

Facultad de Ciencias de Educación y Psicología

TRABAJO FIN DE GRADO

**DESPERTANDO HÁBITOS SALUDABLES: PROMOVRIENDO DESAYUNOS
NUTRITIVOS EN EDUCACIÓN INFANTIL**

Autora: Irene Cotano Teruel
irene.cotano@estudiants.urv.cat

Tutora: Fabrícia Castro da Silva
fabricia.castro@urv.cat

Tarragona, 22 de julio de 2024

Agradecimientos

A Fabrícia Castro da Silva,

tutora de este Trabajo de Fin de Grado por sus consejos y su tiempo como guía de aprendizaje.

A Maria Antònia,

maestra de prácticas por compartir conmigo sus conocimientos y experiencias. Gracias por transmitirme tu vocación y estar dispuesta a colaborar durante el proceso.

A mi familia y personas más cercanas,

por su soporte incondicional y creer en mí.

A todos y a todas, gracias por formar parte de este camino.

Resumen

Durante la etapa infantil, es imprescindible trabajar la adquisición de hábitos saludables, puesto que su aprendizaje se ve reflejado en la edad adulta. La alimentación tiene un papel fundamental para el crecimiento, y se ve afectado en el desarrollo cognitivo y físico del infante. Tanto la familia como la escuela son un ámbito cercano y muy importante para enseñar conceptos relacionados con un estilo de vida sano.

En este trabajo de Fin de Grado se presenta un proyecto de investigación dirigido a un aula de I5 de Educación Infantil, de un centro concertado de la ciudad de Tarragona. La finalidad de este proyecto es conocer qué tipo de desayuno llevan al colegio los niños y niñas y analizar su calidad nutricional, mediante una entrevista a una nutricionista.

Para obtener los resultados de este estudio se ha dividido el total de 440 desayunos registrados durante el periodo de recogida de datos en 3 categorías: buena calidad nutricional, mejorable calidad nutricional e insuficiente calidad nutricional.

Los resultados de los datos recogidos fueron 217 desayunos de insuficiente calidad nutricional, 181 de buena calidad nutricional y 42 desayunos de calidad mejorable dando así un 41% buena calidad, 49% insuficiente calidad y 10% calidad a mejorar. Por esta razón se lleva a cabo una propuesta de mejora, para las familias se ha elaborado un tríptico informativo y para la escuela se ha diseñado la mejora de un taller ya existente junto con la creación de un rincón. Uno de los objetivos es producir materiales que sirvan para promover buenos hábitos y concienciar sobre la importancia de llevar una vida más saludable desde edades tempranas.

Palabras clave: hábito, familia, escuela, proyecto de investigación, desayuno, calidad nutricional, nutricionista, propuesta de mejora, concienciar, promover.

Resum

Durant l'etapa infantil, és imprescindible treballar l'adquisició d'hàbits saludables perquè el seu aprenentatge es veu reflectit en l'edat adulta. L'alimentació té un paper fonamental per al creixement, actuant en el desenvolupament cognitiu i físic de l'infant. Tant la família com l'escola són un àmbit molt important per a ensenyar conceptes relacionats amb un estil de vida sa.

En aquest treball de Fi de Grau es presenta un projecte de recerca dirigit a una aula d'I5 d'Educació Infantil, d'un centre concertat de la ciutat de Tarragona. La finalitat d'aquest projecte és conèixer quin tipus d'esmorzars porten al col·legi els nens i nenes i analitzar si és de bona qualitat nutricional, millorable qualitat nutricional o insuficient qualitat nutricional, mitjançant una entrevista a una nutricionista.

Per a obtenir els resultats d'aquest estudi s'ha dividit el total de 440 desdjunis registrats durant el període de recollida de dades en 3 categories: bona qualitat nutricional, millorable qualitat nutricional i insuficient qualitat nutricional.

Els resultats de les dades recollides van ser 217 esmorzars d'insuficient qualitat nutricional, 181 de bona qualitat nutricional i 42 esmorzars de qualitat millorable donant així un 41% bona qualitat, 49% insuficient qualitat i 10% qualitat a millorar. Per aquesta raó es duu a terme una proposta de millora, per a les famílies s'elabora un tríptic informatiu i per a l'escola es crea un racó a l'aula. La finalitat és produir materials que serveixin per a promoure bons hàbits i conscienciar sobre la importància de portar una vida més saludable des d'edats primerenques.

Paraules clau: hàbit, família, escola, projecte de recerca, esmorzar, qualitat nutricional, nutricionista, proposta de millora, conscienciar, promoure.

Abstract

During the infant stage, it is essential to work on the acquisition of healthy habits since their learning is reflected in adulthood. Food plays a fundamental role in growth, and is affected in the cognitive and physical development of the infant. Both the family and the school are a close and very important environment to teach concepts related to a healthy lifestyle.

In this Final Degree project we present a research project aimed at a classroom of I5 of Infant Education, in a concerted center of the city of Tarragona. The aim of this project is to know what kind of breakfast the children take to school and to analyze whether it is of good nutritional quality, improvable nutritional quality or insufficient nutritional quality, by means of an interview with a nutritionist.

To obtain the results of this study, the total of 440 breakfasts recorded during the period of data collection were divided into 3 categories: good nutritional quality, improvable nutritional quality and insufficient nutritional quality.

The results of the data collected were 217 breakfasts of insufficient nutritional quality, 181 of good nutritional quality and 42 breakfasts of improvable quality, giving 41% good quality, 49% insufficient quality and 10% quality to be improved. For this reason a proposal for improvement is being carried out, for the families an informative triptych has been prepared and for the school the improvement of an existing workshop has been designed together with the creation of a corner. One of the objectives is to produce materials that serve to promote good habits and raise awareness of the importance of leading a healthier life from an early age.

Keywords: habit, family, school, research project, breakfast, nutritional quality, nutritionist, improvement proposal, raise awareness, promote.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	8
1.1 Justificación	9
1.2 Estructura básica del trabajo	10
2. MARCO TEÓRICO	10
Capítulo 1: La relación entre salud y alimentación en la infancia	11
Capítulo 1.1: Importancia del desayuno en el desarrollo cognitivo	12
Capítulo 1.2: Impacto del desayuno en el desarrollo físico	14
Capítulo 1.3: Composición de un desayuno saludable	16
Capítulo 1.4: Azúcares en la dieta infantil	18
Capítulo 1.5: Desayunos saludables; ejemplos	19
Capítulo 1.6: Recomendaciones para las familias; desafíos y soluciones	21
Capítulo 2: Hábitos saludables en la etapa de Educación Infantil	23
Capítulo 2.1: Importancia de fomentar hábitos saludables desde temprana edad	25
Capítulo 2.2: Cómo trabajar la adquisición de hábitos	26
Capítulo 2.2.1: Adquisición del hábito de la higiene	27
Capítulo 2.2.2: Adquisición del hábito de la alimentación	27
Capítulo 2.2.3: Adquisición del hábito del sueño	28
Capítulo 3: Vinculación en el currículo escolar	28
Capítulo 3.1: Buenas prácticas en la escuela Puig d'Agulles	30
3. MARCO METODOLÓGICO	31
3.1 Hipótesis de la investigación	32
3.2 Preguntas de la investigación	32
3.3 Objetivos de la investigación	33
3.4 Mapa mental de la investigación	34

4. DISEÑO METODOLÓGICO	35
4.1 Contextualización del centro	35
4.2 Planificación temporal	36
4.3 Muestra de la investigación	37
4.4 Instrumentos para la recogida de datos	37
4.5 Procedimiento	42
5. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	42
5.1 Resultados de la tabla de observación de los desayunos	42
5.2 Resultados de la entrevista a una nutricionista	46
5.3 Resultados de la tabla de observación del taller “Saludable”	50
5.4 Propuesta de mejora	51
6. CONCLUSIÓN	53
6.1 Conclusión de los análisis	53
6.2 Conclusión personal	54
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	55
8. ANEXOS	59
Anexo 1: Tabla de observación de los desayunos	59
Anexo 2: Entrevista a la nutricionista	68
Anexo 3: Tríptico informativo	73
Anexo 4: Mejora del taller	74
Anexo 5: Rincón	85
Anexo 6: Actividad rincón; cuento	86
Anexo 7: Actividad rincón; listado de tareas	87
Anexo 8: Actividad rincón; distribución de alimentos	87
Anexo 9: Actividad rincón; ruleta giratoria	88

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: factores de riesgo nutricional de la población catalana	12
Tabla 2: alimentos y contenido nutricional	17
Tabla 3, creación propia: ejemplos de desayunos	20
Tabla 4, creación propia: ejemplos de desayunos	21
Tabla 5, creación propia: planificación temporal	36
Tabla 6, creación propia: tabla de observación de los desayunos	38
Tabla 7, creación propia: tabla de observación del taller “Saludable”	39

ÍNDICE DE FIGURAS Y GRÁFICOS

Figura 1: efectos probables y probados del consumo del desayuno en los escolares según el PNDE	13
Figura 2, creación propia: mapa mental	34
Gráfico 1: calidad nutricional del desayuno	43
Gráfico 2: alimentos presentes en los desayunos	44
Gráfico 3: presencia de bollería industrial en los desayunos	45
Gráfico 4: distribución en porcentajes del contenido de los desayunos el “día de la fruta”	45

1. INTRODUCCIÓN

Según el DECRETO 21/2023, del 7 de febrero, de ordenación de los enseñamientos de educación infantil, del artículo 11, las familias y los centros educativos tienen que cooperar estrechamente en la educación de los infantes, en un ejercicio de corresponsabilidad, coherencia y compromiso común, para contribuir a su bienestar y crecimiento armónico.

Además, el artículo 3 del DECRETO 21/2023, del 7 de febrero, de la ordenación de los enseñamientos de educación infantil habla sobre el fomento de hábitos de promoción de la salud, y el consumo responsable y sostenible, partiendo de situaciones próximas y cotidianas (Generalitat de Catalunya 2023).

Autores como Sánchez y Serra (2000) destacan la importancia de un desayuno saludable respecto al crecimiento del desarrollo físico y cognitivo de los niños y niñas. El desayuno proporciona la energía necesaria para afrontar las actividades diarias influyendo en el rendimiento académico y en el bienestar.

Empezar promoviendo tanto hábitos como alimentos saludables desde bien pequeños, desempeña un papel fundamental en la adquisición de prácticas saludables que perdurará a lo largo de toda la vida, ya que en la etapa de Educación Infantil es donde se establecen las bases para crecer en un entorno saludable. Las familias y los maestros y maestras son un ámbito cercano y fuerte para inculcar la importancia de un buen desayuno y los hábitos saludables.

Como futura maestra pienso que es necesario dar un pequeño toque de atención a los maestros, ya que son uno de los modelos a seguir de los más pequeños. Por eso, con este trabajo pretendo crear recursos que pueda usar el profesorado para facilitar la adquisición de hábitos saludables. La idea es que los niños y niñas aprendan valores que los acompañarán toda la vida, desde un ámbito experimental y educativo.

Crecer en un ambiente sano es un papel fundamental para el desarrollo global del infante, es por eso por lo que en el siguiente trabajo se pretende concienciar sobre la importancia de adquirir hábitos sanos en la etapa infantil. Por esta razón el objetivo general del trabajo es conocer si los desayunos que llevan a clase los niños y niñas de I5 A de una escuela de Tarragona son de buena calidad nutricional mejorable o insuficiente calidad nutricional.

1.1 Justificación

La Educación Infantil engloba muchos ámbitos de los que se pueden realizar estudios y propuestas de mejora, es por eso por lo que me costó decantarme a investigar sobre los desayunos y hábitos saludables. Haciendo prácticas en una escuela de Tarragona pude observar la falta de nutrientes esenciales para un buen desarrollo infantil y la gran cantidad de ultraprocesados que los alumnos y alumnas llevaban a la hora del almuerzo.

Además, en el centro realizan un taller llamado ‘‘Saludable’’ dirigido a los alumnos. Haciendo prácticas pensé que es una buena área para trabajar el concepto, pero, sin embargo, pienso que no está bien aprovechado, ya que realizan juegos de carrera y no trabajan suficiente algunos conceptos esenciales, tampoco se manifiesta la participación de las familias. Por estas razones, decidí llevar a cabo mi investigación y propuesta de mejora en el aula de I5 A.

Otro aspecto por el que me ayudó a decantarme a empezar a investigar sobre este tema fue porque he conocido a personas de mi entorno que han pasado por problemas alimenticios que les ha ocasionado dificultades en su vida diaria. Desafortunadamente, he podido ver desde cerca esta situación tan compleja, así pues, pensé que investigar sobre hábitos de vida saludable podría ayudar a las personas que lo sufren.

Antes de centrarme en la parte teórica, busqué información a través de artículos académicos y llegué a la conclusión de que hoy en día, estamos tan acostumbrados a comer bien que cuando comemos algún alimento sano, pensamos que estamos siguiendo una dieta. Esa conclusión me hizo reflexionar y pensar que los aprendizajes que adquieren los niños y niñas durante estas edades son con los aprendizajes que crecerán y marcarán su futuro. Además, tanto la familia como la escuela ocupan un gran espacio en la vida de los más pequeños y estos dos ámbitos brindan una gran oportunidad a los infantes para enseñar conceptos relacionados con un estilo de vida saludable.

Hoy en día, llevamos un estilo de vida acelerado debido a las demandas laborales y académicas. Este aspecto podría llevar a muchas personas a descuidar su alimentación y optar por otras opciones menos saludables. Pensé que estudiar cómo estos factores influyen en la

alimentación sería indispensable para ver cómo pequeños cambios en la vida diaria hacen grandes diferencias. Es hora de cambiar nuestros hábitos y buscar un futuro más saludable.

1.2 Estructura básica del trabajo

Por un lado, el marco teórico pretende introducir conceptos sobre hábitos saludables durante el proceso de desarrollo de la etapa infantil, según varios autores. Encontramos información sobre la importancia de un desayuno saludable destacando sus beneficios e impactos en el desarrollo, tanto cognitivo como físico, de edades tempranas. También sabremos por qué nutrientes está compuesto el desayuno saludable junto con algunos ejemplos.

Hablando de los hábitos saludables, se destaca que tipos de hábitos se pueden desarrollar durante la etapa de Educación Infantil, la importancia de fomentarlos desde una temprana edad y como trabajar su adquisición. De tal forma, veremos un pequeño apartado con relación a la integración de los desayunos y hábitos saludables con el currículo escolar.

Por otro lado, en el marco metodológico se ha realizado un estudio para saber qué tipo de desayuno llevan al colegio los niños y niñas de 15 de una escuela de Tarragona e identificar si es saludable o no, mediante una entrevista a una nutricionista.

En cuanto a la propuesta de mejora, de cara al colegio se ha elaborado una guía para mejorar el taller del ‘‘Saludable’’. Un taller ya existente en el centro escolar que el alumnado realiza una vez cada tres semanas durante una hora. Además, se ha creado un rincón para la mejora de este. De cara a las familias se ha entregado un tríptico con ejemplos de desayunos saludables y recomendaciones según la nutricionista Ariadna Magriñá García. La finalidad de este punto del trabajo es describir el diseño del estudio analizando los resultados.

2. MARCO TEÓRICO

El marco teórico pretende introducir conceptos sobre hábitos saludables durante el proceso de desarrollo de la etapa infantil, según varios autores.

Este apartado está dividido en tres capítulos para poder recoger y organizar la información de manera coherente. En el primer capítulo hablaremos sobre la relación entre salud y alimentación en la infancia, el segundo capítulo habla sobre hábitos saludables en la etapa de

Educación Infantil y, por último, el tercer capítulo encontramos información sobre la vinculación con el currículo escolar.

Capítulo 1: Relación entre salud y alimentación en la infancia

Arija, Giralt y Solà (2007) definen la alimentación como *‘forma de proporcionar los nutrientes que el cuerpo necesita, pero es también un fenómeno cultural en un sentido muy amplio. Es un proceso voluntario y consciente en el cual intervienen factores culturales, sociales y económicos’* (p. 71).

La alimentación tiene un papel fundamental en el crecimiento y desarrollo de la infancia, es por eso por lo que los hábitos de vida saludables se adquieren durante los primeros años de la infancia, actuando en las prácticas alimentarias que se siguen en la edad adulta.

Autores como Galiano y Moreno (2010) destacan la importancia de fomentar y consolidar dichos hábitos saludables en la edad escolar, contribuyendo a mejorar el desarrollo de las actividades escolares, tanto físicas como cognitivas, y a disminuir el riesgo de padecer enfermedades.

Para Fuentes (2004), citado por Warncke (2018), la evolución de los cambios sociales ha traído como consecuencia una calidad alimenticia insuficiente. El exceso de horas de trabajo, el poco tiempo, el boom de la comida rápida y el incremento de los precios se ve reflejado en la falta de equilibrio de la comida sana. La facilidad para acceder a los alimentos ultraprocesados es mayor que otras opciones del mismo modo, la publicidad y el marketing influyen en la selección de alimentos menos sanos.

La influencia del entorno escolar impacta mucho en la educación de los niños y niñas, sin embargo, el entorno familiar continúa siendo la principal referencia en cuanto a la alimentación de sus hijos e hijas. De tal forma, muchos de estos niños asisten al colegio con un desayuno poco nutritivo o incluso en ayunas, pudiendo tener repercusiones sobre el estado de salud y el rendimiento escolar. Galiano y Moreno (2010) resaltan que el desayuno es más importante en los niños y niñas en edad preescolar, ya que cubrir con el resto de las ingestas todas sus necesidades nutritivas puede resultar más difícil.

En el libro ‘‘Alimentació saludable’’ Arija, Giralt y Solà (2007) nos muestran los principales factores de riesgo nutricional de la población catalana:

Exceso	Exceso de energía por demasiado consumo alimentario o por falta de actividad física
	Exceso de grasas saturadas (se encuentra en la bollería industrial)
	Exceso de colesterol (se encuentra en la yema del huevo, Embutidos, mantequilla, etc.)
	Exceso de glúcidos de absorción rápida (azúcares y dulces)
	Exceso de sodio (consumo alto en sal)
Déficit	De un tipo de grasa presente en el pescado
	De fibra (en verduras, frutas y cereales integrales)
	De vitaminas y minerales como el calcio y el Hierro
	De agua

Tabla 1: factores de riesgo nutricional de la población catalana

Capítulo 1.1: Importancia del desayuno en el desarrollo cognitivo

Sánchez y Serra (2000) definen el desayuno como un tipo de comida sólida en la que se toma antes de asistir al colegio durante la jornada escolar, o durante los fines de semana antes de las 11.00 horas. De este modo, existe una estrecha relación entre la importancia del desayuno en el rendimiento cognitivo y en el estado nutricional de los escolares, por lo que el hecho de omitir o consumir el desayuno produce una diferencia en la función cognitiva.

Como destacan Sánchez y Serra (2000) la omisión del desayuno o una incorrecta ingesta de este pueden producir cambios metabólicos que pueden dar lugar a una respuesta de fatiga afectando a diversos aspectos de la función cognitiva y al aprendizaje, como la atención y la memoria. Además, si el ayuno prolongado ocurre con frecuencia las consecuencias se vuelven habituales poniendo en riesgo el rendimiento escolar de los niños y niñas. A su vez,

se ha destacado como el desayuno mejora la asistencia al colegio e incrementa la calidad de la dieta de los estudiantes rindiendo mejor en ciertas pruebas cognitivas y mejorando la actitud de los niños y niñas a la hora de enfrentarse a las exigencias diarias en el colegio.

