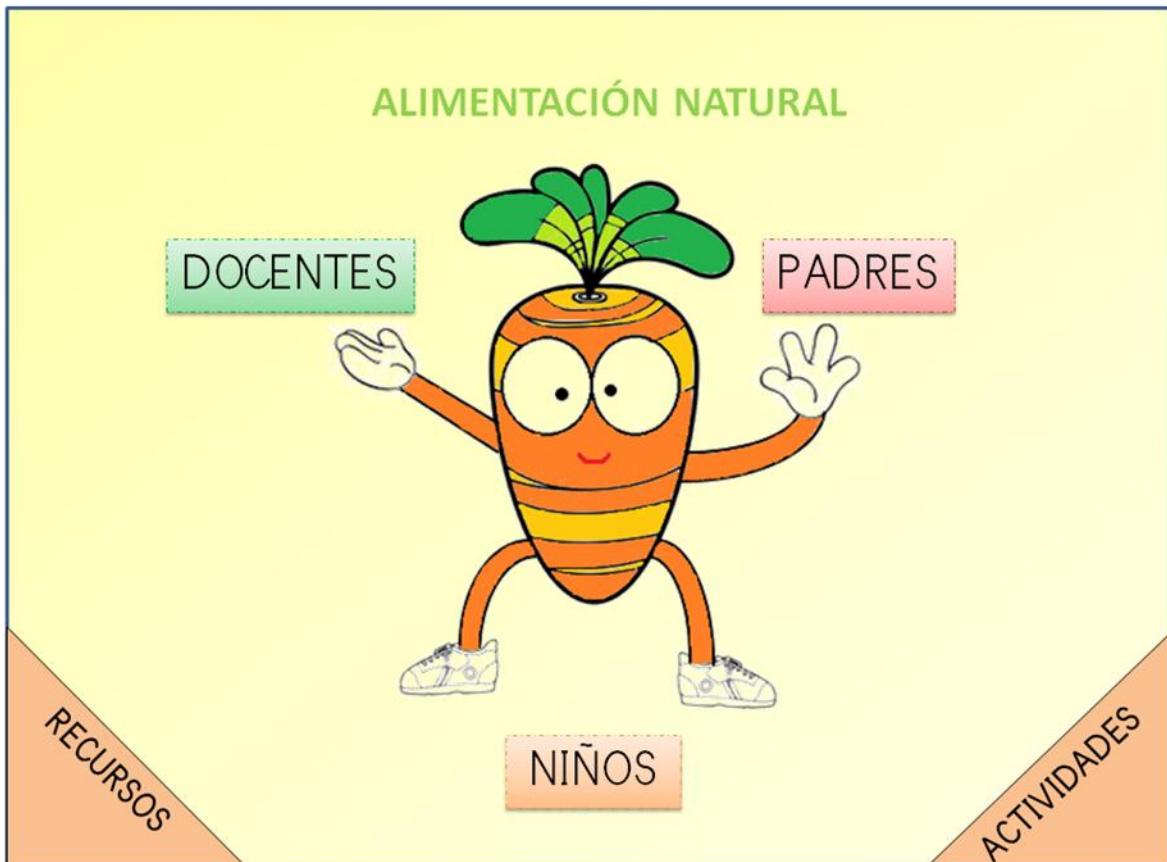


Esto es todo por ahora.
Espero que os hayáis
divertido mucho a la vez
que habéis aprendido.
Recordar que es
importante comer
saludablemente.

¡Encantada de conoceros!

RESUMEN DEL DOSSIER

ALIMENTACIÓN NATURAL

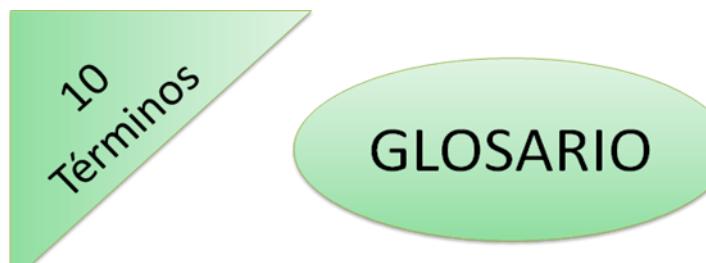


DOCENTES

- **GLOSARIO**
- **ACTIVIDADES**
 - EL HUERTO ESCOLAR
 - ¿CONOCEMOS LAS LEGUMBRES?
 - EL 3 EN RAYA DE LOS CEREALES
 - SEMÁFORO NUTRICIONAL
- **EL ALMUERZO ESCOLAR**



D
O
C
E
N
T
E
S



OBJETIVO

Conocer términos básicos sobre la ALIMENTACIÓN NATURAL, para familiarizar a los niños con este concepto.

