



Facultad de
Educación

GRADO DE MAESTRO EN EDUCACIÓN
PRIMARIA
2017/2018

EDUCACIÓN ALIMENTARIA:
COSECHA HÁBITOS SALUDABLES Y
RECOGERÁS TUS FRUTOS.
FOOD EDUCATION: HARVEST HEALTHY
HABITS AND YOU WILL GET YOUR
FRUITS.

Autor: Silvia Mendiguchía Pérez

Director: Manuel de Pedro del Valle

03/07/2018

VºBº DIRECTOR

VºBº AUTOR

ÍNDICE

1. Introducción.	3
2. Problemática de la alimentación infantil.	4
2.1. Necesidades nutricionales del niño.	6
2.2. Enfermedades asociadas.	7
3. Objetivos generales.	9
4. Educación alimentaria y propuestas de mejora.	10
4.1. Unidad didáctica: un espacio abierto a todos, el huerto.	10
4.1.1. Justificación.	10
4.1.2. Objetivos.	10
4.1.3. Temporalización.	11
4.1.4. Sesiones.	11
4.2. Unidad didáctica: empieza el día enérgicamente, desayuno saludable.	19
4.2.1. Justificación.	19
4.2.2. Objetivos.	19
4.2.3. Temporalización.	20
4.2.4. Sesiones.	20
5. Contextualización.	26
6. Contenidos, criterios y estándares.	26
7. Metodología.	29
8. Instrumentos de evaluación.	29
9. Atención a la diversidad.	30
10. Valoración Final Conclusiones.	31
11. Bibliografía.	32

Resumen

En este Trabajo de Fin de Grado, se puede encontrar en primer lugar una pequeña investigación sobre la problemática de una incorrecta alimentación en niños de Educación Primaria y las consecuencias que esta tiene (obesidad, trastornos alimenticios...). Una vez hecha esta investigación, se plantea la idea de educación alimentaria y su importancia dentro del aula. Para que esto sea posible deben cooperar familias, docentes y niños. Por lo cual, se proponen dos unidades didácticas: el huerto y los desayunos saludables, ambas como vehículo para favorecer la interacción e incrementar los hábitos alimenticios saludables.

Palabras clave:

Hábitos alimenticios saludables, investigación, alimentación, educación alimentaria, huerto, desayunos saludables.

Abstract:

In this Last Degree Project, you can find at first a little research on the problem of wrong nutrition in Primary Education children and the consequences it has (obesity, eating disorders...). Once this research is done, the idea of food education and its importance in the classroom is considered. Families, teachers and children have to cooperate to make this possible. Therefore, two didactic units are proposed: the vegetable garden and healthy breakfasts, both as a vehicle to promote and increase the healthy eating habits.

Key words:

Healthy eating habits, research, feeding, food education, vegetable garden, healthy breakfasts.

1. Introducción.

En este documento se recogen datos y reflexiones sobre los problemas derivados de una alimentación incorrecta. Además, se incluyen propuestas de mejora.

Para poder fundamentar la importancia y necesidad de una educación alimenticia en la escuela se parte de los problemas que hay en la actualidad (industrialización masiva de los alimentos, comidas a destiempo...), las necesidades nutricionales del niño y las enfermedades asociadas a los malos hábitos alimentarios.

Las propuestas de mejora establecidas se han basado en Educación Primaria debido a que los niños están en un momento clave de su desarrollo y se les tiene que inculcar una educación de calidad en diferentes actos sociales, siendo uno de los más importantes el acto de comer saludablemente. Además, los estilos de vida se configuran en la infancia y hay evidencias de que jóvenes e infantes ingieren un bajo consumo de alimentos pertenecientes a una dieta saludable (frutas, verduras, pescados...). Por ello es necesario elaborar estrategias de colaboración entre escuela y familias que generen hábitos saludables.

¿Por qué se habla de hábitos? En educación, la metodología utilizada suele estar basada en crear hábitos en los niños, esto significa que la repetición constante de diferentes actitudes acabará convirtiéndose en una costumbre y por lo tanto se llevará a cabo sin esfuerzo (Assumpció, M., Puigdueta, I., Parellada, A., & Gonzalvo, B., 2008).

Es por todo esto que el objetivo de este trabajo es crear hábitos saludables en el ámbito de la alimentación como desayunar nutritivamente o reemplazar los productos alimenticios industrializados por los caseros y naturales.