En la siguiente figura veremos los efectos del consumo del desayuno en los escolares según el Programa Nacional de Desayuno Escolar (PNDE) en EE. UU. Este programa se creó 1966 para alimentar a aquellos niños que sus familias tienen bajos recursos económicos, es decir, niños y niñas que asistían al colegio sin desayunar. La idea del proyecto era suministrar $\frac{1}{4}$ parte de las raciones dietéticas recomendadas de energía y nutrientes en el desayuno.

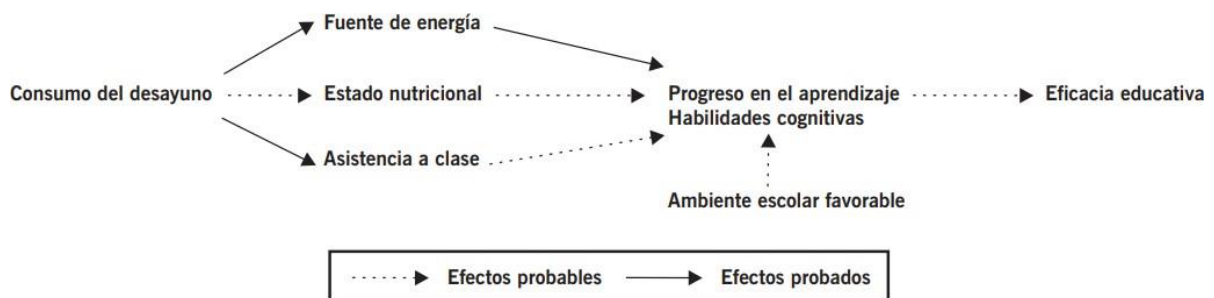


Figura 1: efectos probables y probados del consumo del desayuno en los escolares según el PNDE

Las recomendaciones dietéticas actuales indican que el desayuno debe aportar el 25% de la energía diaria con el fin de mantener una actividad física e intelectual adecuadas a su edad. Según Reviriego (2020), el no comer nada hasta la hora del desayuno puede perjudicar a los niveles de azúcar en sangre pudiendo provocar un efecto en su carácter relacionando el estómago vacío con mal humor y agresividad. Llevar tantas horas sin ingerir comida incita a comer más cantidad y más deprisa a la hora de la comida, provocando digestiones más pesadas y con más gases, por lo que aumenta el riesgo de sobrepeso y obesidad.

Por otro lado, encontramos otros autores como Sánchez (2017), citado por Miranda (2022) que desmiente que el desayuno tenga que ser una ingesta estable, afirmando que el desayuno no es la comida más importante del día.

Los nutrientes del desayuno nos aportan una considerable energía sobre todo en el cerebro, de los cuales son necesarios para realizar funciones cognitivas. Es decir, según Moreno, Vidal, López y Varela (2021) el desayuno aporta glucosa que es importante para el funcionamiento

del cerebro. También, vitaminas y minerales que facilitan la síntesis inmediata de neurotransmisores. Para poder demostrar el impacto del desayuno sobre la función cognitiva se han llevado a cabo varios estudios en España que analizan el efecto de la energía y composición nutricional del desayuno sobre las tareas escolares y la cognición. Por lo general, hay bastante consenso al concluir que desayunar es más beneficioso para la función cognitiva que no hacerlo, no obstante, su resultado estaba asociado a mejores puntuaciones de rendimiento académico especialmente en cuanto a realizar tareas que requieren la atención, función ejecutiva y memoria.

Galiano y Moreno (2010) recalcan que la importancia del desayuno en relación con el rendimiento escolar se centra en los nutrientes que lo forman y cómo influyen en la capacidad de concentración, atención y de participación en clase. Así mismo, se ha demostrado en varias investigaciones que realizar un desayuno completo favorece en la resolución de problemas, se cometen menos errores y se trabaja más rápido por lo que mejora el rendimiento de la memoria, la atención y la puntualidad.

No tomar el desayuno, por otro lado, perjudica a la habilidad para resolver problemas, la memoria reciente y la atención. En términos generales, los niños y niñas que tienen hambre suelen experimentar más dificultades emocionales, de conducta y académicas.

Capítulo 1.2: Impacto del desayuno en el desarrollo físico

Los estudios centrados en evaluar el efecto del desayuno sobre diversos aspectos de la salud de los niños/adolescentes suelen mostrar beneficios, como una menor prevalencia del sobrepeso/ obesidad y un perfil más saludable de biomarcadores cardio metabólicos (diabetes y resistencia a la insulina, tensión arterial y perfil lipídico). No obstante, los diseños de estos estudios tienen limitaciones (suelen ser observacionales y transversales) y se hace necesario realizar estudios prospectivos de intervención para establecer una relación causa-efecto entre desayunar o no desayunar (o la composición nutricional del desayuno) y el riesgo de sobrepeso/obesidad y de otras complicaciones cardiometabólicas. (Moreno, Vidal, López y Varela, 2021, p. 406)

Investigadoras del instituto de Innovación y Sostenibilidad en la Cadena Agroalimentaria (IS-FOOD) han hecho un estudio en el que muestran que la calidad del desayuno se relaciona con

importantes factores de riesgo cardiovascular. Tras su investigación, Arenzana, Osés y Labayen (2018) citado por Universidad Pública de Navarra (2018) afirman que una mala calidad de nutrición en el desayuno afecta negativamente a la salud cardiovascular y destacan la importancia de evitar alimentos que contengan alta densidad energética a primera hora de la mañana.

Cuando se consumen desayunos con peor calidad nutricional y mayor densidad energética se asocia con la aparición de colesterol, ácido úrico, glucosa y mayor resistencia a la insulina. Del mismo modo, la omisión del desayuno se relaciona con el exceso de grasa y la aparición de otros trastornos asociados, ya que la falta del desayuno hace que los niños y niñas tengan más hambre a la hora de comer e ingieran más cantidad de lo que correspondería.

Herrera y Criales (2013), mencionan que la falta del desayuno no proporciona la energía suficiente de los escolares para afrontar la mañana. Insisten en que coger el hábito de desayunar es beneficioso para facilitar la absorción de nutrientes, ayudar a restablecer las funciones del aparato digestivo y acelerar el metabolismo.

Para evitar que afecte a la salud cardiovascular de los más pequeños e intentar realizar un desayuno más equilibrado, Labayen (2018) citado por la Universidad Pública de Navarra (2018) destaca la importancia de evitar los productos ultraprocesados, puesto que son muy comunes en los desayunos que se llevan los niños y niñas al colegio.

Existen varios estudios que relacionan el desayuno con el peso corporal. Los datos indican que los patrones de alimentación de los niños y niñas con mayor peso son porque consumen menos energía en el desayuno, se saltan el desayuno con más frecuencia y consumen una mayor cantidad de energía en la cena. Así pues, un desayuno poco nutritivo o incluso el no desayunar produce un aumento del picoteo, patrones de ingesta irregulares o mayor consumo de alimentos de bajo valor nutricional.

La otra vía por la que el desayuno parece influir en la prevención de la obesidad es su impacto potencial en la calidad global de la dieta. Así, varios estudios observacionales refieren que la ingesta de fibra, calcio, vitaminas A y C, riboflavina, cinc y hierro era superior, y la de calorías, grasa y colesterol inferior en los sujetos que desayunan regularmente (Galiano y Moreno, 2010, p. 405)

En resumidas cuentas, gracias a varias investigaciones realizadas se ha podido comprobar, con soporte científico, la importancia del desayuno y sus beneficios en el desarrollo físico del crecimiento, así como factores de riesgo en cuanto a la obesidad y otras enfermedades crónicas. Para Arija, Giralt y Solà (2007) el sobrepeso y la obesidad están relacionados con el desarrollo de diversas enfermedades cardiovasculares como la diabetes, la hipertensión arterial y el aumento de colesterol en la sangre.

En España según los datos del Estudio Aladino de 2015, citado por Aurell, Cunill, y Ricucci, (2019), el porcentaje de sobrepeso en la población infantil es del 23,2% y la obesidad del 18,1%. Estas cifras han convertido a España en el tercer país europeo con mayor tendencia a la obesidad infantil. Esta situación ha preocupado a la Organización Mundial de la Salud (OMS) afirmando que es un problema de salud pública muy grave. Sufrir sobrepeso u obesidad también influye al ámbito psicológico de los niños y niñas afectando en su autoestima y dificultando las relaciones interpersonales. Autoras como Arija, Giralt y Solà (2007) también aseguran que la obesidad y el sobrepeso están estrictamente relacionados con la pérdida de la autoestima por razones de aspecto estético.

Capítulo 1.3: Composición de los nutrientes de un desayuno saludable

Para que un desayuno sea saludable es importante ingerir una amplia variedad, ya que cada uno de ellos aporta los nutrientes esenciales y las cantidades adecuadas. Es así como llegaríamos a obtener un equilibrio en la alimentación sin etiquetar alimentos malos o prohibidos. Es decir, Arija, Giralt y Solà (2007) se refieren que la restricción de alimentos depende de la cantidad, del constante consumo y, en algunos casos, del estado de salud en el que nos encontramos.

Una de las características para definir un desayuno de calidad y saludable se basa en la regularidad de hábito, su aporte energético y su calidad nutricional, por lo que debe ser variado completo, equilibrado y satisfactorio. Para que sea posible debemos tener en cuenta su composición. Moreno, Vidal, López y Varela (2021) nos hablan de la importancia de esta, recalcando que para definir un desayuno saludable debemos incluir al menos tres grupos de alimentos como los cereales, leche o un producto lácteo y fruta. La combinación de estos tres grupos se asocia a mejores patrones alimentarios en los más pequeños.

Asimismo, los alimentos que elegimos para desayunar pueden influir en aumentar y/o disminuir el consumo de otros alimentos o proporcionar combinaciones con mayor y/o menor valor nutricional. Un ejemplo sería cuando desayunamos cereales, ya que lo solemos tomar con más leche y azúcar en vez de elegir otra combinación.

Lo importante no es realizar un desayuno ideal, sino adecuarse a las necesidades de los niños y niñas teniendo en cuenta la zona geográfica o la cultura. Por consiguiente, para realizar un desayuno saludable debemos evitar los alimentos de alto contenido calórico y que, a su vez, nos aporten una baja densidad nutricional.

Según la agencia Española de Seguridad Alimentaria (2005) como se citó en Colino (2015) manifiestan la importancia de realizar un desayuno completo y compuesto por lácteos, cereales y frutas. Además, no nos podemos olvidar del tiempo que debemos dedicar a la ingesta del desayuno, con una dedicación de entre 15 y 20 minutos aproximadamente. Llevando a cabo estas indicaciones, conseguiremos evitar el consumo de comida poco nutritiva como los alimentos ultraprocesados.

A continuación, veremos algunos grupos de alimentos básicos y su principal contenido nutricional según Arija, Giralt y Solà (2007) en el libro ‘Alimentació saludable’.

Grupos de alimentos básicos	Principal contenido nutricional
Proteína - Huevos, embutidos, hummus	Proteína, diferentes tipos de grasas, hierro y vitaminas del grupo B
Lácteos - Leche, yogur, queso	Proteína, diferentes cantidades de grasas saturadas, calcio, vitaminas del grupo B y vitaminas liposolubles
Frutas - Frutas de temporada y zumos naturales	Vitamina C, betacaroteno y fibra
Cereales - Pan integral	Glúcidos de absorción lenta, fibra y vitaminas del grupo B

Aceites, grasas y frutos secos - Mantequilla, nueces, almendras	Diferentes tipos de grasas, vitamina E
Agua	Minerales como calcio y magnesio

Tabla 2: alimentos y contenido nutricional

Capítulo 1.4: Azúcares en la dieta infantil

La OMS (2019) citado por la Sociedad Europea de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica, ESPGHAN (s.f) distingue entre dos tipos de azúcar, el azúcar libre y el intrínseco. La primera la define como todos los monosacáridos y disacáridos que se añaden tanto a los alimentos como a las bebidas por el fabricante.

La guía elaborada por el Comité de Nutrición de la Sociedad Europea de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica, ESPGHAN (s.f), nos informa de que reducir el consumo de azúcar libre en la etapa escolar es esencial para mantener un nivel de vida más sano, ya que su ingesta tiene múltiples desventajas para la salud como el sobrepeso y la obesidad, diabetes tipo 2, molestias gastrointestinales, cambios en el comportamiento y caries. Así pues, la ingesta máxima diaria recomendada es entre 15 y 16 gramos en edades entre los 2 y 4 años y entre 18 y 20 gramos entre 4 y 7 años. Es imprescindible equilibrar su consumo, ya que actualmente la cantidad de gramos se dispara.

Uno de los principales problemas de la alimentación y que la población no se da cuenta es la gran cantidad de azúcar que tienen los alimentos procesados en su composición. Muchos de los alimentos que ingieren los niños y niñas en el desayuno y que, a su vez, no nos damos cuenta, llevan elevados niveles de azúcar. Como por ejemplo los cereales, las galletas, la bollería, el cacao, etc. Por no hablar de las bebidas dulces como los zumos y los batidos, ya que son muy frecuentes en estas edades y Martínez (2016) afirma que son los alimentos que más azúcar contienen.

Según el dietista y nutricionista Basulto (2016) citado por Martínez (2016) menciona en su artículo que los alimentos para lactantes contienen más de un 20% de azúcares en su contenido lo que conlleva determinadas consecuencias que afectan a los bebés. Esta situación favorece al desarrollo de la preferencia por sabores dulces y compite con la lactancia materna.

Además, contribuye al aumento de peso en cualquier edad y en el estudio de Imamura (2015) “Consumption of sugar sweetened beverages, artificially sweetened beverages, and fruit juice and incidence of type 2 diabetes” citado por Martínez (2016) también tiene un gran impacto en la aparición de diabetes tipo 2, incrementando el riesgo de un 18% con un solo envase al día.

La elección y preferencias por alimentos dulces en los más pequeños viene influenciado por diversos ámbitos, los bebés que son alimentados por leche de fórmula están expuestos a un sabor constante el cual predomina en dulce. En cambio, la leche materna ofrece otros sabores y aromas. (ESPGHAN, s.f).

La bebida recomendada para los niños y niñas es el agua evitando el azúcar libre. El azúcar debe consumirse de forma natural, es decir, alimentos que ya lleven su propia azúcar, pero no azúcares añadidos, como la fruta y los lácteos.

El comité de ESPGHAN (s.f), sigue luchando para que las políticas de Salud Pública realicen campañas de educación pública para concienciar a la población del impacto que tiene el azúcar para la salud. De cara a las escuelas se deberían poner normas para limitar el consumo en los menús escolares y poner más restricciones en cuanto a la publicidad de productos azucarados.

Capítulo 1.5: Desayunos saludables; ejemplos

La Agencia de Salud Pública de Cataluña (2020), recomienda desayunar por la mañana antes de ir a la escuela con tal de no hacer un periodo tan largo de ayuno. Después, a media mañana, complementar con un pequeño almuerzo que suele coincidir con la hora del recreo. Es importante que entre las cantidades de comida y las horas en las que se ingiere haya un equilibrio con tal de alcanzar los requerimientos nutricionales e incorporar una variedad de alimentos de diferentes grupos alimenticios con el objetivo de que esta actividad se desarrolle en unos horarios adaptados a sus necesidades y actividades.

Por una parte, algunas opciones recomendadas para el desayuno pueden incluir; Farináceos integrales como pan, tostadas, cereales sin azúcar, copos de maíz, arroz inflado, muesli, etc. Lácteos como la leche, el yogur sin azúcar, queso tierno o fresco, bebidas vegetales

enriquecidas con calcio y sin azúcares añadidos, etc. Y fruta fresca. No podemos olvidar que el agua es la mejor opción para acompañar, ya que en cuanto a los zumos envasados debemos limitar su consumo debido a su alto contenido de azúcares.

También podemos consumir otros alimentos como, por ejemplo, los frutos secos (avellanas, nueces, almendras, etc.), la fruta desecada (pasas, ciruelas, etc.), los alimentos proteicos (huevos, queso, hummus, etc.), las hortalizas (tomate, zanahoria, pepino, berenjena, etc.), los alimentos grasos (aceite de oliva virgen, crema de almendras, etc.) Estos alimentos proporcionan fibra, vitaminas y minerales esenciales para mantener un sistema digestivo saludable y un aporte nutricional adecuado.

Por otra parte, existen alimentos que acostumbran a ser habituales en los desayunos y que debemos limitar su consumo como la mermelada, mantequilla, zumos y batidos, embutidos, bollería, galletas, chocolate...

Ejemplos de desayuno según La Agencia de Salud Pública de Cataluña (2020):

Primera hora: Leche con copos de maíz

Media mañana: Un plátano y un puñado de frutos secos (nueces, avellanas, almendras, etc.)

Primera hora: Bol de yogur con dados de manzana y muesli

Media mañana: Bocado de tortilla (bien cocida)

Primera hora: Pan integral con rodajas de tomate y aceite de oliva virgen

Media mañana: Mandarinas y un puñado de frutos secos (nueces, avellanas, almendras, etc.)

Primera hora: Macedonia de fruta fresca con frutos secos picados

Media mañana: Bocado de hummus con escalivada

Primera hora: Pan integral de semillas con tomate y queso tierno

Media mañana: Una pera y un puñado de fruta desecada (ciruelas, orejones, pasas, etc.)

Primera hora: Yogur natural con arroz inflado y pasas

Media mañana: Dados de melón

Tabla 3, creación propia: ejemplos de desayunos saludables

Segura y Drobnic (2013) nos aportan otro ejemplo de desayuno saludable semanal que deben complementarse con un pequeño bocadillo y/o una pieza de fruta con un zumo o un yogur bebible a media mañana y se puede complementar con dos o cuatro piezas de frutos secos:

Lunes	Un kiwi
	Un yogur
	Un bol de cereales
Martes	Una naranja troceada
	Un bol de cereales o muesli con yogur
Miércoles	Un zumo de frutas
	Dos rebanadas de pan integral con miel o mermelada o compota de frutas
Jueves	Un bol de macedonia natural
	Un bol de muesli con yogur
Viernes	Un zumo de frutas
	Una taza de leche
	Medio bol de cereales

Tabla 4, creación propia: ejemplos de desayunos

Capítulo 1.6: Recomendaciones para las familias; Desafíos y soluciones

Como expresan Moreno, Vidal, López y Varela (2021) la formación de hábitos alimentarios es un proceso que se ve afectado por las creencias y actitudes hacia la alimentación del entorno más cercano. Los niños y niñas adoptan hábitos de alimentación de sus familias, incluyendo sus maestros. La práctica de compartir el desayuno en el entorno familiar se vincula a una mayor incidencia de consumir el desayuno a la edad adulta. Por ello Reviriego (2020) destaca la importancia de que las familias dediquen tiempo e inculquen el hábito de

desayunar sentado y con un ambiente agradable para que los niños y niñas lo observen y lo pongan en práctica a la hora del desayuno en el colegio.