¿Sabías qué...? Las leguminosas fueron las primeras en ser cultivadas domésticamente por el hombre, encontrándose en Tailandia restos de cultivos de legumbres de hace unos 10 mil años.

D
O
C
E
N
T
E
S

DOCTORES

GLOSARIO

PRODUCTOS CON ALMIDÓN	PRODUCTOS SECOS	PRODUCTOS DE LA HUERTA
PRODUCTOS FRESCOS	ALIMENTOS PROCESADOS	PIRÁMIDE NUTRICIONAL



UNE CADA CONCEPTO CON SU IMAGEN

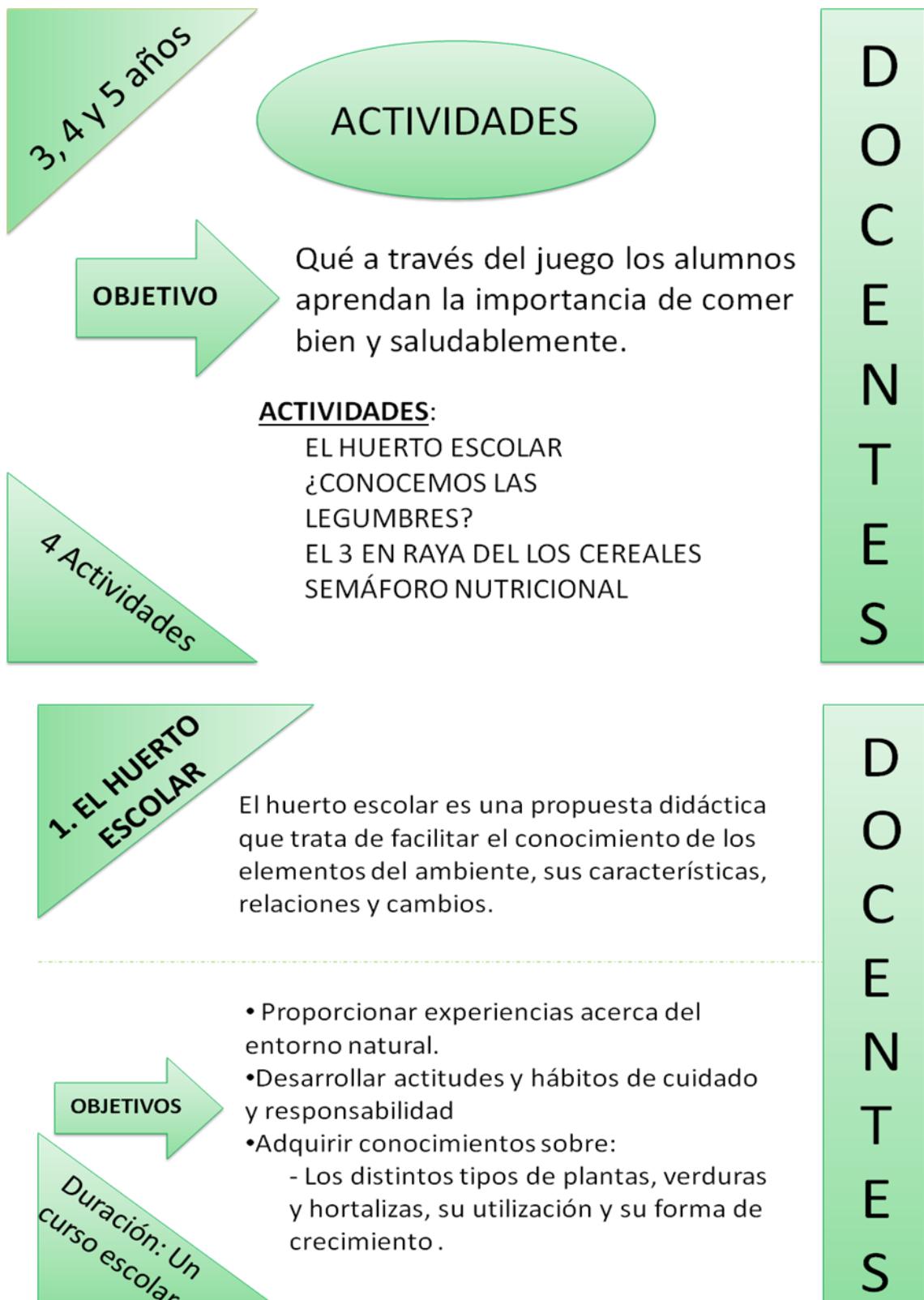
DOCTORES

GLOSARIO

CLASIFICA LOS ALIMENTOS POR SENSACIONES



<u>DULCE</u>	<u>AMARGO</u>
<u>AGRID</u>	<u>SALADO</u>



1. EL HUERTO
ESCOLAR

En un espacio acondicionado del centro, entre todos los alumnos de infantil, se creará un huerto escolar.

- 1º Habrá que preparar el terreno para plantar (mover la tierra, mezclarla con otro tipo de tierra, etc.)
- 2º Plantar (tanto en planta como en semilla)
- 3º Cuidar las plantas (regar, abonar, cortar...)
- 4º Recolección de los alimentos cultivados
- 5º ¡Nos lo comemos !

Materiales:
Semillas, regadera,
pala...



1. EL HUERTO
ESCOLAR

Elaboración de un mural sobre los diferentes alimentos que se cultivan en cada época del año



Estación:
Primavera



1. EL HUERTO
ESCOLAR

ESPÁRRAGOS

Se cultivan a principios de la primavera.

Hay 2 variedades:

- Espárragos blancos (cocidos son tiernos y jugosos)