2. Problemática de la alimentación infantil.

La problemática de la alimentación infantil parte de la siguiente premisa: alimentar adecuadamente es facilitar los alimentos suficientes. Como adultos y modelos de referencia para los niños, hay que dejar de lado estas premisas y centrarse en los hechos que las demuestran.

Para lograr una alimentación adecuada, se deben tener en cuenta, en su conjunto, una gran variedad de factores tales como: el momento fisiológico del niño, la situación familiar, el nivel socioeconómico, la cultura, la educación, una buena selección de alimentos, los hábitos y costumbres, etc.

En primer lugar, es imprescindible que se tenga en cuenta el momento evolutivo del niño, pues bien, en los primeros años de vida se someten a diferentes cambios de alimentación. Primero comen lo que se les das y después comienzan a comer solos; es aquí cuando debemos hacer platos nutritivos y variados, que atraigan a los niños. Si se evita el rechazo y las discusiones en la mesa los niños comen en un ambiente cómodo, acostumbrándose a comer platos ricos y variados en nutrientes.

Como se ha mencionado anteriormente, los alimentos deben ser variados y para ello los adultos deben incorporar progresivamente diferentes alimentos. Además, sería totalmente recomendable que se cocinasen de diferentes maneras (guisos, platos combinados...). De esta manera, los niños sienten curiosidad por probar cosas nuevas y no se “aburren” de comer siempre lo mismo pudiendo experimentar cambios bruscos de sabores, olores y texturas.

En segundo lugar, es importante que se realicen entre 4 y 5 comidas diarias, de las cuales 3 tienen que ser completas y equilibradas (tradicionalmente conocidas como desayuno, comida y cena) y 2 deben ser nutritivas pero ligeras (tentempié entre desayuno-comida y la merienda). El problema se encuentra en que la mayoría de los niños no realizan todas estas comidas y muchas veces comen a deshoras y en grandes cantidades como forma de suplir las comidas que no han realizado (Guía de Alimentación y Salud UNED, s. f.).

Varios estudios encontrados en bibliografía demuestran que cuando un niño no desayuna adecuadamente, su organismo sufre una hipoglucemia y no rendirá correctamente en el colegio, por lo que es necesario que ingiera alimentos durante el recreo. El verdadero problema reside en que esos alimentos, la gran mayoría de las veces, son productos elaborados industrialmente o golosinas. Como bien se sabe, forman un papel muy importante en la alimentación autónoma del niño o en la comodidad de sus familias, pero son dañinos para la salud y aun así siguen sustituyendo o complementando algunas comidas.

Más concretamente, como muestran en su proyecto de investigación de Francisco José Pozuelos y Gabriel Travé, es increíble y un verdadero problema que un 51% de los niños de Educación Primaria recurran durante el desayuno a los productos elaborados industrialmente, mientras que solo un 36% recurra a productos caseros y un 19% no ingieran nada sólido (Estrada, José, & Travé González, 1993).

Por otra parte, los adultos pueden saltarse la rutina alimenticia y establecer días de comidas especiales. Sin embargo es muy importante que acompañen a los niños en las comidas para que no tengan que realizarlas solos y así comprendan que es un momento importante del día, sintiendo más cómodos y seguros con el afecto de sus seres queridos (Guía de Alimentación y Salud UNED, s. f.).

En lo que respecta al acompañamiento, se deben establecer relaciones de calidad familiar durante las comidas. Si hay acompañamiento pero los adultos se dedican a ver la televisión, el móvil o a meter presión, sigue sin solventarse el problema alimenticio (Estrada, José, & Travé González, 1993).

En tercer lugar, una buena alimentación debe estar ligada a una correcta actividad física. En la mayoría de los casos se ingieren muchas cantidades energéticas y no están equilibradas con el gasto energético necesario.

Respecto a la familia, sabemos que es el agente educativo más influyente en los niños. En este ámbito se determinan valores, afectos, actitudes y modos de ser que el niño va forjando con el paso del tiempo. Por ello, las familias deben

dedicar tiempo y esfuerzo para crear relaciones positivas y ser los mejores modelos de conducta posible, incluyendo la correcta alimentación como requisito imprescindible e importante en su día a día. Esta situación sería lo ideal, pero en muchas familias es una utopía. En los tiempos que corren, la sociedad se mueve a pasos agigantados y muchas familias no tienen tiempo disponible para sentarse a comer con sus hijos, prepararles una dieta equilibrada... Y si lo tienen, no lo invierten en esto. Se da por hecho que comer es algo que hay que hacer y punto, cuando en realidad, el tipo de alimentación que mantenemos, acabará determinando muchos aspectos de nuestras vidas.