Como hemos comentado anteriormente, la familia tiene un papel fundamental a la hora de incorporar buenos hábitos de desayuno. Para ello Galiano y Moreno (2010) remarcan algunas actitudes encaminadas a favorecer que los niños y niñas desayunen de forma sana. Las familias deben ser un modelo por seguir y mantener una dieta saludable durante el día, así como desayunos equilibrados. Usar diferentes tipos de alimentos con diversas texturas también es beneficioso para facilitar experiencias y refuerzos positivos.

Es fundamental sensibilizar a los niños y niñas acerca de la importancia de prevenir el desperdicio de los alimentos, así como la producción excesiva de residuos, tanto desde una perspectiva ética como ambiental. Esto debe abarcar también los desayunos que se pueden llevar a cabo en la escuela. (Agencia de Salud Pública de Cataluña, 2020).

La vida cotidiana comprende muchos acontecimientos imprevistos, como la falta de tiempo por diferentes horarios, que dificultan una buena rutina y organización de las comidas. Para ello tanto madres como padres deben organizarse y hacer un importante esfuerzo con el fin de complementar la vida diaria con los parámetros de una buena alimentación que beneficie a sus hijos e hijas.

La Agencia de Salud Pública (2020) nos recomienda diversas indicaciones para que haya una buena organización a la hora de preparar el desayuno en casa. Es importante disponer de variedad de alimentos saludables, preparar bocadillos y congelarlos con antelación, tener planificado el desayuno previamente, tener pan fresco o sacar pan del congelador, preparar y limpiar las fiambreras y cantimploras e ir a comprar con una lista para no olvidarnos de nada.

El libro “Alimentació saludable” de Arijá, Giralt y Solà (2007) nos señala una manera de estructurar una alimentación saludable teniendo en cuenta tres principios básicos: la variedad, la cantidad y la distribución de su consumo. La primera hace referencia al equilibrio debido a la gran cantidad de azúcares y grasas que presentan los alimentos. Debemos comer de todo siempre y cuando exista una variedad para conseguir una moderación.

El segundo principio se refiere a la unidad de medida de los alimentos según las raciones. La medida de la ración se relaciona con las necesidades energéticas individuales, por lo que los niños y niñas de infantil no necesitan una ración tan grande como los adultos. El tercer principio se corresponde a la distribución de forma periódica diaria y a lo largo de la semana. A los niños y niñas de infantil se recomienda un almuerzo abundante en casa y un segundo almuerzo pequeño en la escuela, siempre que el transcurso desde el almuerzo a la comida sea superior a 3 - 4 horas.

El estudio “V Estudio CinfaSalud: Percepción y hábitos de las familias españolas sobre nutrición infantil” elaborado por Laboratorios Cinfa (s.f), recomienda a las familias no hacer uso de las pantallas durante la comida. El uso de los aparatos electrónicos mientras comemos, dificulta disfrutar de los alimentos e impiden una conversación familiar, por lo que no estaríamos dando un buen ejemplo a nuestros hijos e hijas. El porcentaje del estudio es alarmante, el 71% de niños y niñas españoles comen mientras interactúan con pantallas ya sean de teléfono móvil, televisor o tablets.

En cuanto al nivel económico de las familias es otro aspecto a destacar, ya que afecta a la calidad de los desayunos. Se debe conseguir un equilibrio entre calidad y precio, puesto que puede ser más caro la compra de alimentos saludables como lácteos, cereales, frutas y verduras. Para ello debemos fijarnos en comprar frutas de temporada. Del mismo modo, Moreno, Vidal, López y Varela (2021) afirman que ciertos criterios para una alimentación saludable no se ven afectados por su coste, como el consumo de alimentos esenciales y poco procesados, con mínima o nula presencia de azúcares añadidos y grasas saturadas. De hecho, el impacto positivo en la calidad del desayuno es más pronunciado mediante la educación de las familias que por el nivel económico.

Capítulo 2: Hábitos saludables en la etapa de Educación Infantil

Para García (2017) “los hábitos son considerados como los modos de actuar que adquirimos con la intención de satisfacer nuestras propias rutinas y a través de las cuales nos sentimos más seguros cuando actuamos” (p. 4). El proceso para adquirir un hábito es lento, ya que su aprendizaje viene marcado por una conducta rutinaria que se ha interiorizado con el paso del tiempo hasta actuar de una forma autónoma.

Durante la etapa infantil es imprescindible que los niños y niñas aprendan pautas de conducta o comportamientos saludables, puesto que se consolidan durante los primeros años de vida y repercutirán, más adelante, en su autonomía.

Según la educadora y pedagoga, Maite Vallet (2007), en el libro “Educar a niños de 0 a 6 años” citado por Guzmán (s.f) podemos clasificar diferentes hábitos y rutinas:

- El orden

Aparte de trabajar el orden en el ámbito físico es importante trabajar el temporal, ya que la organización y el orden en la vida cotidiana del infante se reflejará en su organización interior. Para conseguir mejorar el orden en los más pequeños debemos establecer un horario claro, organizar la distribución de los materiales y recogerlos, así como establecer normas y límites respecto al horario.

- La higiene

Es importante que los niños y niñas durante la etapa de Educación Infantil aprendan a controlar los esfínteres, y limpiarse de forma autónoma. Así mismo, serán capaces de tirar de la cadena, lavarse las manos y los dientes y sonarse la nariz cuando sea necesario. En cuanto a la metodología para trabajar los hábitos debemos realizar actividades para aprender cada movimiento, hacer uso del refuerzo positivo y aceptar los posibles errores ayudándoles a rectificar.

- La vestimenta

Aprender a ponerse y quitarse la ropa es algo complicado para ellos, por lo que la familia debe facilitar el proceso poniendo ropa cómoda, evitando cinturones y bodys a sus hijos. Es importante que en estas edades aprendan a calzarse y descalzarse, abrocharse y desabrocharse los botones, subirse y bajarse la cremallera, atarse los cordones, etc.

- La alimentación

Durante esta etapa deben aprender a comer de todo y que sepan comer la cantidad que cada uno necesita. También se pueden trabajar una serie de normas durante el proceso de la alimentación como poner y quitar la mesa, utilizar los cubiertos correctamente, evitar levantarse cuando comemos y no jugar con la comida.

- El descanso

El descanso es igual de necesario como la realización de cualquier actividad para ello debemos crear una rutina con un horario establecido y un ambiente relajante.

Según el estudio “V Estudio CinfaSalud: Percepción y hábitos de las familias españolas sobre nutrición infantil” elaborado por Laboratorios Cinfa (s.f), se ha demostrado a través de una encuesta a familias españolas, que 93,1% de sus hijos e hijas no duermen las diez horas recomendadas. Un pequeño porcentaje, 4,3%, duerme menos de ocho horas, mientras que el 6,9% se pasa de las diez horas. Estos datos son preocupantes, ya que podría afectar al desarrollo físico e intelectual.

- La convivencia

Los niños y niñas tienen la necesidad de comunicarse y convivir con los demás. A través del ámbito educativo y con el juego compartido se promueve el uso de la palabra y el diálogo y se puede trabajar: saludar y despedirse, dar gracias y pedir por favor, esperar el turno en la fila, pedir permiso, etc.

Capítulo 2.1: Importancia de fomentar hábitos saludables desde temprana edad

“ La rutina diaria es para los niños lo que las paredes son para una casa, les da fronteras y dimensión a la vida. La rutina establecida da una sensación de seguridad, da un sentido de orden del cual nace la libertad” R. Driekurs (2003).

La infancia es una etapa fundamental para adquirir hábitos de vida saludables mediante rutinas. Tanto la familia como la escuela deben dedicar tiempo al aprendizaje de diversos hábitos para que los niños y niñas crezcan en un entorno saludable que los acompañará a lo largo de sus vidas. El Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica de La Rioja Baja (2019) nos indican que la asimilación de hábitos en la etapa de Educación Infantil promueve el desarrollo moral, afectivo y social del niño con la finalidad de adquirir una mayor autonomía a la hora de realizar diversas acciones en la vida diaria.

Una vez los hábitos se hayan convertido en rutina, los niños y niñas conseguirán una confianza y seguridad en sí mismos, de cara al ámbito social, que le permitirá relacionarse de

una forma educada y adoptar una buena convivencia con grupos de diversos ámbitos como la escuela, los amigos y la familia.

Durante la etapa de Educación Infantil se desarrollan diversas funciones con la enseñanza de rutinas y hábitos saludables. Zabalza (2010) citado por Guzmán (s.f) nos menciona que una vez se ha interiorizado una rutina los niños y niñas son capaces de centrarse en lo que están haciendo sin preocuparse en él después, generando seguridad por el conocimiento de la acción previamente realizada. Así pues, actúa como indicador temporal que les ayuda a comprender el orden secuencial de las tareas y a desarrollar habilidades de organización. Del mismo modo, los hábitos potencian procesos de captación cognitiva por las estructuras constantes de repetición, y favorece la adquisición de conocimientos cognitivos y afectivos lo que proporciona una base sólida para futuros aprendizajes.

Para Costa y López (2018) citado por Warncke (2018), existen dos razones evidentes que demuestran que promover hábitos saludables es más complicado de lo que parece. Por un lado, los niños y niñas reciben influencias del entorno que complica la adquisición de hábitos por parte de las familias y la escuela. Actualmente, vivimos en una sociedad llena de estímulos que nos pueden condicionar en la toma de decisiones. Por otro lado, la personalidad de los niños y niñas se ve afectada, ya que quieren tomar sus propias decisiones y se ve reflejado por su carácter.

Capítulo 2.2: Cómo trabajar la adquisición de hábitos

Para trabajar la adquisición de hábitos, es importante conocer tanto los límites como las necesidades del niño o niña. Dado que cada infante es único y se desarrolla de manera individual con distintos ritmos de evolución. A la hora de enseñar un hábito, debemos estar seguros de que el niño o niña tiene las capacidades necesarias para poder iniciarlo. Así pues, para García (2017) existen dos tipos de habilidades a distinguir antes de iniciar el proceso.

Hay que tener en cuenta las habilidades del desarrollo motor, ya sean de motricidad fina o gruesa, indispensables para la coordinación y el control de movimientos. Asimismo, las habilidades de ejecución que serán las que permitan iniciarse en el aprendizaje de los hábitos permitiendo que cada vez se realicen de una forma más precisa y autónoma.

Este tipo de habilidades promueve un estilo de vida activo y saludable, imprescindibles para el crecimiento integral y el bienestar.

Al trabajar la adquisición de hábitos es fundamental seguir una serie de pasos que nos proporciona García (2017), para asegurar un proceso efectivo y positivo. En primer lugar, los adultos deben ser modelos de conducta y planificar los hábitos de forma ordenada y estable. Es importante tener en cuenta las posibilidades a nivel de desarrollo y respetar las iniciativas del niño o niña, animarlo para que intente realizar las tareas por sí mismo y apoyarlo en momentos de dificultad. Del mismo modo que el infante tiene que llevar a cabo un proceso para conseguir su objetivo, el adulto también juega un papel fundamental. Los adultos deben actuar con tolerancia y firmeza. Es decir, deben ser una guía y utilizar el lenguaje como apoyo para que el niño o niña consiga dar significado a lo que hace.

Capítulo 2.2.1: Adquisición del hábito de la higiene

La higiene es una de las principales funciones en la etapa de Educación Infantil y para conseguir que los niños y niñas sean autónomos en sus acciones García (2017) nos habla de posibles estrategias que podemos usar para facilitar este proceso. Algunas de estas estrategias son: enseñar que el baño es el lugar adecuado para mantener la higiene personal, colaborar en la recogida de objetos que usamos en el baño, que reconozcan los objetos que utilizamos en el baño y lo relacionen con su utilidad, incentivar la capacidad de lavarse las manos y la cara de forma independiente, enseñar la importancia de dejar el baño limpio después de su uso y promover la habilidad de bañarse con ayuda del adulto.

Capítulo 2.2.2: Adquisición del hábito de la alimentación

Como se ha mencionado anteriormente, debemos implementar el hábito de la alimentación de una manera saludable, ya que tiene una gran influencia en el crecimiento y desarrollo de la infancia. Por un lado, García (2017) recalca que debemos tener en cuenta los horarios, que sean adecuados y regulares. Los adultos son los que deciden cuándo y qué se come, sin embargo, los niños y niñas tienen que ser capaces de decidir la cantidad de comida. También, es importante introducir nuevos alimentos teniendo en cuenta que el niño sea capaz de adaptarse a las nuevas texturas y sabores. Por otro lado, debemos evitar las distracciones

durante la comida, como puede ser el uso de la televisión o la tablet. Utilizar cubiertos y platos adecuados a su edad es otra pauta importante para facilitar su manipulación.

Capítulo 2.2.3: Adquisición del hábito del sueño

Según García (2017) para que los niños y niñas tengan energía durante el día, es necesario que duerman las horas suficientes y que el descanso sea efectivo. Para ello debemos facilitar un ambiente seguro y confiado y un vínculo entre la familia y el infante, para que haga posible la relajación. Es común observar que el agotamiento, los cambios de humor y las rabietas, durante la etapa infantil, suelen estar vinculados con la falta de un descanso adecuado. Para ello, tenemos que transmitir a los niños y niñas la importancia que tiene el descanso para su bienestar.

Capítulo 3: Vinculación con el currículo escolar

La escuela es un entorno muy cercano e importante en la educación de los niños y niñas dado que ocupa mucho espacio en su día a día. Así pues, las escuelas son una buena forma de obtener oportunidades y aprovecharlas para enseñar conceptos relacionados con los alimentos y estilos de vida saludables. Debemos darle la suficiente importancia con tal de integrar los desayunos saludables en el currículo escolar.

Aurell, Cunill y Ricucci (2019) destacan la necesidad de formar escuelas y agentes educativos sensibilizados en los hábitos y alimentos saludables con el fin de educar niños y niñas capaces de cambiar y mejorar pautas que permitan generar un efecto positivo en la vida de ellos mismos. Apuestan por la educación como principal motor para desarrollar comportamientos saludables debido a que numerosos estudios afirman que la infancia es un periodo clave para la transmisión de valores por lo que trazar puentes entre los hábitos alimentarios y la escuela es algo que involucra a los maestros y maestras, a las prácticas educativas dentro del aula y a las familias.

Según los datos del Ministerio de Educación, más del 30% de la población escolar asiste a los comedores escolares es por eso por lo que debemos ajustar los menús a las necesidades alimenticias de los niños y niñas y sea favorable para su salud. La organización de un comedor escolar no es tarea fácil, debemos tener en cuenta que cada niño y niña es único y

tiene sus propias necesidades individuales por eso hay que adaptar el menú proporcionando una calidad, variedad y cantidad adecuada a cada alumno. Murillo (2015) recomienda la dieta mediterránea para la planificación de menús en los centros educativos, ya que su equilibrio en cuanto a alimentos es beneficioso y es muy recomendada por expertos en nutrición.

Arija, Giralt y Solà (2007) afirman en el libro ‘‘Alimentació Saludable’’ que la población catalana tiene una esperanza de vida de las más largas debido a que en la dieta mediterránea existe un equilibrio energético y nutricional que se consigue con la combinación de los alimentos que proporciona como la fruta, las verduras, los cereales, el pescado, la carne y los lácteos.

Los hábitos saludables se pueden desarrollar mediante competencias básicas y son una buena opción para trabajar su adquisición de forma transversal. Murillo (2015) propone ejemplos para poder fomentar su aprendizaje en distintas áreas:

A través de la lingüística (nombre de los alimentos), las matemáticas (introducción a los números, contar), la interacción con el mundo físico, la social y ciudadana (comedores), la cultural y artística (dibujar, colorear) y la autonomía e iniciativa personal que el profesorado debe desarrollar en su Programación Anual de Centro. (Murillo, 2015, p. 360)

De acuerdo al ‘‘V Estudio CinfaSalud: Percepción y hábitos de las familias españolas sobre nutrición infantil’’ elaborado por Laboratorios Cinfa (s.f), el 94,6% de familias españolas consideran la necesidad de fomentar la educación nutricional en las escuelas. Un 51,9% de estas familias afirman que sus hijos e hijas realizan esta formación en el colegio. Tan solo un 30,8% afirman que sus hijos e hijas no realizan ninguna actividad en relación con la alimentación saludable. Mientras que un 17,3% no saben si llevan a cabo formaciones sobre educación nutricional.

Decálogo para implementar una educación saludable en las escuelas según Aurell, Cunill y Ricucci (2019)

1. Aumentar la conciencia de la comunidad educativa respecto a la importancia de los hábitos alimentarios y estilos de vida saludables.

2. Incluir el espacio del mediodía en el proyecto educativo del centro.
3. Introducir temáticas relacionadas con la alimentación en cualquier materia, aprovechando las oportunidades que ofrece el currículo.
4. Crear espacios en que los niños y niñas sean sus propios protagonistas, fomentando la libertad y la toma de decisiones.
5. Crear un diálogo entre la escuela y la familia, intentando que las prácticas pedagógicas que se dan en la escuela también se den en casa.
6. Crear programas de intervención, dedicados a los hábitos alimentarios, permanentes
7. Utilizar otros recursos (ONG, el huerto escolar, centro de salud...) que ayuden al aprendizaje de hábitos saludables.
8. Actuar desde una óptica multidisciplinar, de manera que los hábitos alimentarios sean tratados junto a otras temáticas relacionadas entre sí.
9. Establecer una sincronía entre el contenido del aula y lo que podemos encontrar en el comedor de la escuela.
10. Establecer roles específicos en el centro escolar para que alguna persona se responsabilice de los hábitos alimentarios y estilos de vida saludables.

Capítulo 3.1: Buenas prácticas en la escuela Puig d'Agulles

CEIP Puig d'Agulles es un colegio público ubicado en Corbera de Llobregat, Barcelona. Su oferta educativa se centra en educación Infantil, con una línea educativa, y en educación Primaria con dos líneas educativas y un total de 346 alumnos y alumnas y 23 profesoras y profesores.

Según la recogida de datos, Aurell, Cunill y Ricucci (2019) podemos saber que el colegio se caracteriza por llevar a cabo un proyecto para promover el desarrollo tanto de alimentos como de hábitos saludables, actuando en diferentes ámbitos. Este ejemplo nos puede servir de referencia para aplicarlo en otras escuelas dándole una mayor importancia, haciendo crecer y educando a alumnos en un entorno saludable.

En el ámbito multidisciplinar cuentan con la producción de un huerto escolar, haciendo salidas y excursiones relacionadas con el proceso de elaboración de los alimentos. En la cocina se implican en la elaboración de comidas típicas de cada cultura. Además, reciclan aceite mediante la participación en el proyecto ‘‘Oil Clak’’.

El protagonismo de los niños y niñas se ve reflejado en el aula, dónde los hábitos alimentarios se trabajan a nivel curricular por proyectos. Los alumnos se encargan de elaborar menús y desayunos saludables en días señalados. Así mismo, cuentan con roles que implican tareas de preparación y funcionamiento del comedor.

La escuela colabora con diferentes agentes para promover los alimentos y hábitos saludables. Con servicios sociales para aprovechar los excesos de comida, con el ayuntamiento de Corbera para llevar a cabo talleres, y la implicación de las familias para la realización de charlas educativas.