- Espárragos trigueros (son duros y verdes)



Contienen mucha agua, fibra, vitaminas y potasio.

Evitan el estreñimiento, gracias a la fibra que contienen.

Mejoran la salud y el aspecto de la piel y el pelo.

El principal país del mundo en el cultivo de los espárragos es China, que recoge más del 80% de la producción mundial.



En España, la zona de mayor tradición esparaguera es el Valle del Ebro; Navarra, La Rioja y Aragón.

Umm...¡Qué
ricos!2.
¿CONOCEMOS LAS
LEGUMBRES?

En esta actividad se pretende que los alumnos puedan plantar y observar el crecimiento de diferentes legumbres (lentejas, garbanzos, judías, etc)

OBJETIVOS

- Observar y cuidar su crecimiento.
- Conocer características de algunas legumbres.

Duración: 2
semanas

2.
¿CONOCEMOS LAS
LEGUMBRES?

Fichas sobre las legumbres plantadas y observadas.

LAS LENTEJAS

- Planta anual
- Con tallos de 30 a 40 (débiles y ramosos)
- Flores blancas
- Fruto en vaina pequeña con dos o tres semillas
- Existen muchos tipos de lentejas, que varían en su color. Pueden ser: amarillas, naranjas, rojas, verdes, marrones y negras. Y se pueden comprar con o sin piel.
- La lenteja es un alimento con una alta concentración de nutrientes.
- Es un alimento ideal para el aporte energético
- Es buena para el adecuado crecimiento y desarrollo del organismo