En definitiva, las familias y la sociedad en general deben tener en cuenta las necesidades nutricionales del niño y las enfermedades que están asociadas a una alimentación incorrecta. Por ello, a continuación se realizarán una serie de reflexiones relacionadas con estos dos temas (Guía de Alimentación y Salud UNED, s. f.).

2.1. Necesidades nutricionales del niño.

El organismo requiere de la energía suficiente para realizar las funciones vitales. Esta energía la consigue incorporando una serie de sustancias necesarias a través de la alimentación (Martín, 2013).

En lo que respecta a la población infantil es de vital importancia que tengan todas las necesidades nutricionales cubiertas, pues de lo contrario, las secuelas serán arrastradas durante el resto de sus vidas.

Además, cada individuo tiene diferentes necesidades energéticas y un gasto calórico distinto dependiendo de su edad, tamaño, metabolismo, actividad física... Pero aun así, debe realizarse una **dieta equilibrada** que asegure el aporte de energía y vitaminas necesarias, de forma que haya un perfecto crecimiento y desarrollo (Martín, 2013).

Como ya destacó Martín (2013) en su trabajo, los nutrientes que afectan a nuestro metabolismo tienen tres funciones diferentes:

- **Función plástica:** son las proteínas y los minerales que provocan la formación y destrucción de tejidos.

- **Función energética:** son los hidratos de carbono y las grasas, que aportan la energía necesaria.
- **Función reguladora:** son algunos minerales y las vitaminas, que regulan los procesos metabólicos.

Es importante destacar que los niños requieren de más necesidades energéticas y proteicas que los adultos debido al crecimiento y desarrollo de músculos, huesos... *Según la IR (Ingesta Recomendada de nutrientes) que son las normas que se tienen en cuenta para establecer las raciones de alimentos adecuadas para otorgar el aporte alimenticio necesario, se establecen diferentes tipos de soportes alimenticios: energía, proteínas, hidratos de carbono, grasas, minerales y vitaminas (Guía de Alimentación y Salud UNED, s. f.).*

- **Energía:** la energía que requiere el cuerpo de un niño depende del metabolismo basal, la tasa de crecimiento y la actividad física que realice.
- **Proteínas:** afortunadamente en las sociedades industrializadas los niños ingieren las proteínas necesarias.
- **Hidratos de carbono:** el 55% de la energía aportada por la alimentación debe estar constituida por hidratos de carbono.
- **Grasas:** el 30-35% de la energía aportada por la alimentación debe estar constituida por ácidos grasos.
- **Minerales y vitaminas:** son imprescindibles en la dieta infantil el hierro, el calcio, la vitamina D y el zinc.

2.2. Enfermedades asociadas.

Como se ha mencionado anteriormente, muchas familias sustituyen una dieta equilibrada por comida rápida y alta en calorías, ya sea por falta de tiempo, vagancia, desconocimiento... Además, las golosinas y los productos elaborados industrialmente son muy demandados por los niños (Estrada, José, & Travé González, 1993).

Un consumo excesivo de grasas y azúcares puede repercutir seriamente en la salud. Algunos nutriólogos consideran que el azúcar refinado es el más peligroso. En los últimos años su presencia y cantidad ha aumentado, al estar en todas partes y pasar desapercibido (Genial, 2017).

Los expertos muestran su preocupación sobre la cantidad de calorías extras que ingerimos diariamente, que no necesitamos y son perjudiciales para nuestra salud. Esto se une con las horas que pasan los niños frente a la televisión, los aparatos electrónicos...que hacen que se vean influidos negativamente (Estrada, José, & Travé González, 1993).

Los estudios demuestran que el azúcar es tan adictivo como alguna droga y como bien afirman en su estudio Estrada y Travé (1993), el consumo de azúcar en grandes cantidades provoca en la población una *infantilización de la alimentación*. Con este término se refieren a que hay una tendencia a endulzar todos los alimentos aun sabiendo los efectos negativos que tiene en los niños.

A continuación se mencionarán algunas de las enfermedades asociadas.