En cuanto al comedor escolar, se hacen menús que tienden a la incorporación de platos ecológicos basados en proteínas vegetales. A través del programa ‘‘Servim-nos’’, se implica al alumnado en diversas tareas como preparar la mesa, servir a los compañeros y limpiar al acabar de comer. Además, el colegio aporta ideas de cenas equilibradas basándose en el menú del mediodía y realizan encuestas sobre el tipo de desayuno que deberían hacer contrastándolo con la pirámide de alimentación y utilizando el contenido para trabajar en el aula.

3. MARCO METODOLÓGICO

Una vez tratados todos los puntos del marco teórico es momento de llevar a cabo la práctica. La finalidad de este punto del trabajo es describir el diseño del estudio y analizar los resultados. Es el apartado más importante, ya que sin una buena metodología los resultados pueden no ser válidos. Por esta razón, contiene la información necesaria para poder comprender adecuadamente todo el proceso de investigación.

En este trabajo, encontraremos dos tipos de metodologías. Para la recogida de datos se ha usado un enfoque cualitativo, ya que los datos recogidos para llevar a cabo el estudio no son

numéricos. En cambio, para el análisis de resultados se ha seguido un enfoque cuantitativo ya que, para corroborar la hipótesis se han necesitado gráficos para saber los porcentajes. Se puede decir que se ha seguido un **método mixto**.

Según Hernández-Sampieri, Fernández y Baptista (2010) citado por Folgueiras y Ramírez (2017) afirman que los métodos mixtos son una metodología de investigación que combina perspectivas cuantitativas y cualitativas. Gracias a la consideración de diversas fuentes y tipos de información la posibilidad de tener éxito al presentar los resultados es mayor. Además, implican diversos procesos sistemáticos, empíricos y críticos para la recogida y análisis de los resultados.

Antes de empezar el estudio es importante plantearse una hipótesis, preguntas de investigación y objetivos, puesto que proporcionan orden y lógica al estudio, que a continuación presentaré.

3.1 Hipótesis

“La mayoría de los desayunos que llevan los niños y niñas de I5 de una escuela de Tarragona presentan una calidad nutricional mejorable o insuficiente. La intervención educativa dirigida a familias y maestros puede promover hábitos de vida más saludables”

3.2 Preguntas de investigación

Se han planteado una serie de preguntas con tal de conseguir y dar respuesta a los objetivos, son las siguientes:

- ¿Qué hábitos de vida saludable podemos enseñar a los niños y niñas de infantil?
- ¿Los alumnos de I5 de una escuela de Tarragona realizan un desayuno saludable?
- ¿Cómo puedo mejorar el taller del “Saludable” de una escuela de Tarragona?
- ¿Qué actividades debe tener un rincón que dé respuesta a mejorar los hábitos de vida saludables?

- ¿Cómo puedo concienciar a las familias de fomentar un desayuno saludable en la escuela?

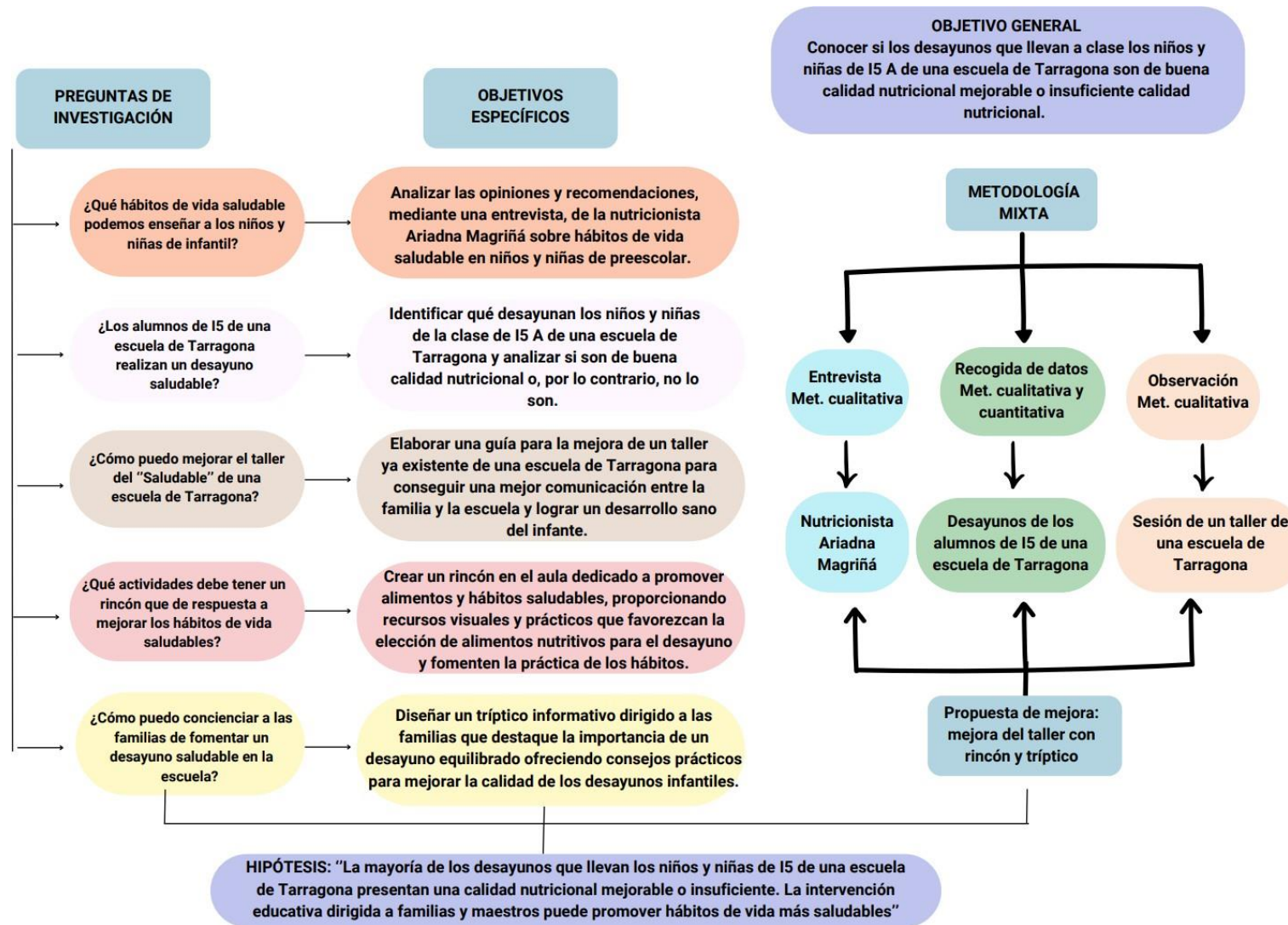
3.3 Objetivos de la investigación

El objetivo general de este trabajo de investigación es conocer si los desayunos que llevan a clase los niños y niñas de I5 A de una escuela de Tarragona son de buena calidad nutricional mejorable o insuficiente calidad nutricional.

Así mismo, se plantean otros objetivos específicos:

- Objetivo específico 1:
Analizar las opiniones y recomendaciones, mediante una entrevista, de la nutricionista Ariadna Magriñá sobre hábitos de vida saludable en niños y niñas de preescolar.
- Objetivo específico 2:
Identificar qué desayunan los niños y niñas de la clase de I5 A de una escuela de Tarragona y analizar si son de buena calidad nutricional o, por lo contrario, no lo son.
- Objetivo específico 3:
Elaborar una guía para la mejora de un taller ya existente de una escuela de Tarragona para conseguir una mejor comunicación entre la familia y la escuela y lograr un desarrollo sano del infante.
- Objetivo específico 4:
Crear un rincón en el aula dedicado a promover alimentos y hábitos saludables, proporcionando recursos visuales y prácticos que favorezcan la elección de alimentos nutritivos para el desayuno y fomenten la práctica de los hábitos.
- Objetivo específico 5:
Diseñar un tríptico informativo dirigido a las familias que destaque la importancia de un desayuno equilibrado ofreciendo consejos prácticos para mejorar la calidad de los desayunos infantiles.

3.4 Mapa mental de la investigación *Figura 2, creación propia: mapa mental*



4. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 Contextualización del centro

El centro elegido es un colegio concertado cristiano que está ubicado en la zona de los barrios de Ponent de la ciudad de Tarragona. Nació en el año 1961 con el propósito de atender las necesidades educativas de los niños del barrio y, desde su creación, es un referente en el mundo educativo de los barrios de Ponent. La escuela cuenta con dos líneas educativas en las etapas de Educación Infantil, Educación Primaria y Secundaria con un total de 640 alumnos.

El objetivo de la escuela es formar personas y prepararlas para afrontar los retos del futuro, desde dos vertientes: la académica y la personal, siguiendo los mismos valores que el fundador San Juan Baptista. El centro ofrece a los alumnos una educación humana y cristiana de gran calidad, que los prepare para ser agentes positivos en una sociedad que busca ser más justa, libre, solidaria y responsable.

El estilo pedagógico se centra en la persona y su desarrollo humano e intelectual y el proyecto educativo se basa en cuatro pilares fundamentales: Atención personalizada, estilo pedagógico innovador, educación en valores y tecnología y emprendimiento.

Actualmente, el barrio ha sufrido muchos cambios a todos los niveles, como el tipo de vivienda, los transportes, las infraestructuras, etc., factores que han incidido directamente en el crecimiento socioeconómico. En cuanto al nivel económico de las familias, generalmente cuenta con un nivel de ingresos medio o medio-alto y en la mayoría de las familias, trabajan todas las unidades familiares.

El centro elegido donde llevo a cabo la investigación ha implementado el día de la fruta. Consiste en llevar una pieza de fruta para desayunar un día a la semana, con la intención de incentivar su consumo. Además, también realizan un taller llamado “Saludable” en el que los alumnos y alumnas juegan a juegos de carrera sin la transmisión de conocimientos previos ni la participación de las familias.

4.2 Planificación temporal

La temporización del estudio se resume como un proceso continuo, es decir, de manera ininterrumpida a lo largo de los meses de entre octubre y junio. La planificación nos permite prevenir problemas y tener tiempo para solucionarlos. De este modo, todos los procesos han sido necesarios para conseguir los objetivos y validar la hipótesis inicial.

A continuación, en la siguiente tabla veremos una representación del proceso de duración del trabajo de investigación.

CONTENIDOS A DESARROLLAR	Oct.	Nov.	Dic.	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.
Búsqueda general para escoger tema									
Definir el tema de la investigación									
Investigar bases teóricas									
Definir los objetivos y la hipótesis									
Recogida de datos de los desayunos									
Elaboración del marco teórico									
Elaboración de la entrevista a la nutricionista									
Entrega de la propuesta de mejora (propuesta del taller con el rincón y el tríptico informativo)									
Análisis de los resultados obtenidos									
Resumen ejecutivo									

Tabla 5, creación propia: planificación temporal

4.3 Muestra

El trabajo de investigación se ha realizado en una clase I5 A de una escuela de Tarragona. Su estudio se ha llevado a cabo por un total de **23 participantes**, entre ellos 9 alumnas y 14 alumnos y el grupo de edad se corresponde con niñas y niños de entre 4 y 5 años. Los datos se recogieron entre el 20 de noviembre y el 20 de diciembre en el transcurso del practicum II. Durante estas fechas se rellenaron dos tablas de elaboración propia, para poder recoger los datos de los diversos desayunos que llevan a la escuela los alumnos, y también se rellenó la tabla de observación del taller del “Saludable” ya existente en el centro escolar. Con la observación de los desayunos y del taller que a continuación explicaré, se podrán extraer los análisis de los resultados y llevar a cabo una propuesta de mejora.

Como participación de la muestra, también contamos con una entrevista a Ariadna Magriñá, graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Rovira y Virgili. Como miembro activo del Colegio de Dietistas-Nutricionistas de Catalunya, ofrece un servicio de consulta privada especializada.

Después de haber realizado las observaciones, recogido los datos y elaborado la entrevista, podemos dar lugar al análisis de los resultados y propuesta de mejora para poder cumplir los objetivos y validar la hipótesis inicial.

4.4 Instrumentos para la recogida de datos

Para la realización del proyecto se han utilizado tres herramientas, dos de ellas son **tablas** de elaboración propia, necesarias para la recogida de datos de los desayunos y para la observación del taller, la otra herramienta es una **entrevista**.

La primera herramienta es una tabla de observación de elaboración propia donde cada mañana, mientras realizaba las prácticas, apuntaba los desayunos que llevaban a clase los niños y niñas. Para que la información fuera efectiva y el nivel de protección de la información recogida fuera alto, la tabla está compuesta por filas donde podemos ver las iniciales de los alumnos y alumnas y columnas para facilitar las fechas. En este caso, la recogida de datos se puede considerar como método cualitativo, sin embargo, los análisis de

resultados siguen una metodología cuantitativa en cuanto a la elaboración de gráficos para obtener los porcentajes.

Alumnos	Dia 20/11	Dia 21/11	Dia 22/11	Dia 23/11	Dia 24/11
D.B					
C.B					
E.D					
A.E					
A.E					
A.F					
E.G					
A.G					
E.S					
A.H					
N.I					
A.M					
R.M					
G.O					
M.O					
H.P					
E.R					
P.R					
E.S					
J.S					
B.U					
C.U					
F.V					

Tabla 6, creación propia: tabla de observación de los desayunos

La segunda herramienta es otra tabla de elaboración propia para la observación del taller del “Saludable” ya existente en el centro. La tabla está compuesta por tres columnas donde podemos encontrar los criterios y anotar la observación y los resultados para que la información sea efectiva. Los criterios son los siguientes: Papel de maestro/a, adecuación del espacio, condiciones de los materiales, participación del alumnado, dinámica de los juegos, transmisión de conocimientos, metodología y organización, temporización y evaluación. En este caso la tabla sigue una metodología cualitativa.

CRITERIOS	OPCIONES	OBSERVACIÓN Y RESULTADOS
Papel del maestro/a	Asertivo/a Pasivo/a Guía Motivador Resolutivo	
Adecuación del espacio	Seguridad Amplitud	
Condiciones del material	Adaptados a su edad Seguros No disponen Suficientes para todos	
Participación del alumno y participación de la familia	Activa Pasiva	
Dinámica de los juegos	Juegos de mesa Juegos de carrera Juegos educativos Juegos cooperativos Juegos competitivos	
Transmisión de conocimientos	Si Solo juegos	
Metodología y organización	Combinación de teoría y práctica	
Temporización	30 minutos 25 minutos 1 hora Más de 1 hora	
Evaluación	Si No	

Tabla 7, creación propia: tabla de observación del taller “Saludable”

La tercera herramienta es una entrevista con respuesta abierta y de carácter cualitativa realizada a Ariadna Magriñá, nutricionista especializada.

Según Folgueiras (2016) la entrevista es una técnica de recogida de información con la finalidad de obtener datos de forma oral y personalizada sobre acontecimientos, experiencias u opiniones. En este caso la entrevista es individual, ya que solo participan la persona entrevistadora y la persona entrevistada, formándose una interacción sobre una temática.

Además, Folgueiras (2016) nos explica que según el grado de estructuración la entrevista puede ser estructurada, semiestructurada o no estructurada. En este caso, la entrevista se considera semiestructurada, puesto que tanto la temática como el guion de preguntas está previamente pensado y organizado, sin embargo, la secuencia irá en función de las características de la persona entrevistada.

La entrevista está formada con un total de trece preguntas relacionadas sobre los desayunos y hábitos saludables. Uno de los objetivos de la entrevista es conocer por qué nutrientes está compuesto un desayuno saludable e identificar hábitos sanos para poder dar paso a los análisis de los resultados y elaborar la propuesta de mejora del taller junto con la creación del tríptico y el rincón. Durante mi estado de prácticas y mientras recogía cada mañana la información de los desayunos me fueron surgiendo preguntas necesarias para llevar a cabo la entrevista, son las siguientes:

1. ¿De qué grupos de alimentos se debería componer un desayuno saludable para niños y niñas de I5, podrías poner un ejemplo?
2. Los alumnos de I5 de un colegio de Tarragona almuerzan a las 11h y comen a la 13h. ¿Cuál crees que es la mejor hora para desayunar en el colegio entre las 9h y la 13h?
3. Haciendo prácticas he observado que traen mucha cantidad de comida en el desayuno. ¿Se deberían de tener en cuenta las cantidades independientemente si desayunan previamente en casa?
4. Algunos niños y niñas solo se comían un bocata pequeño para poder comer chuches y/o chocolate después. ¿Cómo se podría mejorar esta situación?

5. Siempre se ha destacado que un bocadillo con embutido es un desayuno saludable antes unas galletas o bollería. ¿Realmente es tan saludable como parece?
6. La hidratación tiene un papel muy importante. Haciendo prácticas he observado que la gran mayoría llevan a la escuela zumos de tetrabrik y actimel. ¿Realmente el actimel es tan buenos para el sistema inmunitario como nos hacen creer? Y los zumos ¿Es mayor la cantidad de vitaminas que de azúcares? ¿Qué otras opciones son mejor?
7. ¿Me podrías decir alguna estrategia para animar a los niños y niñas a probar nuevos alimentos que a la vista no suelen ser atractivos?
8. ¿El desayuno en casa sería igual al almuerzo en la escuela? ¿Con las mismas cantidades?
9. Comparando el tipo de desayuno infantil con el de un adulto, ¿sería similar? ¿Qué nutrientes cambiarían?
10. ¿Crees que las familias confunden el hecho de que sus hijos realicen una alimentación saludable con una dieta?
11. ¿Crees que las escuelas le dan importancia al valor de los alimentos y hábitos saludables? ¿Cómo se podrían trabajar?
12. ¿Cómo pueden las familias y las escuelas trabajar juntos para promover desayunos y hábitos saludables a los más pequeños?
13. ¿Qué otros hábitos saludables recomendarías en niños y niñas de cuatro y cinco años aparte de una alimentación saludable?

4.5 Procedimiento

Tanto para la recogida de información de los desayunos y la observación de taller como para realizar la entrevista se han realizado varios procesos para obtener el permiso del centro y de la nutricionista. Para hacer el estudio del centro se solicitó una autorización de la coordinadora de la escuela para obtener el consentimiento de información. En cambio, para la entrevista se buscaron a tres profesores de la Universidad Rovira i Virgili para conseguir la validación. Los profesores fueron la Dra. Cristina Valls, el profesor Aitor Amores y la Dra. Sandra Gilabert, los cuales les agradezco su colaboración, ya que gracias a su implicación pude mejorar las preguntas de la entrevista para que la información obtenida sea la adecuada.

Una vez rellenada la tabla de observación de los desayunos y del taller y acabada la entrevista a la nutricionista, se realizan los análisis de los resultados, los cuales veremos a continuación. Seguidamente, se elabora la **propuesta de mejora** del taller “Saludable” ya existente en el centro, que favorezca la comunicación entre las familias y la escuela para lograr una vida más sana del infante. Del mismo modo, se crea un rincón en el aula dedicado a promover alimentos y hábitos saludables, proporcionando recursos visuales y prácticos que favorezcan la elección de alimentos nutritivos para el desayuno y fomente la práctica de los hábitos.