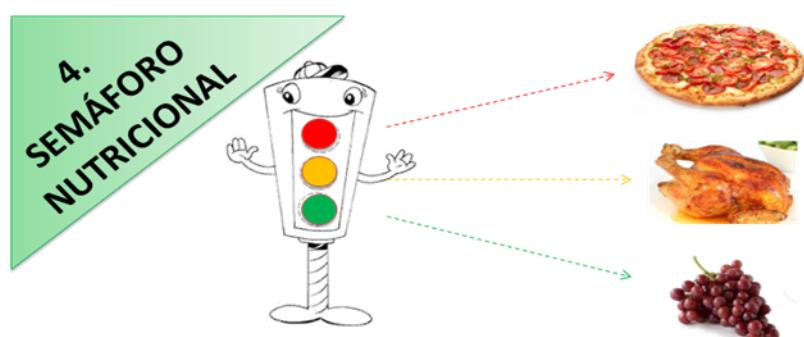
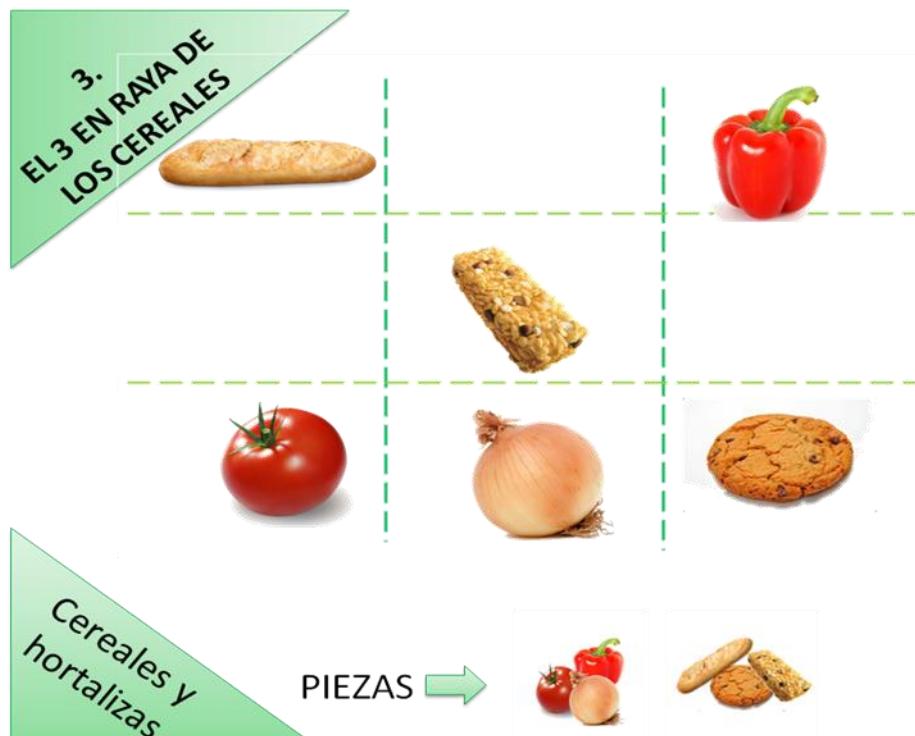
¡Qué rápido
crecen!3.
EL 3 EN RAYA DE
LOS CEREALES

Con esta actividad se pretende que los alumnos a través de un juego de estrategia, trabajen y reconozcan algunos cereales, a la vez que se divierten.

OBJETIVOS

- Familiarizar a los alumnos con diferentes tipos de presentación de hortalizas y cereales.
- Establecer diferencias entre cereales y hortalizas

Duración: una
sesión



OBJETIVOS

- Diferenciar alimentos según: se coman todos los días, varios días a la semana y ocasionalmente.
- Clasificar alimentos teniendo en cuenta el consumo semanal. .

Duración: 2 sesiones

4.
SEMÁFORO
NUTRICIONAL

CLASIFICA LA COMIDA



Materiales:
Revistas y tijeras

3, 4 y 5 años

CALENDARIO
DE
ALMUERZOS

OBJETIVO

Fomentar en los alumnos, el consumo de un almuerzo saludable.

No bollería
industrial

Sugerencias: Fomentar el almuerzo saludable a través de un calendario de almuerzos.

Sencillas
recomendacione
s

CALENDARIO DE ALMUERZOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta (pelada o lavada) o zumo   	Bocadillo o sándwich 	Lácteos variados (yogurt, batidos, queso...) 	Cereales (galletas, tortitas de maíz, barritas...) o frutos secos  	L I B R E

El almuerzo **saludable** tiene carácter orientativo y libre. Pero con un pequeño esfuerzo, se puede conseguir una dieta sana.

5 Almuerzos

TIEMPO Y
MATERIALES

SUGERENCIAS



- El tiempo estimado para cada actividad es orientativo, se puede ampliar o reducir según sea necesario.
- En cuanto a los materiales utilizados para las actividades pueden ser modificados por otros más sencillos, que se crean convenientes.
- Como sugerencia, se pueden realizar visitas a un huerto, un invernadero, un mercado, etc. en las que los niños pueden aprender un poco más sobre el tema de la alimentación natural y saludable.

VISITAS



PADRES

- **GLOSARIO**
- **RECETARIO**
 - RECETAS CREATIVAS
 - CONSEJOS SOBRE LA PRESENTACIÓN DE LOS PLATOS
- **LA COMPRA**



P
A
D
R
E
S

GLOSARIO

12 Términos

OBJETIVO

Que los padres conozcan algunos términos básicos sobre la ALIMENTACIÓN NATURAL y se adentren en su manejo.