- **Obesidad:** actualmente es la enfermedad nutricional más predominante en la población. La ingesta de alimentos hipercalóricos de forma continua y la gran inactividad física, provoca un aumento elevado de peso. Esta enfermedad ha sido considerada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como crónica y suele acompañarse de trastornos metabólicos como la diabetes tipo 2 o enfermedades cardiovasculares (Burrows A, Gattas Z, Leiva B, Barrera A, & Burgueño A, 2001).
- **Enfermedades cardiovasculares isquémicas:** directamente relacionadas con la obesidad o sobrepeso y están provocadas por una disminución del riego sanguíneo.
- **Diabetes tipo 2:** el aumento de esta enfermedad en los jóvenes está directamente relacionada con el aumento de la obesidad. Hay diferentes tipos de diabetes, la enfermedad parte de un aumento de la glucosa en sangre y concretamente la de tipo 2 está provocada porque el páncreas no produce la insulina suficiente o porque las células ofrecen resistencia y no hacen uso de la insulina (Puig, Emiliano, Bustamante Teijido, & Lemane Pérez, 2008).
- **Trastornos del comportamiento alimentario:** son patologías psiquiátricas relacionadas con cambios en las comidas, concretamente en la cantidad que se ingiere y una preocupación excesiva respecto al peso

y la forma corporal, derivando en riesgos graves para la salud. Los principales trastornos y los más conocidos son la anorexia y la bulimia (Rodés, Piqué, & Trilla, 2007).

- **Enfermedades bucales:** provocadas por un gran consumo de azúcares y una limpieza bucal poco profunda, hacen que se aumente la producción de ácidos que destruyen el esmalte, se acumule biofilm¹ oral entre dientes y encías... Dando lugar a diferentes enfermedades como caries, mal aliento y gingivitis («Los daños del azúcar sobre los dientes. En tu blog de ortodoncia», 2016).

Para poder prevenir y hacer frente a estas enfermedades, se debe tener en cuenta la escuela como un ámbito idóneo para educar en salud y hábitos alimenticios, la cual debe estar en continua interacción con los demás agentes educativos (familias, instituciones...).

3. Objetivos generales.

Los objetivos que se pretenden conseguir con la realización de este trabajo son los siguientes:

- Conocer diferentes aportaciones de autores sobre la alimentación.
- Indagar sobre la problemática de la incorrecta alimentación en los niños de Educación Primaria.
- Desarrollar varias propuestas que trabajen la educación alimentaria en el ámbito escolar.
- Llegar a una conclusión sobre la problemática del azúcar y la incorrecta alimentación en los niños de Educación Primaria.

¹ Grupo de bacterias que se adhieren a una superficie.

4. Educación alimentaria y propuestas de mejora.

La escuela debe ser parte de un ambiente favorable para la salud de los niños y para ello se necesita una transformación total, debe incorporar hábitos saludables en cuanto a alimentación. Por consiguiente, se proponen dos unidades didácticas propias para la educación alimentaria (Flores-Huerta, Klünder-Klünder, & Medina-Bravo, 2008).

4.1. Unidad didáctica: un espacio abierto a todos, el huerto.

4.1.1. Justificación.

La forma de alimentarse ha cambiado en las últimas décadas, cada vez se tiende más a consumir productos industrializados y confío en que trabajar en el huerto consiga sensibilizar a los alumnos sobre los alimentos naturales y ecológicos (elenjambre, 2014).

Asimismo, el huerto es una herramienta educativa con la que se pueden trabajar tanto las áreas curriculares, como desarrollar las competencias establecidas por el currículo.

Este recurso pedagógico hace que el centro se convierta en un lugar que favorece múltiples experiencias relacionadas con el entorno natural y nos permite investigar y trabajar directamente con el medio. A parte de inculcar valores de respeto, aprecio y consideración sobre el medio natural. Además, incrementa la inteligencia interpersonal pues el aprendizaje se construye a base de cooperar con compañeros, profesores y familias.

4.1.2. Objetivos.

Con esta unidad didáctica se pretenden conseguir los siguientes objetivos:

- Favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje de todo el alumnado y la atención a la diversidad (dificultades de aprendizaje, integración, comunicación...).
- Generar espacios de acción-reflexión, en torno al huerto escolar como herramienta educativa.

- Fomentar la reflexión sobre qué comemos, de dónde procede, quién y cómo lo produce.
- Promover una agricultura de bajo impacto en el ecosistema.
- Promover el contacto con la naturaleza de la Comunidad Educativa mediante el huerto.
- Desarrollar valores como la solidaridad, la participación, el respeto, la colectividad, el compromiso...
- Generar espacios de encuentro entre alumnado, familias y profesorado.
- Trabajar los contenidos curriculares de forma transversal.