Por último, se diseña un tríptico informativo dirigido a las familias que destaque la importancia de un desayuno equilibrado ofreciendo consejos prácticos para mejorar la calidad de los desayunos infantiles.

5. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

5.1 Resultados de la tabla de observación de los desayunos

Para obtener los resultados de este estudio se ha dividido el total de **440 desayunos** registrados (Anexo 1) durante el periodo de recogida de datos en 3 categorías, teniendo en cuenta la calidad de los alimentos que han consumido los escolares y, siguiendo las indicaciones aportadas por la entrevista a una especialista del ámbito. Las categorías son las siguientes:

- Buena calidad nutricional
- Mejorable calidad nutricional
- Insuficiente calidad nutricional

Los resultados de los datos recogidos fueron 217 desayunos de insuficiente calidad nutricional, 181 de buena calidad nutricional y 42 desayunos de calidad mejorable dando así un 41% buena calidad, 49% insuficiente calidad y 10% calidad a mejorar.

Los porcentajes destacan que casi la mitad de los desayunos tienen una insuficiente calidad nutricional, lo que puede plantear preocupaciones sobre malas costumbres alimenticias. No obstante, existe una gran cantidad de desayunos con buena calidad nutricional, lo que sugiere que hay opciones saludables disponibles. Por último, me gustaría destacar la existencia de 42 desayunos que podrían mejorar para tener un impacto positivo en la salud, con posibles acciones futuras para conseguir una mayor calidad nutricional.

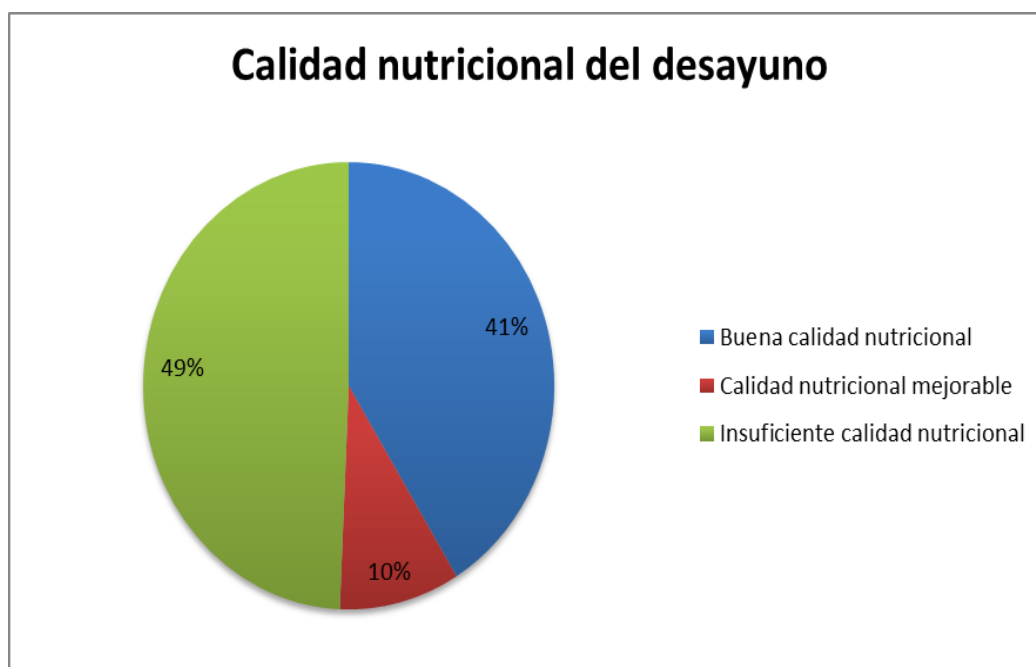


Gráfico 1: calidad nutricional del desayuno

Teniendo en cuenta el total de desayunos de buena y mejorable calidad (223) se elabora la siguiente tabla en la que observamos la presencia en porcentajes de los alimentos que se consideran imprescindibles dentro de un desayuno completo.

Se ha tenido en cuenta la presencia de fruta, lácteos, cereales y proteínas tal como especificó la nutricionista que debía de contener un desayuno de calidad.

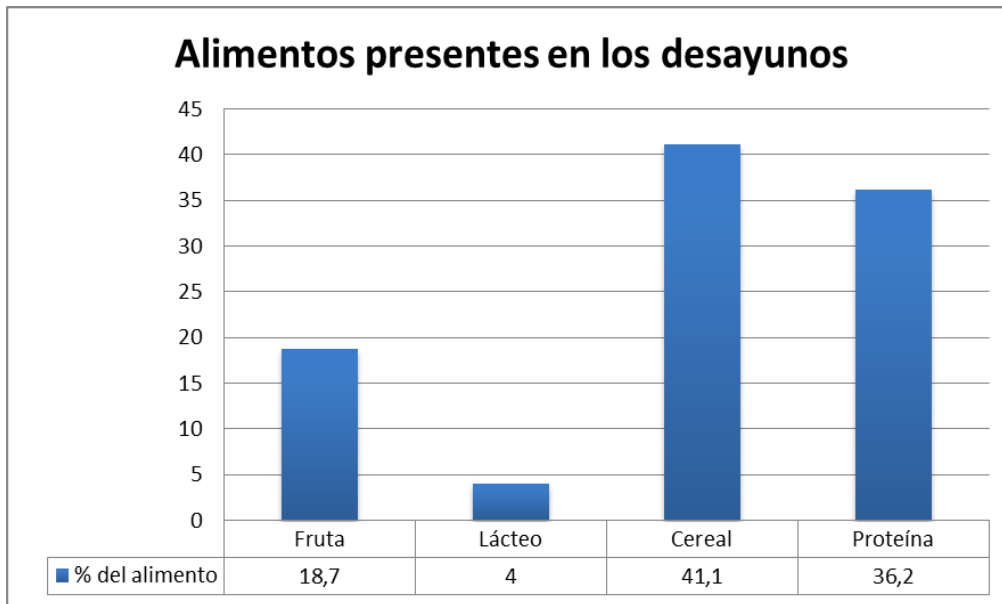


Gráfico 2: alimentos presentes en los desayunos

Según nuestros resultados observamos que la fruta está presente en un 18,7% de los desayunos. Los porcentajes más altos corresponden a los cereales con un 41,1% y un 36,2% de proteína. Únicamente un 4% de alumnos consumió lácteos durante ese periodo.

A destacar el bajo porcentaje de alumnos que consumen lácteos de calidad en los desayunos para garantizar la ingesta adecuada de calcio, esencial para el desarrollo y crecimiento. Así como resaltar la abundancia del cereal y la proteína relacionada con el consumo de bocadillos.

Según los datos recogidos se puede observar como la ingesta de cereales de todos los alumnos y alumnas son procedentes de harina de trigo descartando el consumo de cereales integrales.

Quiero mencionar también que únicamente 10 desayunos de los 440 recogidos han contenido más de dos de los alimentos que debería incluir un desayuno completo y equilibrado, siendo el porcentaje de 2,27% del total de desayunos.

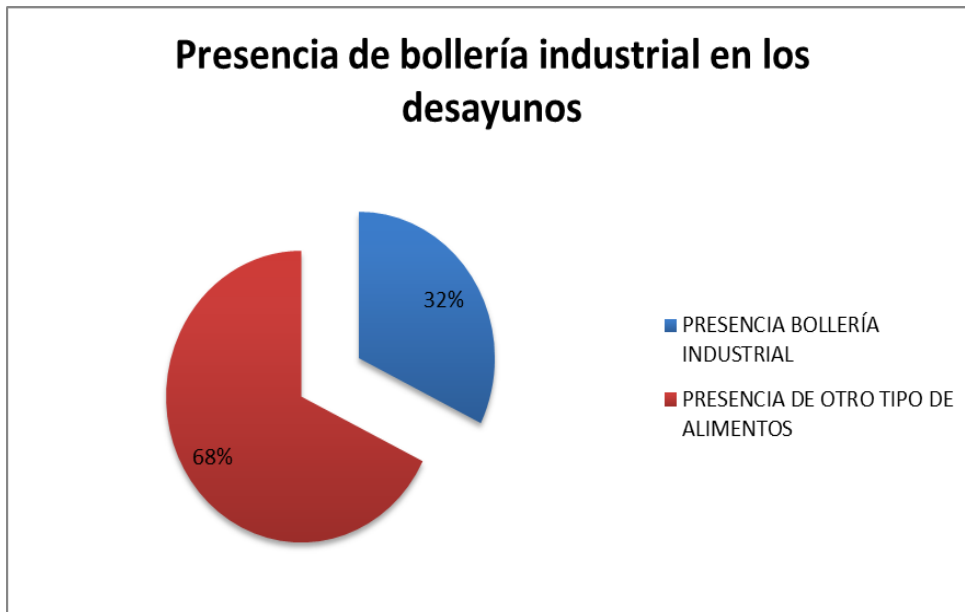


Gráfico 3: presencia de bollería industrial en los desayunos

Con respecto a la presencia de alimentos que su consumo debería estar limitado en las aulas destacamos la bollería industrial la cual ha estado presente en un 32% del total de desayunos que se han llevado a cabo durante el tiempo que duró la recogida de datos. Cifra que considero alarmante sobre todo en etapas de desarrollo en las que la calidad nutricional de los alimentos consumidos es de vital importancia. Este porcentaje produce un impacto negativo en la salud debido a su alto contenido en grasas saturadas, azúcares añadidos y bajos nutrientes.

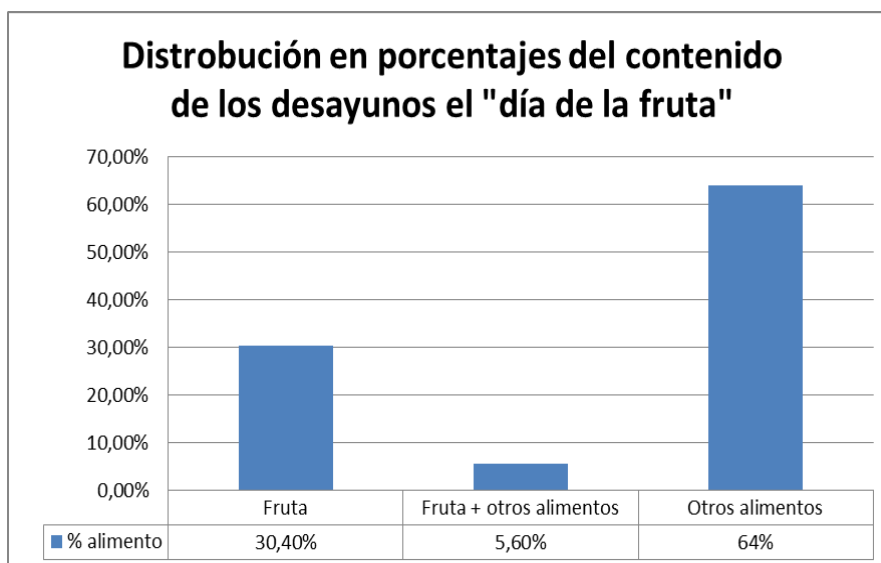


Gráfico 4: distribución en porcentajes del contenido de los desayunos el "día de la fruta"

Aunque al recoger los datos y plasmarlos en la gráfica se ve claramente un insuficiente porcentaje de alumnos que desayunan fruta el día designado para ello, cabe destacar que a diferencia del resto de los días sí que se evidencia un aumento del consumo.

Mediante el análisis de la tabla de elaboración propia, se evidencia que los alumnos y alumnas que traen fruta a la hora del desayuno en la escuela, la elección recae sobre los mismos individuos. En cambio, los que optan por otros alimentos, son los que normalmente no desayunan fruta en el aula.

5. 2 Resultados de la entrevista a una nutricionista

Respecto a la entrevista a la nutricionista podemos decir que ofrece una visión detallada y experta sobre la nutrición infantil, su extensión nos ha aportado mucha información beneficiosa para la mejora del taller junto con la creación del rincón y la elaboración de tríptico. A continuación, veremos el análisis de los resultados de la entrevista con sus principales puntos destacables y su relación con diversos autores del marco teórico. En el apartado de anexos se encuentra la entrevista completa (Anexo 2)

- Nutrientes de un desayuno saludable

Respuesta resumida de la nutricionista: Desayuno equilibrado compuesto por fruta, lácteos, cereales integrales y proteína de calidad. Un ejemplo sería una tostada de pan integral con queso, una pieza de fruta y un vaso de leche.

Moreno, Vidal, López y Varela (2021) afirman que para definir un desayuno saludable debemos incluir al menos tres grupos de alimentos como cereales, leche o un producto lácteo y fruta. La combinación de estos tres grupos se asocia a mejores patrones alimentarios en los más pequeños.

- Horario y cantidades

Respuesta resumida de la nutricionista: No existe un horario ideal, depende de si ha desayunado en casa. Si no a las 10 es buena hora. La cantidad debe ajustarse a sus necesidades, respetando las señales de hambre y saciedad.

García (2017) recalca que debemos tener en cuenta los horarios, que sean adecuados y regulares. Los adultos son los que deciden cuándo y qué se come, sin embargo, los niños y niñas tienen que ser capaces de decidir la cantidad de comida.

- Consumo de chucherías y chocolate

Respuesta resumida de la nutricionista: No se debe prohibir nada, pero si tener un consumo ocasional, intentando que la comida no sea un premio, sino como una manera de alimentarnos para no generar una mala relación con la comida.

Uno de los principales problemas de la alimentación y que la población no se da cuenta es la gran cantidad de azúcar que tienen los alimentos procesados en su composición. Muchos de los alimentos que ingieren los niños y niñas en el desayuno y que, a su vez, no nos damos cuenta, llevan elevados niveles de azúcar. Como por ejemplo los cereales, las galletas, la bollería, el cacao, etc. Por no hablar de las bebidas dulces como los zumos y los batidos, ya que son muy frecuentes en estas edades y Martínez (2016) afirma que son los alimentos que más azúcar contienen.

- Bocadillos con embutido

Respuesta resumida de la nutricionista: Es importante elegir embutidos de alta calidad nutricional

Labayen (2018) citado por Universidad Pública de Navarra (2018) afirman que una mala calidad de nutrición en el desayuno afecta negativamente a la salud cardiovascular y destacan la importancia de evitar alimentos que contengan alta densidad energética a primera hora de la mañana. Cuando se consumen desayunos con peor calidad nutricional y mayor densidad energética se asocia con la aparición de colesterol, ácido úrico, glucosa y mayor resistencia a la insulina.

- Hidratación

Respuesta resumida de la nutricionista: El agua debería ser la principal fuente de hidratación. En cuanto a los zumos de tetrabrik y actimel habría que invitar a reducir su consumo, ya que no son nutritivos debido a la gran cantidad de azúcares.

Según la Agencia de Salud Pública de Catalunya (2020), no podemos olvidar que el agua es la mejor opción para acompañar, ya que en cuanto a los zumos envasados debemos limitar su consumo debido a su alto contenido de azúcares.

- Probar nuevos alimentos

Respuesta resumida de la nutricionista: Probar con diferentes texturas y formas de preparación, mezclar nuevos alimentos con otros que ya les gustan y explicar la importancia de una alimentación sana.

Galiano y Moreno (2010) remarcan algunas actitudes encaminadas a favorecer que los niños y niñas desayunen de forma sana. Las familias deben ser un modelo para seguir y mantener una dieta saludable durante el día, así como desayunos equilibrados. Usar diferentes tipos de alimentos con diversas texturas también es beneficioso para facilitar experiencias y refuerzos positivos.

- Alimentación saludable vs dieta

Respuesta resumida de la nutricionista: Se confunde en muchas ocasiones el estar a dieta con una alimentación saludable. Se trata de buscar el equilibrio y no pensar que cuando comes sano estás haciendo una dieta.

Arija, Giralt y Solà (2007), para que un desayuno sea saludable es importante ingerir una amplia variedad, ya que cada uno de ellos aporta los nutrientes esenciales y las cantidades adecuadas. Es así como llegaríamos a obtener un equilibrio en la alimentación sin etiquetar alimentos malos o prohibidos.

- Educación nutricional

Respuesta resumida de la nutricionista: Es importante trabajar desde edades tempranas porque es en esta etapa donde coges los hábitos que perdurarán en la edad adulta. Igual que se fomenta el día de la fruta se puede crear el día del bocadillo.

Para García (2017), durante la etapa infantil es imprescindible que los niños y niñas aprendan pautas de conducta o comportamientos saludables, puesto que se consolidan durante los primeros años de vida y repercutirán, más adelante, en su autonomía.

- Participación entre familias y escuelas

Respuesta resumida de la nutricionista: Tanto las familias como las escuelas deben implicarse de manera conjunta para promover hábitos de vida saludable con la realización de talleres, charlas y la participación de un profesional.

Como expresan Moreno, Vidal, López y Varela (2021) la formación de hábitos alimentarios es un proceso que se ve afectado por las creencias y actitudes hacia la alimentación del entorno más cercano. Los niños y niñas adoptan hábitos de alimentación de sus familias, incluyendo sus maestros.

- Otros hábitos saludables

Respuesta resumida de la nutricionista: Aparte de la alimentación, también se puede promover el ejercicio, el descanso, la higiene y las relaciones emocionales.

Según la educadora y pedagoga, Maite Vallet (2007), en el libro “Educar a niños de 0 a 6 años” citado por Guzmán (s.f), podemos clasificar diferentes hábitos y rutinas en orden, higiene, vestimenta, alimentación, descanso y convivencia.

A modo de resumen de la entrevista, un desayuno saludable para niños y niñas de 15 se debería componer por una pieza de fruta, un lácteo, cereales integrales y proteína de calidad. No obstante, es importante reconocer las señales de hambre y saciedad para comer las cantidades adecuadas a sus necesidades. En cuanto a los padres, hay que trabajar la educación nutricional, ya que el consumo de chucherías y bollería industrial está en la orden del día. En este caso, no se debe prohibir nada y menos en la etapa de crecimiento, pero sí tener un consumo ocasional buscando un equilibrio y evitando que ciertos alimentos sean un premio. Las familias tienen que intentar explicar a los pequeños el porqué de la importancia de una buena alimentación para estar fuertes y sanos y entiendan que les proporcionará en un futuro.

En cuanto a los hábitos, aparte de alimentos sanos es importante promover el ejercicio, el descanso, la higiene y las relaciones emocionales. Es imprescindible trabajar desde edades tempranas porque es en esta etapa donde aprendes hábitos que perdurarán en la edad adulta.

5.3 Resultados de la tabla de observación del taller ‘Saludable’

En la siguiente tabla veremos los resultados de observación del taller del centro. Se puede destacar como posible mejora las condiciones de material, ya que no disponen de material para llevar a cabo las sesiones y tampoco aparece la participación de las familias. Además, el taller es todo práctica, por lo que no hay transmisión de conocimientos sobre teoría y la dinámica de juegos solo consiste en juegos de carrera.