Se puede hacer con los niños

GLOSARIO



SOPA DE LETRAS SOBRE LA ALIMENTACIÓN NATURAL

A	L	I	M	E	N	T	O	-	N	A	T	U	R	A	L	S	Y	S	V
P	M	U	U	R	U	P	I	S	B	C	S	R	A	P	E	D	R	A	I
H	I	D	R	A	T	O	S	-	C	A	R	B	O	N	O	D	R	E	T
V	N	H	T	Q	R	W	Z	M	G	H	E	A	P	L	E	C	I	U	A
F	E	C	S	O	I	M	L	E	G	U	B	R	E	I	E	D	D	M	
D	R	V	S	U	E	Q	F	F	G	R	A	S	A	S	V	R	M	L	I
P	A	H	R	W	N	G	U	Y	E	F	K	F	K	M	P	E	W	S	N
U	L	P	R	O	T	E	I	N	A	S	E	C	B	M	E	A	U	T	A
E	E	Q	C	R	E	C	I	M	E	N	T	O	E	Y	L	M	J	S	
R	S	Q	D	I	E	T	A	-	E	Q	U	I	L	B	R	A	D	A	



Duración:
Variable

RECETARIO

Nº RECETAS

OBJETIVO

Que los padres aprendan a preparar, con ayuda de sus hijos, platos saludables de manera creativa y llamativa.

Padres y niños
de infantil

- ❖ Las recetas estarán ordenadas por estaciones del año.

RECETAS
CREATIVAS

OTOÑO



INVIERNO



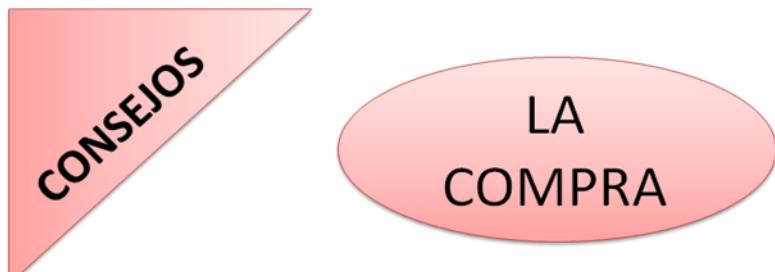
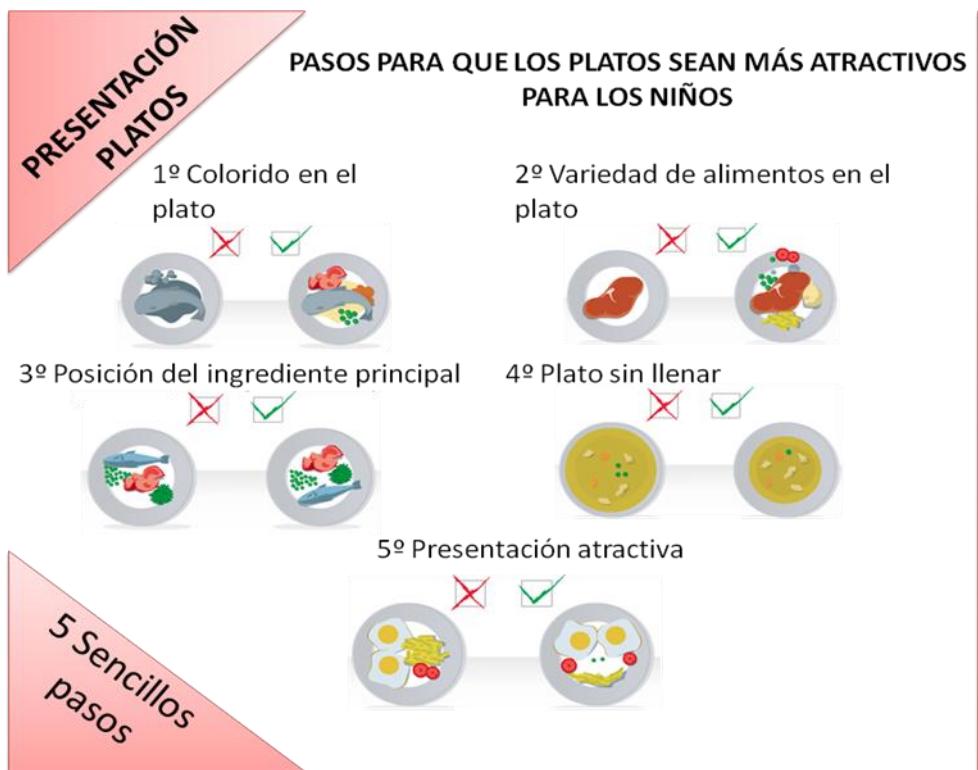
PRIMAVERA



VERANO



¡Qué buena
pinta tienen!