4.1.3. Temporalización.

Esta unidad didáctica se llevará a cabo durante todo el curso, acudiendo al huerto un día a la semana (1h y 30 minutos de Ciencias-Naturales.) Además, se contará con el apoyo de una docente en el aula. En las épocas de media jornada (septiembre y junio) las sesiones durarán solo 1h.

Por otra parte, se rogará el compromiso de las familias para que acudan a mantener el huerto en un buen estado en las épocas de vacaciones (Navidad, carnaval, semana santa y verano).

4.1.4. Sesiones.

Serán un total de 39 sesiones, las 6 primeras están pensadas para que el alumnado entre en contacto con el huerto, conozca, investigue y profundice conocimientos. Asimismo, las sesiones 7, 19, 30 y 31 serán dedicadas a la plantación, mientras que el resto de sesiones están dedicadas al seguimiento del huerto y la observación.

SESIÓN 1: ¿QUÉ CONOCEMOS DE LOS HUERTOS?			
Grupo	Temporalización	Espacio	Materiales/recursos
Toda la clase	1 día.	Aula.	Pelota y tablets.

Descripción: en primer lugar, todos se tienen que sentar en círculo y a través de una asamblea, conoceremos que saben los alumnos sobre el huerto.

Comenzará el docente haciendo una pequeña introducción, después lanzará una pelota a uno de los alumnos que tendrá que contar lo que sabe sobre el huerto. Cuando este acabe volverá a lanzar la pelota a otro compañero.

Una vez que todos hayan aportado algún conocimiento, el docente dividirá la clase en pequeños grupos, que utilizando el *brainstorming* que se ha hecho sobre los huertos, harán un mapa mental con una plataforma informática conocida como <https://www.mindomo.com/es/>. Estos mapas mentales se imprimirán en tamaño póster y se pegarán en las paredes de la clase.

SESIÓN 2: COMPARTIMOS EXPERIENCIAS.			
Grupo	Temporalización	Espacio	Materiales/recursos
Toda la clase y familias, vecinos o conocidos.	1 día.	Aula de usos múltiples	

Descripción: tras haber contactado con las familias, vendrán al aula los familiares, vecinos o conocidos que se han comprometido a compartir sus experiencias con el huerto. Los alumnos tendrán un tiempo para dudas y preguntas.

SESIÓN 3: EXPLORAMOS LOS HUERTOS.			
Grupo	Temporalización	Espacio	Materiales/recursos
Toda la clase y familias, vecinos o conocidos.	1 día.	Huertos de la zona.	Autobús, cámara de fotos.

Descripción: las personas que se comprometieron a venir al colegio nos enseñarán sus huertos, y explicarán qué tienen plantado. Así, los alumnos podrán colaborar en pequeños grupos con los hortelanos que lo deseen.

SESIÓN 4: LA CAJA DE LOS CINCO SENTIDOS.			
Grupo	Temporalización	Espacio	Materiales/recursos
Toda la clase.	1 día.	Aula.	Verduras, frutas, manta, caja, cuchillo y plato.

Descripción: con el fin de conocer mejor las verduras y las frutas, los alumnos se sentarán en círculo y taparán sus piernas con una manta. Después el profesor pasará una verdura por debajo de la manta.

- 1º. A través del tacto tendrán que adivinar qué verdura o fruta es.
- 2º. A través de la vista verán la verdura por dentro y por fuera.
- 3º. A través del olfato podrán descubrir su olor.
- 4º. A través del gusto saborearán un trocito de la verdura.
- 5º. Se realizará una breve canción sobre la procedencia de la verdura o fruta, con lo que se trabajará el oído.

Ejemplo: el docente pasa un pimiento, los niños lo tocan, cuando todos lo hayan tocado, dan su veredicto. Después, se saca de debajo de la manta, lo ven y al partirlo por la mitad lo huelen. Seguido lo prueban y hacen una breve canción/rima con melodía: *el pimiento verde o rojo lo recojo de mi huerto.*

SESIÓN 5: DISEÑADORES.			
Grupo	Temporalización	Espacio	Materiales/recursos
Toda la clase.	1 día.	Aula y patio.	Metro, cuaderno, neumáticos, jardineras, tierra.

Descripción: En centros que no cuenta con un huerto, se podrán pedir neumáticos a los talleres de la zona o alguna jardinera.