CRITERIOS	OPCIONES	OBSERVACIÓN Y RESULTADOS
Papel del maestro/a	Asertivo/a Pasivo/a Guía Motivador Resolutivo	El papel del maestro es motivador
Adecuación del espacio	Seguridad Amplitud	El espacio es seguro y amplio
Condiciones del material	Adaptados a su edad Seguros No disponen Suficientes para todos	No disponen de materiales específicos para este taller
Participación del alumno y familia	Activa Pasiva	El alumno mantiene una participación activa. La participación de la familia es inexistente.
Dinámica de los juegos	Juegos de mesa Juegos de carrera Juegos educativos Juegos cooperativos Juegos competitivos	La dinámica de juegos consiste en juegos de carrera y competitivos
Transmisión de conocimientos	Si No	No hay transmisión de conocimientos sobre teoría, todo son juegos
Metodología y organización	Combinación de teoría y práctica	El taller es todo práctico
Temporización	30 minutos 25 minutos 1 hora Más de 1 hora	1 hora

Evaluación	Si No	Cuenta con una evaluación, pero no se hace por sesiones
------------	----------	--

5.4 Propuesta de mejora

Después de haber realizado la entrevista y haber recogido la información idónea, se han elaborado materiales destinados al centro escolar y a las familias. Cabe decir que el material se ha elaborado en catalán para que los maestros puedan darle uso durante los cursos escolares. También, los diversos materiales son adaptables a todas las escuelas para poder trabajar los mismos conceptos.

Como hemos comentado en el marco teórico, los dos ámbitos más cercanos en los niños y niñas son la familia y la escuela. Así pues, por un lado, se ha creado un **tríptico informativo** (Anexo 3) para repartir a las familias en el que encontramos información sobre hábitos saludables según Maite Vallet (2007), ejemplos de desayunos saludables según la Agencia de Salud Pública de Catalunya, porque nutrientes se debe componer un desayuno sano según la nutricionista Ariadna Magriñá, el impacto en el desarrollo físico y en el rendimiento escolar y recomendaciones para las familias. En el siguiente link se puede ver el tríptico: https://www.canva.com/design/DAGDiGjvBG0/2pXRjfUNW7xuPMqNey5RAw/edit?utm_content=DAGDiGjvBG0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Por otro lado, se ha elaborado una **propuesta de mejora del taller** ‘‘Saludable,’’ ya existente en el centro. Esta propuesta se puede llevar a cabo de dos formas diferentes, es decir, se puede realizar semanalmente haciendo uso del rincón durante la jornada escolar o una vez durante el curso escolar organizando el taller con la participación de las familias.

Para la propuesta de mejora del taller se ha entregado al centro una guía que podrán consultar cuando quieran organizar el taller con la participación de las familias (Anexo 4). Dentro de la guía, los maestros encontrarán los objetivos, los participantes, los materiales, las normas, la organización y el papel de los docentes. La idea es que los maestros puedan llevar a cabo el taller con la facilidad de la guía. En cuanto a la organización, el taller está compuesto por una

introducción, una charla informativa, parte práctica, actividades educativas, debate y preguntas, conclusiones y evaluación.

En el siguiente link se puede ver la guía elaborada para la propuesta de mejora del taller: https://www.canva.com/design/DAGHqywZUnA/1e982Lh9l_3gJkqP_6p1oQ/edit?utm_content=DAGHqywZUnA&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

El **rincón** está compuesto por cuatro actividades (Anexo 5). En la primera actividad encontramos un cuento (Anexo 6), de invención propia, llamado “Un cèrvol saludable” que trata sobre la importancia de llevar una vida sana para crecer fuerte. En este link se puede ver el cuento:

https://www.canva.com/design/DAGH16Jz10/Oc96HAu2I_kjzCKFKt7rnQ/edit?utm_content=DAGH16Jz10&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

En la segunda actividad se ha creado un listado de tareas saludables (Anexo 7) para que los niños y niñas puedan marcar si las han realizado durante el día. El listado está plastificado, por lo que los alumnos pueden marcarlo con un rotulador de vileda y lo pueden borrar las veces que sea necesario. La tercera actividad trata de diferenciar alimentos de desayuno que se deben comer todos los días y otros que se deben comer de vez en cuando (Anexo 8). El material está plastificado y enganchado con velcro, de tal forma que los alumnos pueden ponerlo y quitarlo cada vez que quieran jugar. En la cuarta y última actividad, encontramos una ruleta giratoria (Anexo 9) formada por adivinanzas sobre alimentos saludables. Las adivinanzas son de invención propia y son las siguientes:

- Comença per la lletra E: quan tinc pa a dalt i a baix i embotit en el mig (Entrepà)
- Comença per la lletra P: groc per fora i blanc per dins, pots menjar-me de postre o al matí (Plàtan)
- Comença per la lletra LL: soc blanca i líquida, de les vaques vinc i freda o calenta em beus al matí (Llet)
- Comença per la lletra A: soc petita i marroneta, dins d’una closca m’amago i a molts pastissos agrado (Ametlla)

- Comença per la lletra O: soc rodó i de closca dura, surto d'una gallina i després pots fer una truita (Ou)
- Comença per la lletra P: soc rodona i a mossegades em pots menjar, vermella, groga o verda em trobaràs (Poma)

6. Conclusiones

6.1 Conclusión de los análisis

Como se ha podido observar a lo largo del marco teórico, el hecho de que los niños y niñas de preescolar adquieran buenos hábitos de vida saludables durante su proceso de crecimiento, dará lugar a un mejor desarrollo cognitivo y físico. Por lo tanto, para finalizar la investigación, las conclusiones se centran en la hipótesis del estudio y los objetivos planteados al inicio.

Una vez realizado el estudio me planteo la siguiente cuestión, ¿Podemos confirmar, de esta manera, que la **hipótesis** planteada es cierta? Después de haber analizado los resultados podemos corroborar que la hipótesis previamente planteada es cierta.

Existe un gran porcentaje (49%) de alumnos y alumnas que llevan a la escuela un desayuno con insuficiente calidad nutricional. Y, una minoría (10%) con la presencia de desayunos con mejorable calidad nutricional. Los siguientes porcentajes suman un total de 59% por lo que los datos nos indican que podemos confirmar la hipótesis.

En cuanto a los objetivos planteados, el estudio presenta un objetivo general con cinco objetivos específicos que seguidamente se analizarán. El primer objetivo específico, que trata sobre la entrevista a la nutricionista Ariadna Magriñá, puedo decir que se ha cumplido. Gracias a sus completas respuestas se han podido analizar sus opiniones y recomendaciones.

El segundo objetivo específico trata sobre identificar y analizar los desayunos de I5 de una escuela de Tarragona, también se ha cumplido con éxito, ya que durante la estada de prácticas pude recoger la información y gracias a la entrevista a Ariadna Magriñá pude clasificar sin son de buena calidad nutricional, mejorable o insuficiente calidad nutricional.

El tercer objetivo específico trata sobre la mejora del taller del ‘‘Saludable’’ el cual se ha creado una guía para poder mejorarlo. Este taller trata de conseguir una mejor comunicación entre la escuela y las familias para lograr un desarrollo sano del infante.

El cuarto objetivo específico trata sobre la creación del rincón. Gracias a sus diversas actividades se ha conseguido proporcionar recursos visuales y prácticos que favorezcan la elección de alimentos nutritivos para el desayuno y fomenten la práctica de los hábitos.

El quinto y último objetivo, trata del diseño de un tríptico informativo dirigido a las familias. Gracias a la entrevista de Ariadna Magriñá, se ha podido extraer respuestas que destaquen la importancia de un desayuno equilibrado ofreciendo consejos prácticos para mejorar la calidad de los desayunos infantiles.

Haciendo referencia al análisis de los resultados de los gráficos, hay dos aspectos importantes a destacar. Por una parte, al alto porcentaje de alimentos con presencia de azúcares y de harinas refinadas, debido a la ignorancia que existe hacia la comida ultraprocesada y los riesgos que conlleva su consumo. Por otra parte, el bajo porcentaje de alumnos que consumen lácteos de calidad en los desayunos para garantizar la ingesta adecuada de calcio, esencial para el desarrollo y crecimiento.

Respecto a la entrevista puedo considerar que ha sido muy beneficiosa en dos aspectos. En primer lugar, porque ha sido muy útil para poder extraer información sobre la calidad de los desayunos del centro escolar y poder elaborar los gráficos. En segundo lugar, porque gracias a las recomendaciones de la nutricionista me han servido para tener ideas para la mejora del taller y las actividades del rincón.

6.2 Conclusión personal

Una vez finalizado el estudio, puedo afirmar que no ha sido un camino fácil, ya que para la elaboración de un trabajo de fin de grado es necesario mucha constancia y esfuerzo para llevar a cabo el proceso y conseguir los objetivos planteados en su inicio.

Después de varias investigaciones creo que cada vez se le está dando más importancia a los hábitos saludables en los niños y niñas de preescolar, sin embargo, aún falta mucha información y práctica para conseguir mejores resultados.

Durante el proceso me he ido encontrando dificultades sobre todo en el momento de analizar los resultados debido a la gran cantidad de datos recogidos. La complejidad matemática para extraer todos los porcentajes ha hecho que se retrasara y se complicara toda la parte de análisis. Tampoco fue tarea fácil encontrar a una nutricionista que quisiera participar para realizar la entrevista, puesto que a algunas se les envió un correo y no hubo respuesta.

En cuanto a la creación del rincón también fue un poco complicado plasmar lo que tenía pensado para conseguir que las actividades fueran atractivas y educativas. En Educación Infantil no basta con proponer actividades, sino que estas deben estar preparadas para cumplir unos objetivos y adquirir un conocimiento.

Una buena alimentación es la base de nuestro crecimiento y desarrollo para la prevención de enfermedades y el impacto positivo en el rendimiento escolar. Acabada la investigación y haciendo una visión global, considero que como futuros maestros hace falta **educación nutricional** por parte de las familias y los centros escolares para concienciar al alumnado sobre la importancia de un desayuno equilibrado y sano. Dado que trabajar desde edades tempranas es beneficioso para adquirir hábitos que perdurarán en la edad adulta.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agencia de Salud Pública de Cataluña. (2020). La alimentación saludable en la etapa escolar. Guía para familias y escuelas
https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacion_etapa_escolar.pdf
- Arija Val, V., Giralt Batista, M., & Solà Alberich, R. M (2007). *Alimentació saludable*. Fundació Privada Reddis.
- Aurell, M., Cunill, A., & Ricucci, R. (2019). Guía de buenas prácticas. Reflexiones sobre la alimentación y estilos de vida saludables en la escuela.
https://www.alimentandoelcambio.es/files/Guia-de-buenas-practicasAshoka_AeC.pdf

- Colino Vicente, S. (2015). *Plan de mejora de los hábitos alimenticios infantiles en el desayuno* (Trabajo de fin de grado). Universidad de Valladolid, Facultad de Educación y Trabajo Social, Valladolid.
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/14749/TFGG%201460.pdf;jsessionid=B3DFE2590119D14E428DD334646796F1?sequence=1>
- Drobnic, F., & Segura, S. (2013). La actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar. Los beneficios del ejercicio en la salud integral del niño a nivel físico, mental y en la generación de valores. Hospital Sant Joan de Déu.
<https://www.deporteparatodos.es/imagenes/documentacion/ficheros/01A3635E.pdf#page=101>
- Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica de La Rioja Baja. (2019). Los hábitos y rutinas en educación infantil. Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica de La Rioja Baja.
<https://www.orientacionriojabaja.info/los-habitos-y-rutinas-en-educacion-infantil/>
- Folgueiras Bertomeu, P. (2016). La entrevista.
<http://hdl.handle.net/2445/99003>
- Folgueiras, P. y Ramirez, C. (2017). Elaboración de técnicas de recogida de información en diseños mixtos. Un ejemplo de estudio en aprendizaje-servicio. REIRE Revista d'Innovació i Recerca en Educació, 10(2), 64-78.
<http://doi.org/10.1344/reire2017.10.218069>
- Galiano Segovia, M., Moreno Villares, J., Centro De Salud, P., María, & Leganés, M. (2010). NUTRICIÓN INFANTIL 403. *Acta Pediatr Esp*, 68(8), 403–408.
<https://static.ecestaticos.com/file/288/613/853/28861385342ea2e02c14a3f50f25c5cf.pdf>
- Garcia, M^a. (2017). Hábitos y rutinas en la etapa de educación infantil. *Revista arista digital*, (80), 1-25.
https://www.afapna.com/aristadigital/archivos_revista/2017_mayo_0.pdf

- Generalitat de Catalunya. (2023). *Decret 21/2023, de 7 de febrer, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació infantil*. Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya. <https://www.gencat.cat/dogc>
- Guzmán, M. (s.f). Rutinas y hábitos: aprendizaje fundamental en la Educación Infantil <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2017/10/rutinas-y-habitos-en-educacion-infantil.pdf>
- Herrera, A. y Criales, J. (2013). Relevancia del desayuno en la niñez. *Pediatría*, 46 (2), 71 - 76
[*Relevancia del desayuno en la niñez \(sciencedirectassets.com\)](https://sciedirectassets.com)
- Laboratorios Cinfa, & Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP). (s.f). *V Estudio CinfaSalud: Percepción y hábitos de las familias españolas en torno a la nutrición infantil*. CinfaSalud. Recuperado de <https://www.sepeap.org/wp-content/uploads/2016/10/dossier-nutricion-infantil-25-39.pdf>
- Martínez Rubio, A., (2016). Azúcares en la dieta infantil: el enemigo en casa. *Pediatría Atención Primaria*, XVIII(69), 11-13. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=366645296001>
- Martín, M. (2022). *Desayunos en educación infantil*. Trabajo de fin de grado. Universidad de la Laguna, Tenerife. Facultad de Educación. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/28593/Desayunos%20en%20Educacion%20Infantil.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Moreno, L., Vidal, M., López, A., & Varela, G. (2021). Papel del desayuno y su calidad en la salud de los niños y adolescentes en España. *Revista Nutrición Hospitalaria*, 38(2), 396 - 409. <https://doi.org/10.20960/nh.03398>

- Murillo, J. (2015). *Libro blanco de la nutrición infantil en España. Módulo II.5. Alimentación del preescolar [4 a 6 años] y escolar [7 a 10 años]*. Zaragoza. Prensas de la Universidad de Zaragoza.
<https://fcsalud.ua.es/es/portal-de-investigacion/documentos/enlaces-de-interes/libro-blanco-de-la-nutricion-infantil.pdf>
- Reviriego, C. (2020, 5 de febrero). *Por qué un niño no debe saltarse el desayuno nunca*. Guía infantil.
<https://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/ninos/por-que-un-nino-no-debe-saltarse-el-desayuno-nunca/>
- Sánchez, J. A., y Serra, L. (2000). Importancia del desayuno en el rendimiento intelectual y en el estado nutricional de los escolares. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 6 (2), p. 53-95.
<https://editorialcrayola.com/portalcolegio/Administrador/bienestar/documentos/importancia%20del%20desayuno%20en%20el%20rendimiento%20intelectual%20y%20en%20el%20estado%20nutricional%20de%20los%20escolares.pdf>
- Sociedad Europea de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (ESPGHAN). (s.f.). *Guía sobre el consumo de azúcar en bebés, niños y adolescentes*.
<https://academianutricionydietetica.org/NOTICIAS/azucarespghan.pdf>
- Universidad Pública de Navarra. (2018, 10 de octubre). *La mala calidad nutricional del desayuno afecta negativamente a la salud cardiovascular en la infancia, incluso con ejercicio diario*. UPNA.
https://www.unavarra.es/sites/actualidad/contents/noticias/2018/10/10/_x003_181010-ArticuloInve.html
- Warncke, N. (2018). *Alimentación y hábitos de vida saludable en educación infantil*. Trabajo de fin de grado. Universidad de Valladolid, Facultad de Educación y Trabajo Social.
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/32312/TFG-G3102.pdf;sequence=1>

8. ANEXOS

Anexo 1: Tabla de observación de los desayunos

Alumnos	Dia 20/11	Dia 21/11	Dia 22/11	Dia 23/11	Dia 24/11
D.B	Galletas dinosaurio de chocolate	Palitos de pan con queso	Galletas dinosaurio de chocolate	Bollito de chocolate	Bollito de chocolate
C.B	Palitos de pan	Galletas maría	Palitos de pan	Palitos de pan	Galletas maría
E. D	Bocadillo de nocilla	Falta	plátano	Barrita kinder Bueno	Uva
A. E	Galletas oreo y actimel	Galletas príncipe y actimel	Galletas tostarica y actimel de fresa	Galletas príncipe y actimel de fresa	Galletas dinosaurio y petit suisse
A. E	Bocadillo de queso y galletas de chocolate	Galletas de chocolate	Bocadillo de fuet	Bocadillo de fuet	Bocadillo de queso y galletas de chocolate
A. F	Bimbo de nocilla	Bimbo de jamón dulce	plátano y actimel de fresa	Bimbo de queso	Mandarina
E. G	Bocadillo de jamón y cacao lat	Bocadillo de jamón y tetrabrik de frutas	plátano	Croissant de chocolate	Bocadillo de queso y tetrabrik de piña
A. G	Palitos de pan	Palitos de pan	Palitos de pan	Palitos de pan	Palitos de pan
E. S	Tarta de manzana, bizcocho y tetrabrik de melocotón	Falta	Bizcocho de chocolate y tetrabrik de melocotón	Bimbo de nocilla y palitos de pan	Tostadas de pan con mermelada
A.H	Bocata de pavo y queso	Bocata de fuet, petit suisse y tetrabrik de frutas	Manzana	Barrita de kinder bueno	Bocadillo de jamón dulce

N. I	Bimbo de paté	Bimbo de paté	Pera	Bocadillo de paté y tetrabrik de frutas	Bocadillo de paté
A.M	Bimbo de pavo	Bimbo de pavo	Manzana y mandarina	Bimbo de pavo	Galletas chips ahoy
R.M	Manzana y palitos de pan	Mandarina y palitos de pan	Manzana	Mandarina, palitos de pan y nueces	Bocadillo de queso y pavo
G. O	Galletas oreo y actimel de fresa	Bocadillo de jamón y actimel de fresa	Bocadillo de chorizo	Bocadillo de nocilla	Bocadillo de nocilla
M.O	Caña de chocolate, bimbo de jamón y tetrabrik de melocotón	Bimbo de nocilla	Bimbo de nocilla	Bimbo de chorizo	Bocadillo de chorizo
H. P	Bocadillo de jamón, chuches y chocolatinas	Bocadillo de fuet, chuches, chocolatinas y actimel	Bocadillo de fuet, chuches, chocolatinas y tetrabrik de piña	Bocadillo de fuet, chuches y chocolatinas	Bocadillo de chorizo, chuches y chocolatinas
E. R	Galletas de chocolate y tetrabrik de manzana	Galletas de chocolate y tetrabrik de manzana	Galletas de chocolate y tetrabrik de manzana	Falta	Falta
P. R	Plátano	Manzana	Manzana	Kit kat, tetrabrik de frutas	plátano
E. S	Pera	Manzana, barrita kinder y actimel de fresa	Manzana y galletas tostarica	Galletas tostarica, manzana y actimel de fresa	Pelitos de pan, fuet y petit suisse
J. S	Galletas dinosaurio, fuet y actimel	Galletas de chocolate y actimel de fresa	Manzana y tetrabrik de frutas	Palitos de pan, fuet y actimel	Galletas dinosaurio