OBJETIVO

Que los padres involucren a sus hijos en la compra de alimentos saludables.

Vamos a comprar en familia

LA COMPRA

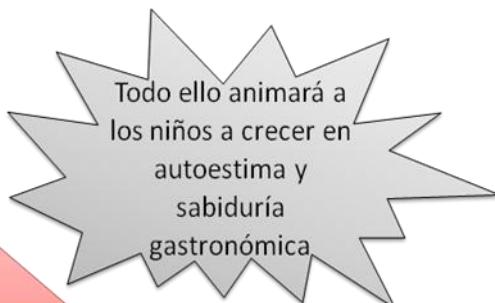


1º Preparar en casa la lista de la compra



P
A
D
R
E
S

3 PASOS



TIEMPO Y MATERIALES

SUGERENCIAS



P
A
D
R
E
S

ACTIVIDADES

- El tiempo y los materiales para cada actividad son orientativos, se pueden cambiar según sean convenientes.
- En cuanto a las actividades explicadas pueden ser adaptadas según el rango de edad, las necesidades de los alumnos, etc. Son ejemplos de actividades que puedes ser modificadas.



- El tiempo y los materiales para cada actividad son orientativos, se pueden cambiar según sean convenientes.
- En cuanto a las actividades explicadas pueden ser adaptadas según el rango de edad, las necesidades de los alumnos, etc. Son ejemplos de actividades que puedes ser modificadas.

¡Hola, soy “ANAYSA”!
En este último
apartado os presento
unas actividades muy
entretenidas y
divertidas . ¡ Espero
que lo paséis bien!



NIÑOS

• ACTIVIDADES

- EL HUERTO ESCOLAR
- ¿CONOCEMOS LAS LEGUMBRES?
- EL 3 EN RAYA DEL LOS CEREALES
- SEMÁFORO NUTRICIONAL
- RECETAS CREATIVAS
- LA COMPRA

• VÍDEOS

• CUENTOS RECOMENDADOS

Actividades para
los niños/as



N
I
Ñ
O
S

3, 4 y 5 años

ACTIVIDADES

N
I
Ñ
O
S

OBJETIVO

Que los niños se diviertan a la vez
que aprenden a comer alimentos
naturales y saludables para su
desarrollo.

6 Actividades

ACTIVIDAD 1

EL HUERTO ESCOLAR

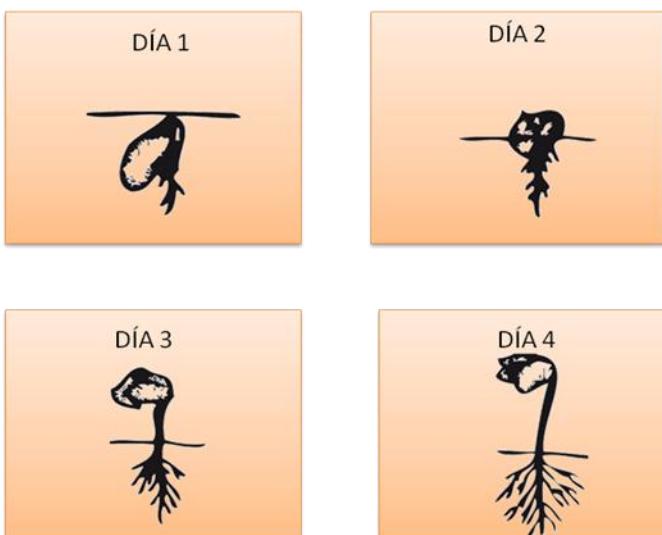
Los niños tendrán que dibujar la evolución del crecimiento de las semillas. Tendrán que completar un ficha como esta.



N
I
Ñ
O
S

EL HUERTO ESCOLAR

Ejemplo de una legumbre observada.



Una ficha por
planta

N
I
Ñ
O
S

ACTIVIDAD 2

¿CONOCEMOS LAS LEGUMBRES?

Los alumnos tendrán que observar y hacer fotografías al crecimiento de las legumbres plantadas. Después en el aula, se realizará un concurso de fotografía.