Durante esta sesión los alumnos decidirán cómo se colocarán estos materiales en el espacio delimitado y lo medirán para realizar el perímetro y el área. Así verán que lo que estudian en matemáticas les sirve en las acciones que realizan en su día a día. El profesor aprovechará para introducir el concepto de volumen aunque no pertenezca al temario de cuarto curso.

Después, rellenarán los neumáticos y las jardineras con tierra.

SESIÓN 6: NORMAS.			
Grupo	Temporalización	Espacio	Materiales/recursos
Toda la clase.	1 día.	Aula.	Ordenador y PDI.

Descripción: Se establecerán unas normas de actuación en el huerto. El profesor las irá escribiendo en el ordenador y los niños podrán verlas en la PDI. Una vez que estén terminadas, los alumnos y el docente las firmarán comprometiéndose a seguirlas. En todo momento y mediante el consenso, se podrán añadir más normas. Después, se le dará un documento a cada alumno y se expondrán las normas en clase para que las tengan siempre presentes.

Para finalizar esta sesión, se explicará una actividad que se llevará a cabo progresivamente durante toda la unidad didáctica: el libro viajero. A cada alumno le corresponde una cara de ese libro y en casa, junto a su familia, tendrán que escribir sobre una verdura o fruta. No consiste en buscar información y plasmarla. Tendrán que escribir sobre sus gustos hacia esa verdura, cómo la cocinan, utilizan, plantan, comen... en casa. Además, podrán dibujar o poner fotos con la familia y la verdura o fruta y ellos mismo podrán ir repartiéndose el libro viajero como quieran pero tienen que escribirlo 2 alumnos cada semana.

En sesiones posteriores se realizará un seguimiento.

SESIÓN 7: HORTELANOS EN SEPTIEMBRE.			
Grupo	Temporalización	Espacio	Materiales/recursos
Grupos de 3 personas.	1 día.	Huerto.	Plantas y herramientas propias del huerto.

Descripción: Se comienza a plantar la familia de las crucíferas. El docente les aportará a los alumnos unas fichas sobre las plantas y de ahí tendrán que extraer la información necesaria para poder plantarlas en su huerto.

- Plantas de brócoli. Se hace un agujero de 10 centímetros de profundidad, se introduce la planta, se cubre el agujero con tierra y finalmente se riega. Entre planta y planta se deben dejar unos 50-60 centímetros.
- Plantas de coliflor. Se hace un agujero de 10 centímetros de profundidad, se introduce la planta, se cubre el agujero con tierra y finalmente se riega. Entre planta y planta se deben dejar unos 50 centímetros.
- Plantas de col o repollo. Se hace un agujero de 10 centímetros de profundidad, se introduce la planta, se cubre el agujero con tierra y finalmente se riega. Entre planta y planta se deben dejar unos 50-60 centímetros.

SESIÓN 8-18: SEGUIMIENTO.			
Grupo	Temporalización	Espacio	Materiales/recursos
Grupos de 3 personas.	11 días.	Huerto y clase.	Herramientas propias del huerto, cuaderno y bolígrafo.

Descripción:

Los alumnos acudirán al huerto una vez a la semana y allí tendrán que:

- Regar.
- Repelar².
- Sallar y resallar³.
- Observar las plantas que hayan apadrinado para elaborar un diario semanal de huerto, en el que hagan anotaciones sobre todo lo que hacen

² Cortar las puntas a una hierba.

³ Escardar un sembrado con azada.

en el huerto y lo que observen de sus plantas, este se recogerá al finalizar el curso y se tendrá en cuenta para la evaluación.

- Seguimiento del libro viajero.
- Recolectar, cuando la cosecha haya dado sus frutos. El brócoli, la coliflor y el repollo estarán listos aproximadamente en noviembre/diciembre.

SESIÓN 19: HORTELANOS EN ENERO.			
Grupo	Temporalización	Espacio	Materiales/recursos
Grupos de 3 personas.	1 día de Enero.	Huerto.	Ajos y herramientas propias del huerto.

Descripción: regresa el momento de plantar. El docente les aportará a los alumnos unas fichas sobre las plantas y de ahí tendrán que extraer la información necesaria para poder plantarlas en su huerto.

- Ajos. A una profundidad de 3 centímetros se planta un diente de ajo con la punta hacia arriba para favorecer el crecimiento de las hojas. Además, es importante plantar los dientes que no pertenezcan al centro de la cabeza de ajo para que crezca mejor. Entre planta y planta se deben dejar unos 15 centímetros.