B. U	Galletas dinosaurio y tetrabrik de melocotón	Galletas dinosaurio y tetrabrik de frutas	Melocotón	Palitos de pan, queso y tetrabrik de melocotón	Galletas chips ahoy
C.U	Bimbo de nocilla	Bimbo de nocilla	Bimbo de nocilla	Bimbo de nocilla	Bimbo de nocilla
F. V	Plátano	Galletas saladas	Manzana	Galletas saladas y fuet	Bocadillo de salami

Alumnos	Dia 27/11	Dia 28/11	Dia 29/11	Dia 30/11	Dia 01/12
D. B	Palitos de pan y queso	Palitos de pan y queso	Palitos de pan y queso	Bollito de chocolate	Bollito de chocolate
C. B	Palitos de pan	Palitos de pan	Palitos de pan	Palitos de pan	Rebanada de pan
E. D	Bimbo de pavo	Tortitas de chocolate	Uva	Bimbo de nocilla	Danonino
A. E	Bimbo de nocilla y tetrabrik de frutas	Barrita kit kat y actimel de fresa	Galletas dinosaurio	Galletas chips ahoy y actimel de fresa	Bimbo de pavo y actimel de fresa
A. E	Bocadillo de nocilla	Bocadillo de fuet	Palitos de pan y fuet	Galletas tostarica	Galletas saladas
A. F	Bocadillo de jamón dulce	Bimbo de jamón dulce	Tortitas de chocolate	Bimbo de nocilla	Bimbo de pavo
E. G	Bocadillo de jamón	Falta	Bocadillo de jamón y tetrabrik de piña	Bikini de pavo y queso	Bocadillo de fuet
A. G	Palitos de pan	Palitos de pan	Palitos de pan	Palitos de pan	Galletas chips ahoy
E. S	Falta	Bollito de chocolate doowap	Tarta de manzana	Bollito de chocolate doowap	Bizcocho de chocolate y tetrabrik de melocotón

A.H	Bimbo de nocilla	Bimbo de queso y tetrabrik de piña	Galletas príncipe	Bimbo de queso y tetrabrik de frutas	Bocadillo de nocilla y actimel
N. I	Galletas chips ahoy y actimel	Bocadillo de pavo y queso	Galletas oreo	Bocadillo de chorizo	Bocadillo de paté y tetrabrik de naranja
A.M	Mandarina y cacaolat	Bimbo de pavo	Plátano	Falta	Galletas oreo
R.M	Palitos de pan y queso	Galletas chocolate y mandarina	Mandarina	Galletas dinosaurio y nueces	Galletas tostarica y manzana
G. O	Bocadillo de jamón dulce	Bimbo de nocilla	Bimbo de chorizo	Falta	Bocadillo de fuet
M.O	Bimbo de nocilla y tetrabrik de piña	Bimbo de nocilla y tetrabrik de frutas	Bimbo de pavo	Caña de chocolate	Croissants pequeños
H. P	Bocadillo de fuet, chuches y chocolate	Bocadillo de fuet, chuches y chocolate	Bocadillo de fuet, chuches y chocolate	Bocadillo de fuet, chuches y chocolate	Bocadillo de jamón, chuches, chocolate y actimel
E. R	Bocadillo de nocilla y tetrabrik de manzana	Bocadillo de nocilla y tetrabrik de manzana	Bocadillo de nocilla y tetrabrik de manzana	Bocadillo de nocilla y tetrabrik de manzana	Galletas chips ahoy y tetrabrik de manzana
P. R	Palitos de pan, fuet y actimel	Bocadillo de pavo	Plátano	Bimbo de pavo y queso	plátano
E. S	Galletas dinosaurio y barrita kinder	Plátano	Pera	Plátano	Galletas dinosaurio, fuet y actimel de fresa
J. S	Bocadillo de jamón	Fuet, queso y actimel de fresa	Galletas dinosaurio y tetrabrik de frutas	Palitos de pan, fuet y cacaolat	Falta

B. U	Palitos de pan y tetrabrik de frutas	Galletas chips ahoy	Galletas saladas	Galletas chips ahoy y tetrabrik de melocotón	Galletas dinosaurio de chocolate y sugus
C.U	Bimbo de nocilla	Bimbo de nocilla	Bimbo de nocilla	Bimbo de nocilla	Bimbo de nocilla
F. V	Plátano	Bimbo de nocilla	Manzana	Bimbo de pavo y queso	Galletas saladas, queso y tetrabrik de piña

Alumnos	Dia 04/12	Dia 05/12
D. B	Galletas dinosaurio	Galletas príncipe
C. B	Palitos de pan	Rodajas de pan
E. D	Bocadillo de nocilla	Falta
A. E	Doowap y actimel de fresa	Bimbo nocilla y actimel de fresa
A. E	Bocadillo de pavo	Bocadillo de fuet
A. F	Bimbo de nocilla y cacaoat	Bimbo de paté
E. G	Bocadillo de pavo	Bocadillo de fuet
A. G	Galletas dinosaurio	Galletas dinosaurio
E. S	Falta	Bizcocho de chocolate y tetrabrik de melocotón
A.H	Caña de chocolate	Bimbo de pavo y tetrabrik de piña
N. I	Bocadillo de pavo y tetrabrik de piña	Galletas príncipe, chocolatinas y tetrabrik de melocotón
A.M	Pera	Bimbo de pavo
R.M	Manzana y palitos de pan	Galletas oreo
G. O	Bocadillo de paté	Palmeritas de chocolate
M.O	Bocadillo de jamón y croissant de chocolate	Doowap y tetrabrik de frutas

H. P	Bocadillo de fuet, chuches y chocolate	Bocadillo de fuet, chuches y chocolate
E. R	Bocadillo de nocilla y tetrabrik de manzana	Galletas de chocolate y tetrabrik de manzana
P. R	Plátano	Mandarina y pera
E. S	Plátano	Pera y actimel de fresa
J. S	Palitos de pan, fuet y cacao lat	Pelitos de pan y fuet
B. U	Palitos de pan y chuches	Galletas chips ahoy y tetrabrik de frutas
C.U	Bimbo de nocilla y actimel de fresa	Galletas oreo
F. V	Plátano	Galletas saladas y queso

Alumnos	Dia 11/12	Dia 12/12	Dia 13/12	Dia 14/12	Dia 15/12
D.B	Doowap de chocolate	Galletas dinosaurio	Falta	Doowap de chocolate	Galletas dinosaurio
C.B	Palitos de pan	Galletas maría	Palitos de pan	Galletas maría	Rodaja de pan
E.D	Pera	Falta	Bimbo de nocilla	Coca de chocolate	Tortitas de chocolate y yogur
A.E	Doowap y actimel de fresa	Galletas dinosaurio de chocolate	Cereales de chocolate y actimel de fresa	Galletas oreo y actimel de fresa	Doowap y actimel de fresa
A.E	Magdalena de chocolate	Palitos y jamón	Mandarina y palitos de pan	Bocadillo de nocilla	Bocadillo de pavo
A.F	Bimbo de nocilla	Saladitos de jamón y queso	Plátano	Galletas chips ahoy y yogur natural	Galletas tosta rica y yogur
E.G	Bimbo de	Bimbo de	Plátano	Bocadillo de	Bocadillo de

	nocilla	pavo y queso		pavo	pavo
A.G	Palitos de pan	Galletas oreo	Galletas dinosaurio	Galletas dinosaurio	Galletas dinosaurio
E.S	Bizcocho de chocolate	Doowap de chocolate	Falta	Doowap de chocolate	Falta
A.H	Galletas chips ahoy	Bimbo de pavo y tetrabrik de frutas	Mandarina	Bocadillo de pavo y tetrabrik de frutas	Bimbo de pavo y queso y tetrabrik de piña
N.I	Bocadillo de nocilla	Donut de chocolate	Plátano, media manzana y tetrabrik de frutas	Bocadillo de fuet	Rodaja de pan y tetrabrik de frutas
A.M	Bimbo de nocilla	Bimbo de pavo	Mandarina y uva	Bimbo de pavo	Galletas príncipe
R.M	Galletas oreo	Pera y nueces	Plátano	Pera y nueces	Galletas de chocolate y nueces
G.O	Galletas de chocolate	Bimbo de chorizo	Bimbo de fuet	Bocadillo de paté	Bocadillo de paté
M.O	Bocadillo de nocilla	Bocadillo de jamón, manzana y tetrabrik de piña	Croissant de chocolate	Galletas saladas	Bimbo de chorizo y tetrabrik de frutas
H.P	Bocadillo de fuet, chuches y chocolatinas	Bocadillo de fuet y chocolatinas	Bocadillo de fuet, chuches y chocolatinas	Bocadillo de fuet, chocolatinas y actimel	Bocadillo de fuet, chocolatinas y actimel
E.R	Galletitas de chocolate y tetrabrik de manzana	Galletitas de chocolate y tetrabrik de manzana	Galletitas de chocolate y tetrabrik de manzana	Galletitas de chocolate y tetrabrik de manzana	Bocadillo de nocilla y tetrabrik de manzana
P.R	Bocadillo de nocilla y tetrabrik de piña	Bocata de jamón	Uva	Palitos de pan y fuet	Plátano

E.S	Galletas dinosaurio	Manzana	Plátano	Pera	Galletas dinosaurio y actimel de fresa
J. S	Palmeritas de chocolate	Plátano y fuet	Palitos de pan, fuet y actimel de fresa	Galletas tosta rica y tetrabrik de frutas	Galletas de chocolate y tetrabrik de melocotón
B. U	Manzana y actimel	Palitos fuet y tetrabrik de melocotón	Melocotón	Galletas de chocolate y tetrabrik de melocotón	Palitos de pan y fuet
C.U	Bimbo de nocilla	Bimbo de nocilla	Bimbo de nocilla	Bimbo de nocilla	Bimbo de nocilla
F. V	Galletas saladas y tetrabrik de melocotón	Galletas saladas	Plátano	Bimbo de nocilla	Bimbo de pavo y queso

Alumnos	Dia 18/12	Dia 19/12	Dia 20/12
D.B	Galletas dinosaurio	Galletas príncipe	Bizcocho de chocolate
C.B	Galletas maría	Rodaja de pan	Galletas maría
E.D	Bimbo de queso	Bimbo de nocilla	Bimbo de nocilla y tetrabrik de piña
A.E	doowap	Bimbo de nocilla y actimel de fresa	Tortitas de chocolate y actimel de fresa
A.E	Bocadillo de sardinas	Bocadillo de chorizo y galletas oreo	Galletas de chocolate
A.F	Tortitas de chocolate	Bocadillo de jamón	Mandarina
E.G	Bocadillo de fuet	Falta	Bocadillo de jamón y chocolatinas
A.G	Galletas dinosaurio	Galletas dinosaurio	Galletas dinosaurio
E.S	Falta	Bizcocho de chocolate y tetrabrik	Bimbo de pavo y plátano

		de piña	
A.H	Galletas oreo y bizcocho de chocolate	Falta	Bizcocho de chocolate y cacaoat
N.I	Bocadillo de paté	Bollitos de leche	Bocadillo de frankfurt
A.M	Manzana y cacaoat	Bimbo de pavo	Manzana
R.M	Palitos de pan y mandarina	Galletas dinosaurio	Palitos de pan y mandarina
G.O	Magdalena de chocolate y tetrabrik de piña	Bocadillo de nocilla	Bimbo de pavo
M.O	Falta	Bimbo de chorizo, mandarina y tetrabrik de manzana	Bimbo de nocilla y mandarina
H.P	Bocadillo de fuet y chocolatinas	Bocadillo de fuet, chuches y chocolatinas	Bocadillo de fuet, chuches y chocolatinas
E.R	Galletitas de chocolate y tetrabrik de manzana	Galletitas de chocolate y tetrabrik de manzana	Galletitas de chocolate y tetrabrik de manzana
P.R	Barrita chips ahoy y tetrabrik de piña	Plátano	Galletas oreo
E.S	Plátano	Galletas chips ahoy	Galletas dinosaurio y actimel de fresa
J.S	Cereales de chocolate y tetrabrik de melocotón	Cereales de chocolate y tetrabrik de melocotón	Palitos de pan y fuet
B.U	Galletas oreo tetrabrik de frutas	Palitos de pan, fuet y actimel	Falta
C.U	Bimbo de nocilla	Bimbo de nocilla	Bimbo de nocilla
F.V	Galletas saladas y queso	Manzana	Bimbo de pavo

Anexo 2: Entrevista a la nutricionista Ariadna Magriñá

1. ¿De qué grupos de alimentos se debería componer un desayuno saludable para niños y niñas de 15, podrías poner un ejemplo?

No considero que haya una estructura ideal, ya que depende de muchos factores. Yo priorizaría la calidad del desayuno. A nivel saludable hablaríamos un poco de introducir una pieza de fruta, un lácteo (leche, yogur o kéfir), algo de cereales integrales (como una tostada de pan integral) y proteína de calidad (queso, humus, o huevos). Hay que tener en cuenta el hambre que tenga el niño o niña según las comidas que haga al día. Y si no tiene tanta hambre no hace falta que haga un desayuno tan completo, pero sí de calidad.

2. Los alumnos de 15 de un colegio de Tarragona almuerzan a las 11h y comen a las 13h. ¿Cuál crees que es la mejor hora para desayunar en el colegio entre las 9h y la 13h?

Respecto a la segunda pregunta, no te diré que hay una respuesta correcta o no hay una hora ideal para responderte esa cuestión. Va a depender también de cada niño si desayuna en casa. Por ejemplo, si desayuna en casa, a las 11 de la mañana tendrá más hambre, en cambio, si en casa no desayuna, pues, a las 10 de la mañana iría bien. Depende de otros factores así que es bueno buscar una manera más personalizada según las necesidades de ellos.

3. Haciendo prácticas he observado que traen mucha cantidad de comida en el desayuno. ¿Se deberían de tener en cuenta las cantidades independientemente si desayunan previamente en casa?

Resumiendo, dependerá del hambre que tenga el niño o niña, es decir, no hay que forzar a comer en el caso de que lleve mucha cantidad. Porque los niños, igual que los adultos, son conscientes del hambre que tienen o de lo que su cuerpo necesita. Entonces ahí trabajamos mucho a nivel de ingesta intuitiva. Es importante saber reconocer las señales de hambre y saciedad para comer las cantidades adecuadas. Obviamente, si es muy descabellado, deberíamos de ver esas cantidades, pero bueno, sobre todo a nivel del hambre del niño. Lo que importa es lo que coma durante el día que sea suficiente y adecuado a sus necesidades.

4. Algunos niños y niñas solo se comían un bocata pequeño para poder comer chuches y/o chocolate después. ¿Cómo se podría mejorar esta situación?

Sobre todo, hacer educación nutricional a los padres, que realmente es quien permite que sus hijos tengan estos hábitos. Entonces, ¿En este caso que me indicas entiendo que es como un hábito, ¿no? Es decir que al final los niños ya cogen ese hábito de comer menos para poder comer chocolate, chuches o lo que sea después. ¿Entonces tratar de buscar buenas alternativas, ¿no? Por ejemplo, intentar hacer una Nutella casera. Sin azúcares, por ejemplo, con dátiles, avellanas, leche y demás. O, por ejemplo, pues poco a poco ir acostumbrando al paladar de del niño para evitar ese dulzor tan elevado que tienen, o con chocolate negro. De todos modos, no prohibirlo obviamente, pero tener un consumo más ocasional, es decir, al final que no sea a diario, que no sea como el premio. Porque al final aquí, pues, generamos una mala relación con la comida y no debería.

No deberíamos de tener la comida como un premio, sino como una manera de alimentarnos que obviamente también nos puede dar placer, pero son niños y, por lo tanto, hay que educarlos sin eliminar alimentos. Es decir, no hay que eliminar ciertos alimentos, pero sí que intentar buscar otras alternativas o intentar probar a diferir desayunos o meriendas para que también pueda variar y que no siempre sea lo mismo. Pero insisto, al final la mayor parte es educación nutricional a los padres, que al final son los responsables Y qué no vean sobre todo el alimento como un premio, sino que al final es un consumo ocasional.

5. Siempre se ha destacado que un bocadillo con embutido es un desayuno saludable antes unas galletas o bollería. ¿Realmente es tan saludable como parece?

El bocadillo de embutido, si es un desayuno saludable y obviamente mucho mejor que galletas o bollería eso es indiscutible. Y luego va a depender también de qué embutido traemos el bocadillo. Es decir, si estamos hablando de fuet de chorizo o jamón dulce de baja calidad nutricional, pues no sería lo ideal. Entonces buenos embutidos podrían ser, por ejemplo, un lomo cien por cien, un jamón o queso tierno Incluso se pueden hacer otras alternativas, por ejemplo, tortilla de atún, de humus. Es bueno intentar tener varias

opciones, pero obviamente mucho más saludables que las galletas en la bollería. Intentar buscar embutidos que no sean de baja calidad nutricional.

6. La hidratación tiene un papel muy importante. Haciendo prácticas he observado que la gran mayoría llevan a la escuela zumos de tetrabrik y actimel. ¿Realmente el actimel es tan bueno para el sistema inmunitario como nos hacen creer? Y los zumos ¿Es mayor la cantidad de vitaminas que de azúcares? ¿Qué otras opciones son mejores?

El tema de la hidratación, obviamente el agua debe de ser la única y principal fuente de hidratación. Nada en ninguna otra opción va a sustituir el agua. Entonces, obviamente el tema de zumos y actimel estaría dentro de la parte, pues no saludable, habría que invitar a reducir su consumo. Ya que no son alimentos ni nutritivos ni de consumo habitual. En cuanto al tema de actimel que me comentas del sistema inmunitario, no deja de ser un lácteo azucarado, por lo tanto, las propiedades que pueda tener para el sistema inmunitario, el balance, no, es positivo para lo que nos aporta, es decir, realmente para el sistema inmune comiendo bien o lácteos normales como la leche, el kéfir o yogur natural nos aportará muchos más beneficios. Por lo tanto, evitaríamos o sustituiríamos este actimel por un vaso de leche, o un yogur o kéfir, o algún otro lácteo de buena calidad o incluso si lo prefiere, en formato líquido.

Ahora en diferentes supermercados cada vez empiezan a haber más buenas opciones, pero hay algunos yogures líquidos sin azúcares añadidos o simplemente el yogur con una constitución más líquida. Siguiendo con la misma pregunta, los zumos obviamente no los podemos equiparar con la fruta. Por varias razones, contienen más azúcares simples y, por lo tanto, peor calidad nutricional. Tienen menos fibra que la fruta y sacian menos. Por lo tanto, el zumo de fruta lo deberíamos sustituir por la fruta en sí o por zumos de fruta cien por cien naturales sin añadirles más azúcar.

7. ¿Me podrías decir alguna estrategia para animar a los niños y niñas a probar nuevos alimentos que a la vista no suelen ser atractivos?

Probar nuevos alimentos es trabajo de los padres. Primero de todo, intentar introducir diferentes texturas, es decir, por ejemplo, el brócoli, no es lo mismo hacerlo hervido a hacerlo al horno o con un poco de bechamel o en tortilla, ir probando diferentes maneras de cocinarlo. Luego también, por ejemplo, se puede hacer tortilla de espinacas, de

calabacín, de espárragos, de atún, etc. Incluso se puede hacer magdalenas de verduras para que sea atractivo a la vista. También es bueno intentar mezclarlo con cosas que a él o ella le gustan. Por ejemplo, se pueden hacer espaguetis con alguna salsa de verduras en vez de tomate o nata. Otra recomendación es ir alternando sin obligar y darle espacio a la hora de probar alimentos, con paciencia.