FOTOGRAFÍAS:
2 semanas

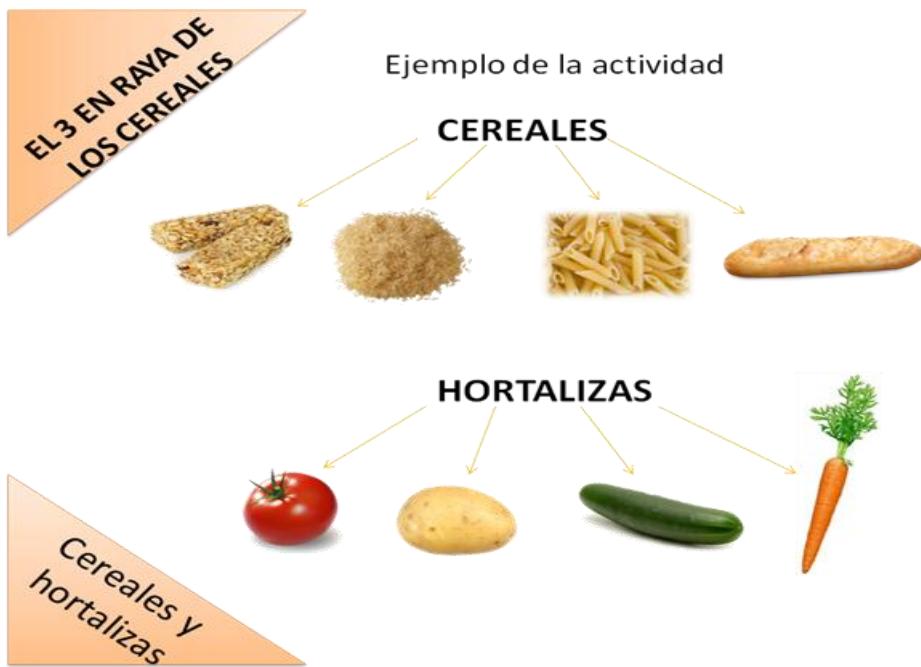
ACTIVIDAD 3

EL 3 EN RAYA DE LOS CEREALES

Para comprobar que los alumnos diferencian los cereales de las hortalizas, tendrán que agrupar todos los cereales y todas las hortalizas. Después tendrán que unirlo con su nombre. La actividad se puede hacer con imágenes o con alimentos de verdad.



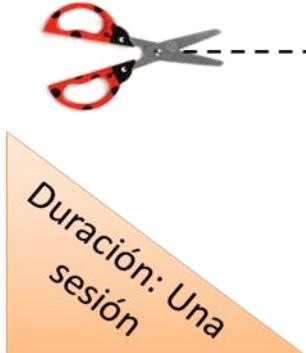
Duración: Una
sesión

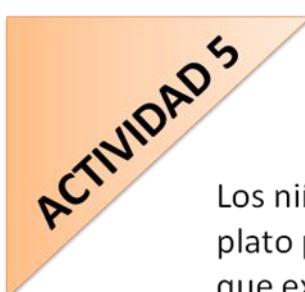
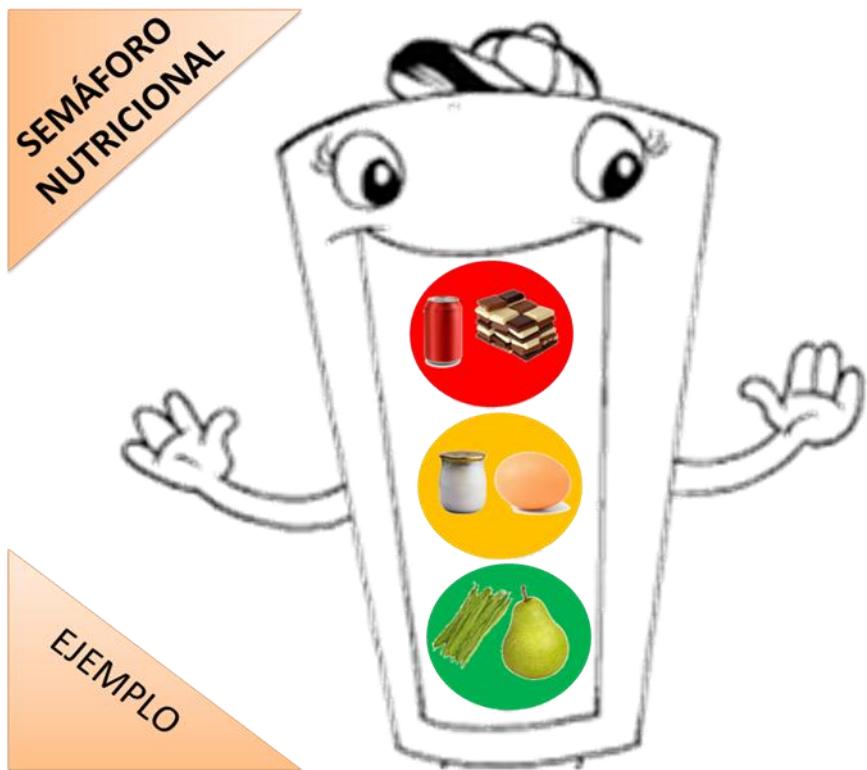