SESIÓN 20-29: SEGUIMIENTO.			
Grupo	Temporalización	Espacio	Materiales/recursos
Grupos de 3 personas.	11 días.	Huerto y clase.	Herramientas propias del huerto, cuaderno y bolígrafo.

Descripción:

Los alumnos acudirán al huerto una vez a la semana y allí tendrán que:

- Regar.
- Repelar.

- Sallar y resallar.
- Observar las plantas que hayan apadrinado para elaborar un diario semanal de huerto, en el que hagan anotaciones sobre todo lo que hacen en el huerto y lo que observen de sus plantas, este se recogerá al finalizar el curso y se tendrá en cuenta para la evaluación.
- Seguimiento del libro viajero.

SESIÓN 30 y 31: HORTELANOS EN ABRIL.			
Grupo	Temporalización	Espacio	Materiales/recursos
Grupos de 3 personas.	2 días.	Huerto.	Plantas y herramientas propias del huerto.

Descripción:

El docente les aportará a los alumnos unas fichas sobre las plantas y de ahí tendrán que extraer la información necesaria para poder plantarlas en su huerto. Después comenzarán con la plantación.

- Lechugas. Se hace un agujero de 5 centímetros de profundidad, se introduce la planta, se cubre el agujero con tierra y finalmente se riega. Entre planta y planta se deben dejar unos 15 centímetros.
- Calabacín. Se hace un agujero de 5 centímetros de profundidad, se introduce la planta, se cubre el agujero con tierra y finalmente se riega. Entre planta y planta se deben dejar unos 50 centímetros.
- Cebollas. Se hace un surco⁴ de 10 centímetros de profundidad, se introduce la planta apoyándola a un costado de la riega, se cubre con tierra y finalmente se riega. Entre planta y planta se deben dejar unos 10 centímetros.

⁴ Hendidura que se hace en la tierra con una azada.

SESIÓN 32-39: SEGUIMIENTO.			
Grupo	Temporalización	Espacio	Materiales/recursos
Grupos de 3 personas.	11 días	Huerto y clase.	Herramientas propias del huerto, cuaderno y bolígrafo.

Descripción:

Los alumnos acudirán al huerto una vez a la semana y allí tendrán que:

- Regar.
- Repelar.
- Sallar y resallar.
- Observar las plantas que hayan apadrinado para elaborar un diario semanal de huerto, en el que hagan anotaciones sobre todo lo que hacen en el huerto y lo que observen de sus plantas, este se recogerá al finalizar el curso y se tendrá en cuenta para la evaluación.
- Seguimiento del libro viajero.
- Recolectar, cuando la cosecha haya dado sus frutos.

Los ajos y las lechugas estarán listos aproximadamente en junio.

La cebolla y el calabacín estarán listos aproximadamente en julio/agosto.

En los 5 últimos minutos de la última sesión, los alumnos rellenarán una rúbrica de autoevaluación que recogerá los siguientes ítems:

- | | | | |
|---|----|----|---------|
| - Muestro interés por el medio natural. | SI | NO | A VECES |
| - Respeto el medio natural. | SI | NO | A VECES |
| - Soy capaz de trabajar en equipo. | SI | NO | A VECES |
| - He cumplido las normas establecidas. | SI | NO | A VECES |
| - He realizado los trabajos correspondientes. | SI | NO | A VECES |

4.2. Unidad didáctica: empieza el día energicamente, desayuno saludable.

4.2.1. Justificación.

El hecho de que muchas personas aseguren haber desayunado tras haber tomado únicamente un café o un zumo es realmente preocupante. Durante la noche, los niveles de glucosa son muy bajos y una forma de romper con el ayuno y reponer dichos niveles, es desayunando.

El desayuno aporta la energía suficiente para poder afrontar el día con éxito y por ello hay que realizar un desayuno equilibrado, que asegure los nutrientes necesarios para rendir en el periodo escolar. Así el cerebro y los músculos tendrán la energía que necesitan.

- ✓ Energía para el cerebro: el cerebro se alimenta de glucosa pero no puede almacenarla, con el desayuno los niños tendrán más concentración.
- ✓ Energía para los músculos: los músculos se alimentan de glucosa y si desayunas te sentirás menos cansado.