En resumen, a nivel de texturas probar con diferentes recetas para que sean más atractivas y que le entren más por los ojos. También, las familias tienen que intentar explicar a los pequeños el porqué de la importancia de una buena alimentación para estar fuertes y sanos y entiendan que les proporcionará en un futuro, que sean conscientes ellos mismos.

8. ¿El desayuno en casa sería igual al almuerzo en la escuela? ¿Con las mismas cantidades?

Depende, no hace falta hacer lo mismo ni mucho menos y más cuando son tan niños que normalmente no suelen tener tanta hambre. Entonces intentaría que, si haces esos 2 desayunos intentar que esos alimentos que dijimos en la pregunta número uno, que se ponga un lácteo, algo de fruta o un bocadillo de calidad. Un ejemplo sería un yogur con fruta para desayunar en casa y para almorzar en la escuela, pues, un bocadillo de queso.

Con cinco años no creo que tengan hambre para hacer desayunos completos dos veces al día. Son edades en las que no hay que limitar, ni medir las cantidades, sino que guiarnos un poquito por el hambre que tenga. Es decir, por ejemplo, si el niño tiene más hambre en la escuela, puede hacer un desayuno más pequeño en la primera hora. Entonces focalizar más esa calidad nutricional en la escuela.

9. Comparando el tipo de desayuno infantil con el de un adulto, ¿sería similar? ¿Qué nutrientes cambiarían?

Realmente piensa que lo que estamos tratando de incorporar a los niños son alimentos saludables y nutritivos. Por tanto, podría ser similar al de un adulto. Obviamente, hay cosas que cambiarían, por ejemplo, las cantidades, en este caso los adultos tenemos más requerimientos. Las cantidades serían mayores, pero a nivel de calidad estaría buscando siempre lo mismo. Sí que es cierto que un adulto, pues hay más factores que pueden influir, por ejemplo, horarios de trabajo. Si es cierto que podríamos incluir alimentos que

por ejemplo los niños, pues, no comerían como la chía. Entonces a nivel de desayunos podría ser perfectamente el mismo con cantidades o requerimientos mayores, pero a nivel cualitativo no veo ningún problema por hacer lo mismo o no alimentos similares.

10. ¿Crees que las familias confunden el hecho de que sus hijos realicen una alimentación saludable con una dieta?

Creo que sí, se confunde en muchas ocasiones el estar a dieta al comer saludable más que nada por experiencia profesional. A veces vienen niños y niñas a consulta con una idea equivocada o con la mala costumbre que hemos tenido durante muchos años. Es verdad que nunca deberíamos someter a una dieta a un niño o niñas y menos en la etapa de crecimiento, ni prohibir chocolates, sino limitar su consumo. Se trata de buscar el equilibrio y no pensar que cuando comes sano estás haciendo una dieta.

11. ¿Crees que las escuelas le dan importancia al valor de los alimentos y hábitos saludables? ¿Cómo se podrían trabajar?

Como no trabajo en una escuela no tengo mucha información, pero puedo tener una idea. Seguramente que cada colegio es diferente, pero bueno, sí que veo que cada vez se va tratando un poquito más el tema alimentación, pero no lo suficiente. Creo que sería muy importante trabajar desde esas edades, ya que eso es una cosa que nunca se ha hecho.

Es importante trabajar desde edades tempranas porque es en esta etapa donde coges los hábitos que perdurarán en la edad adulta. Entonces yo creo que es una buena edad para poder empezar a trabajar lo que es la alimentación saludable, la importancia que tiene y también la repercusión que puede llegar a tener en la edad adulta.

12. ¿Cómo pueden las familias y las escuelas trabajar juntos para promover desayunos y hábitos saludables a los más pequeños?

A nivel de escuela, pues, hacer talleres o charlas, pero más lúdicas, con juegos y con la participación de un profesional en este caso de un nutricionista o una nutricionista que pueda acceder en la escuela y luego también de la escuela hacia los padres, pues dar esas herramientas que podrían ser de opciones saludables que puedan llevar al cole. También igual que se promueven los días de llevar fruta también se podrían hacer con los bocadillos. Intentar buscar un poco estas herramientas que ayuden a los padres a

involucrarse en mejorar esos hábitos buscando actividades que puedan participar tanto las escuelas como las familias. Además, también es muy importante hacer entender a los padres que también se pueden hacer desayunos saludables en poco tiempo.

13. ¿Qué otros hábitos saludables recomendarías en niños y niñas de cuatro y cinco años aparte de una alimentación saludable?

Yo creo que son edades que obviamente están más activos así que se puede promover sobre todo el tema del ejercicio, ya sea en extraescolares. Luego también está la otra parte del descanso manteniendo un horario similar cada día para irse a dormir. Otro hábito saludable como ya hemos hablado es la alimentación saludable, también se puede introducir el hábito de la higiene, el lavarse los dientes, las manos, etc. Y, por último, aunque no es de mi ámbito profesional yo diría el tema de las relaciones emocionales, como nos sentimos y cómo tratamos a los demás, diferentes aspectos que se van un poco de mí, de mi ámbito profesional, pero creo que también es importante y creo que vosotros, los maestros, podéis trabajarlo en clase y obviamente en casa.

Anexo 3: Tríptico informativo


HÀBITS SALUDABLES SEGONS MAITE VALLET

- Ordre
- Higiene
- Vestimenta
- Alimentació
- Descans
- Convivència


RECOMANACIONS

- Esmorzar en un entorn familiar i asseguts
- La família ha de ser un model a seguir, mantenint una dieta saludable
- Fer-ne ús de diferents tipus d'aliments
- Prevenir el desaprofitament d'aliments
- Planificar els aliments amb antelació
- Utilitzar carmanyoles amb diversos departaments
- Buscar un equilibri entre qualitat i preu


DESPERTANT HÀBITS SALUDABLES: PROMOVENT ESMORZARS NUTRITIVS EN INFANTIL

 L'omissió de l'esmorzar o una incorrecta ingesta d'aquest poden produir canvis metabòlics afectant diversos aspectes de la funció cognitiva i a l'aprenentatge, com l'atenció i la memòria.

"Les recomanacions dietètiques actuals indiquen que l'esmorzar ha d'aportar el 25% de l'energia diària amb la finalitat de mantenir una activitat física i intel·lectual adequades a la seva edat".


 Un esmorzar poc nutritiu o fins i tot el no esmorzar produeix un augment del pica-pica, patrons d'ingesta irregulars o major consum d'aliments de baix valor nutricional. Augmentant el risc de patir malalties cardiovasculars.


GRUPS D'ALIMENTS INDISPENSABLES PER ACONSEGUIR UN ESMORZAR SALUDABLE



Fruita


Lactis






Cereals integrals

Proteïna



EXEMPLE D'ESMORZAR SALUDABLE

- 1 Primera hora: Llet amb flocs de blat
Mig mati: Un plàtan i un grapat de fruits secs
- 2 Primera hora: Bol de iogurt amb daus de poma i musli
Mig mati: Entrepà de truita
- 3 Primera hora: Pa integral amb rodanxes de tomàquet i oli d'oliva
Mig mati: Mandarina i un grapat de fruits secs
- 4 Primera hora: Pan integral de llavors amb tomàquet i formatge tendre
Mig mati: Una pera i un grapat de fruita deshidratada
- 5 Primera hora: Iogurt natural amb arròs inflat i passes
Mig mati: Daus de meló



Anexo 4: Mejora del taller



PROPOSTA DE MILLORA

"TALLER DEL SALUDABLE"



Irene Cotano Teruel



ÍNDEX

- 1 Introducció
- 2 Objectius
- 3 Participants
- 4 Materials
- 5 Normes
- 6 Organització del taller
- 7 Paper dels docents
- 8 Referències bibliogràfiques



Introducci3

Els tallers educatius s3n un espai per a aconseguir que el nen i nena adquireixi diversos recursos i aprengui t3cniques que despr3s utilitzar3 en la seva vida di3ria (Los tallers en educaci3n infantil, 2010).

En el següent taller descobrirem esmorzars creatius i hàbits saludables mitjançant xerrades i activitats educatives, dirigit a famílies i alumnes del centre. Aquesta proposta es pot dur a terme de dues formes. Es pot realitzar setmanalment amb la creaci3 del rac3 durant la jornada escolar o una vegada durant el curs escolar amb la participaci3 de les famílies i la nutricionista.

Qu3 és l' alimentaci3?

Arija, Giralt i Solà (2007) defineixen l'alimentaci3 com a "manera de proporcionar els nutrients que el cos necessita, però és també un fenomen cultural en un sentit molt ampli. És un procés voluntari i conscient en el qual intervenen factors culturals, socials i econ3mics" (p. 71).

Qu3 s3n els hàbits?

Per a Garc3a (2017) "els hàbits s3n considerats com els modes d'actuar que adquirim amb la intenci3 de satisfer les nostres pr3pies rutines i a través de les quals ens sentim més segurs quan actuem" (p. 4).



Materials

Aula: taules i cadires

Material didàctic: racó del saludable amb les seves diverses activitats i targetes d'esmorzars saludables.

Material de cuina: plats, gots, coberts de plàstic i guants

Aliments: fruita, cereals integrals, lactis, ous i fruits secs


Normes

- ✓ Rentar-se les mans abans de començar
- ✓ Usar guants a l'hora de manipular aliments
- ✓ Respectar el torn de paraula i els materials

Organització del taller

Pas 1: introducció


Per a començar el taller, la mestra donarà la benvinguda a les famílies i als alumnes i presentarà a la nutricionista. S'explicarà de què tracta el taller i els objectius per a dur a terme. És moment d'explicar la importància d'adquirir hàbits saludables durant l'etapa infantil.




Durant l'etapa infantil és imprescindible que els nens i nenes aprenguin pautes de conducta o comportaments saludables perquè es consoliden durant els primers anys de vida i repercutiran, més endavant, en la seva autonomia (García 2017).

Pas 2: Xerrada informativa

Durant la xerrada informativa, és important explicar l'impacte de l'esmorzar en el desenvolupament cognitiu i físic, també s'han d'esmentar altres hàbits saludables i com treballar-los. La mestra pot recordar el dia de la fruita i la nutricionista pot donar consells i recomanacions.



"L'omissió de l'esmorzar o una incorrecta ingesta d'aquest poden produir canvis metabòlics que poden donar lloc a una resposta de fatiga afectant diversos aspectes de la funció cognitiva i a l'aprenentatge, com l'atenció i la memòria" (Sánchez i Serra, 2000).



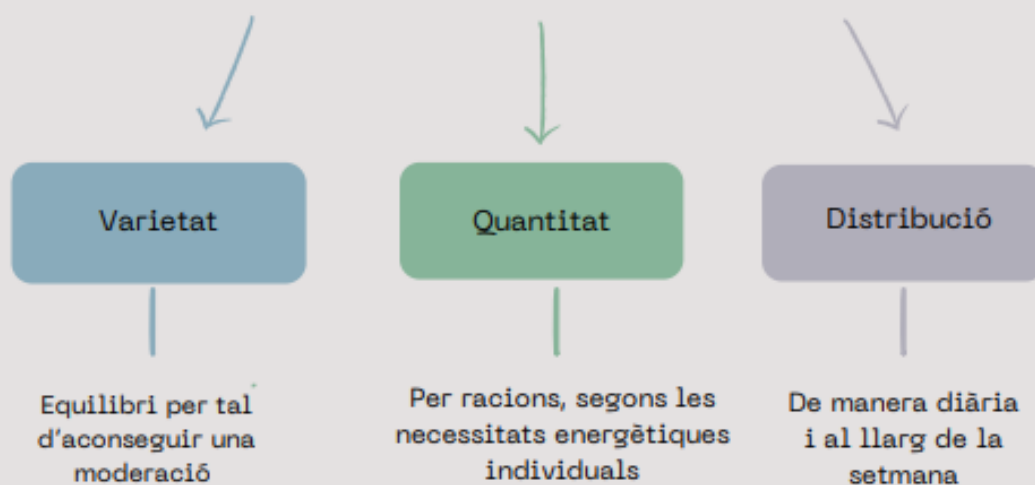
"El sobrepès i l'obesitat estan relacionats amb el desenvolupament de diverses malalties cardiovasculars com la diabetis, la hipertensió arterial i l'augment de colesterol en la sang" (Arija, Giralt i Solà, 2007).

Adquisició d' hàbits saludables

Ordre	Durant la jornada escolar es treballen normes i pautes de convivència com per exemple fer fila abans d'entrar, posar-se i treure's la bata, anar al lavabo, ordenar les joguines, etc.
Higiene	És important que els nens i nenes durant l'etapa d'Educació Infantil aprenguin a controlar els esfínters, netejar-se les mans, les dents i el nas de manera autònoma.
Vestimenta	Quan són tan petits és millor usar roba còmoda i evitar cinturons i bodis
Alimentació	Intentar mantenir una alimentació saludable i equilibrada pel seu benestar i creixement
Descans	És igual de necessari com la realització de qualsevol activitat, hem de buscar moments de relaxació
Convivència	Mitjançant el joc es promou l'ús de la paraula i es desenvolupa una actitud de respecte

Recomanacions

El llibre "Alimentació saludable" de Arija, Giralt i Solà (2007) ens assenyalava una manera d'estructurar una alimentació saludable tenint en compte tres principis bàsics



Pas 3: Part pràctica

Durant la primera part, la nutricionista ensenya targetes amb imatges d'exemples d'esmorzars saludables i els seus ingredients pel que està compost.

Durant la segona part, és hora de fer una demostració en viu, és a dir, les famílies junts amb els seus fills i filles han de triar una targeta i recrear l'esmorzar de la imatge sota la guia de la nutricionista i la mestra. Per poder fer-ho les famílies comptaran amb aliments i utensilis de cuina.

Targetes

Ingredients: iogurt natural,
granola i nabius



Ingredients: poma, wiki, taronja
i raïm (o fruites de temporada)



Ingredients: pa integral, ou dur,
tonyina, enciam i olives



Ingredients: ou, sal, oli i
alvocat



Ingredients: llet, cacau pur,
taronja exprimida i kéfir



Pas 4: Activitats educatives per famílies i alumnes

Per a dur a terme activitats educatives, es pot utilitzar el racó prèviament elaborat amb la creació de diversos jocs mentre aprenen sobre aliments i hàbits saludables. Les activitats que trobem són les següents: un conte, llistat per a marcar les tasques diàries, ruleta de les endevinalles i joc per a distribuir d'aliments segons si el seu consum és diari o ocasionalment.



Pas 5: Debat i preguntes

Espai obert perquè les famílies puguin debatre i fer preguntes a la nutricionista i als mestres, és important establir un ordre i respectar el torn de paraula per a poder escoltar les opinions i dubtes de tots els participants.



Pas 6: Conclusions i avaluació

Per a concloure, és important resumir els punts clau discutits durant el taller, també és moment d'agraïments abans de tancar el taller. Per a l'avaluació es poden realitzar rúbriques de satisfacció tant a les famílies com als alumnes, de cara a propostes per a futurs tallers.

Rúbrica per a les famílies

ÍTEMS	Excel·lent (3)	Correcte (2)	A millorar (1)	Total
Informació i aprenentatges	La informació ha estat útil i adequada i he après nous hàbits de vida saludable gràcies a les explicacions.	És necessari ampliar la informació per a resoldre dubtes. Podria haver après més si ho haguessin explicat millor.	La informació no ha estat adequada per a l'aprenentatge.	__/3
Materials i horari	Els materials i l'horari s'adapten a les necessitats de les famílies.	Ha faltat una millor previsió dels materials i l'horari és coherent.	Ni els materials ni l'horari han estat útils per a l'aprenentatge.	__/3
Activitats	Les activitats s'ajusten al temps i han estat originals.	El temps de les activitats ha estat just i poc originals.	El temps de les activitats no és adequat i no han estat originals.	__/3
Nutricionista	La participació de la nutricionista m'ha servit per a resoldre dubtes i per a aconsellar-me.	La participació de la nutricionista m'ha servit per a resoldre dubtes.	La participació de la nutricionista no ha estat necessària.	__/3
Alumne	L'alumne participa activament en totes les activitats pràctiques, seguint les normes i fent les tasques de manera completa i precisa.	L'estudiant participa en la majoria de les activitats pràctiques, però mostra unes certes dificultats per a seguir instruccions i completar les tasques de manera precisa.	L'estudiant mostra poca participació en les activitats pràctiques o té dificultats significatives per a seguir instruccions i completar les tasques de manera precisa.	__/3

Rúbrica per als alumnes

ÍTEMS		
He après nous hàbits saludables		
M'han agradat els esmorzars que hem preparat		
He participat en les activitats i les he entès		
He ajudat als meus companys quan ho han necessitat		

Paper del docent

- Promoure que les famílies participin en els processos d'ensenyament-aprenentatge, per a contribuir amb el desenvolupament dels nens.
- Acompanyar, guiar i orientar a les famílies i als alumnes.
- Fomentar un ambient inclusiu i de respecte a la diversitat.
- Valorar els diversos suggeriments i idees que ofereixin els altres membres per a aconseguir un treball en equip.
- Utilitzar sistemes d'avaluació apropiats que incloguin diverses fonts, aportant informació sobre l'aprenentatge de les famílies i els alumnes (González, 2012).

Referències bibliogràfiques

Los talleres en educación infantil. (2010). Revista digital para profesionales de la enseñanza, (7).

Arija Val, V., Giralt Batista, M., & Solà Alberich, R. M (2007). Alimentació saludable. Fundació Privada Reddis.

Garcia, Mª. (2017). Hábitos y rutinas en la etapa de educación infantil. Revista arista digital, (80), 1-25.

Sánchez, J. A., y Serra, L. (2000). Importancia del desayuno en el rendimiento intelectual y en el estado nutricional de los escolares. Revista Española de Nutrición Comunitaria, 6 (2), p. 53-95.

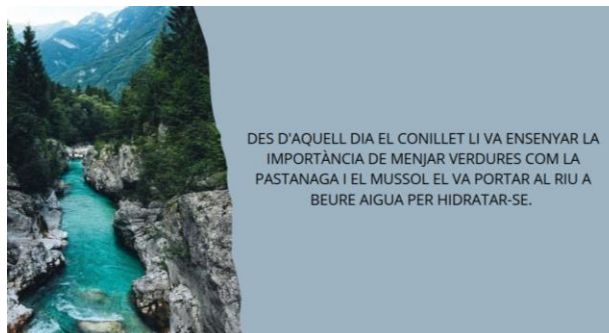
Eoepriojabaja. (2019, 26 noviembre). Los Hábitos y rutinas en Educación Infantil. Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica de la Rioja Baja.

González, W. (2012). El rol de los educadores en la infancia. Transformando la manera de aprender en el aula infantil. Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI)

Anexo 5: Rincón



Anexo 6: Actividad rincón; cuento



Anexo 7: Actividad rincón; listado de tareas



Anexo 8: Actividad rincón; distribución de alimentos



Anexo 9: Actividad rincón; ruleta giratoria