ACTIVIDAD 4

SEMÁFORO NUTRICIONAL

Los alumnos tendrán que recortar diferentes alimentos de revistas, periódicos, etc. Después tendrán que colocarlos en el apartado correspondiente del semáforo y explicar porque van en ese lugar.





RECETAS CREATIVAS

Los niños tendrán que llevar a clase una foto del plato preparado con sus padres. Además tendrán que explicar los pasos que han llevado a cabo para realizarlo.



ACTIVIDAD 6

LA COMPRA

Los niños después de haber realizado la compra con sus padres, tendrán que traer algunas etiquetas de los alimentos comprados. En el aula se comentarán y entre todos se decidirá si son alimentos naturales o no.

Lentejas	
Composición para 100 gr.	
Energía	319,0 Kcal
Proteínas	22 g
Grasas	1,7 g
Hidratos de Carbono	54 g
Fibra	11,0 g
Hierro	8,2 mg
Zinc	3,5 mg
Potasio	660,0 mg
Calcio	38,0 mg
Vit. B1	0,46 mg
Vit. B2	0,22 mg
Vit. B6	0,7 mg

Valor nutricional medio		
	por 100 ml	1 vaso (250 ml)
Valor energético	200 kJ 47 kcal	500 kJ 118 kcal
Proteinas	2,0 g	5,0 g
de las cuales: gluten	0,0 g	0,0 g
proteinas de leche	0,0 g	0,0 g
Hidratos de carbono	6,5 g	16,3 g
de los cuales azúcares	4,5 g	11,3 g
de los cuales lactosa	0,0 g	0,0 g
Grasas	1,4 g	3,5 g
de las cuales		
grasas saturadas	0,5 g	1,3 g
grasas monoinsaturadas	0,4 g	1,0 g
grasas poliinsaturadas	0,5 g	1,3 g
Colsterol	0,0 mg	0,0 mg
Fibra alimentaria	0,4 g	1,0 g
Uso	0,04 g	0,10 g

ETIQUETAS

3, 4 y 5 años

VÍDEO

OBJETIVO

Que los niños aprendan la importancia de comer saludablemente a través de un medio audiovisual.

3
Vídeos

N I Ñ O S

VÍDEO



<https://www.youtube.com/watch?v=zVaYR40z2og>

http://www.youtube.com/watch?v=wk_GmqK2fOY



<http://www.youtube.com/watch?v=sWVNRFdEAg>



Algunos
vídeos
interesantes
...

3,4 y 5 años

3 Cuentos

CUENTOS RECOMENDADOS

OBJETIVO



Despertar en los niños el interés por la comida natural y saludable, a través de la lectura y visualización de cuentos infantiles.

**N
I
Ñ
O
S**

NIÑOS

CUENTOS RECOMENDADOS



¡Ñam!: Cuentos para comer de todo. Bruño.

Leer y observar



Comer bien, saber comer. Bruño.

TIEMPO Y MATERIALES

SUGERENCIAS



- El tiempo detallado para las actividades explicadas es orientativo, se puede modificar según la implicación y las necesidades que tengan los niños. Los materiales también son ejemplos, se pueden usar otros más sencillos o incluso modificarlos.
- En cuanto a las actividades son ejemplos, que pueden adaptarse según las necesidades de los niños. Además hay que dejarles tiempo para que se expresen y desarrollen su creatividad.

ACTIVIDADES

Espero que os hayáis divertido mucho a la vez que habéis aprendido.
¡¡Encantada de conoceros!!