Para poder conseguir esto, es necesario que el desayuno sea nutritivo y equilibrado que suministre energía de forma progresiva durante todo el día. Esto no es posible ingiriendo bollería industrial, que aporta una gran energía momentánea seguida de una gran caída (Importancia del Desayuno, s. f.).

En definitiva, se ha creado esta unidad didáctica para incrementar los buenos hábitos en el momento más importante del día, el desayuno.

4.2.2. Objetivos.

Con esta unidad didáctica se pretenden conseguir los siguientes objetivos:

- Favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje de todo el alumnado y la atención a la diversidad (dificultades de aprendizaje, integración, comunicación...).
- Concienciar a los niños sobre la importancia de realizar desayunos saludables para que modifiquen sus hábitos.
- Conocer los alimentos que forman parte de un buen desayuno: lácteos, cereales, frutas...

- Seleccionar los alimentos que formen parte de un desayuno saludable.
- Impulsar conocimientos sobre la alimentación para generar hábitos y cambios en los niños.
- Disminuir el incremento de enfermedades relacionadas con la incorrecta alimentación.
- Observar diferencias y semejanzas entre varios alimentos.
- Favorecer la interacción con familias e iguales.

4.2.3. Temporalización.

Esta unidad didáctica se llevará a cabo en las cuatro primeras semanas del curso, las sesiones serán de 1h y 30 minutos (Ciencias-Naturales.) El motivo por el cual está diseñada para principios de curso es por el hecho de que es una unidad didáctica dirigida a informar y prevenir malos hábitos alimentarios, concretamente en la hora del desayuno.

Además, se contará con el apoyo de una docente en el aula.

Por otra parte, se rogará el compromiso de las familias para que sean partícipes en las actividades conjuntas y que ayuden a los alumnos durante todo el transcurso de la unidad. Asimismo, se necesitará la participación de una empresa alimenticia, en este caso será Sobaos y Quesadas Pasiegas Joselín.

4.2.4. Sesiones.

Serán un total de 8 sesiones, con la finalidad de realizar 2 semanalmente. A continuación se presentan las sesiones:

SESIÓN 1: CONCURSO SÚPERVITAMINA			
Grupo	Temporalización	Espacio	Materiales/recursos
Toda la clase	1 día: explicación y elaboración. 4 semanas: concurso.	Aula.	Póster y pegatinas.

Descripción:

1º. En esta sesión se explicará en qué consiste el concurso:

- Durante una semana completa, los niños traerán su almuerzo, si traen fruta tendrán que pegar una pegatina de la fruta en el póster que se elaborará de forma común.
- Al final de la semana se hará un recuento de la fruta que ha comido cada uno individualmente.
- Quien haya comido más fruta a lo largo de la semana recibirá un premio: elegir un juego físico (las sillas, congelado...) para realizar con toda la clase.
- En otra sesión se elaborará una gráfica por equipos teniendo en cuenta qué frutas se han comido más o menos y cuántos las han comido.

2º. Se elaborará conjuntamente la tabla con todos los nombres de los alumnos y los días de la semana. Además, se crearán pegatinas de diferentes frutas.

SESIÓN 2: ¿TÚ QUÉ SABES?			
Grupo	Temporalización	Espacio	Materiales/recursos
Toda la clase	1 día.	Aula.	Rotuladores, pinturas, papel continuo, pegatinas.

Descripción:

Para comenzar con el tema de la alimentación saludable, desayuno equilibrado, se comenzará haciendo una asamblea de 10 minutos sobre conocimientos previos donde aparecerán preguntas como: ¿Qué es para vosotros la alimentación? ¿Qué alimentos necesita nuestro cuerpo? ¿Cuál es la comida más importante del día? ¿La realizáis siempre? ¿Cuál es el desayuno perfecto para vosotros? Después se hará una explicación de la pirámide de los alimentos y por qué el desayuno es imprescindible para empezar el día con energía.

Finalmente se dividirá al grupo en dos partes, a una parte se le dará un menú de un desayuno sano, completo y equilibrado, mientras que al otro grupo se le dará un desayuno cargado calóricamente. Cuando hayan consensuado unos minutos,

tendrán que debatir cuál es más correcto, cada grupo tendrá que defender su menú.

SESIÓN 3: PIRÁMIDE			
Grupo	Temporalización	Espacio	Materiales/recursos
4 grupos.	1 día.	Aula.	Pirámide en papel, internet-tablets.

Descripción:

Se divide la clase en 4 grupos correspondiéndose con los diferentes niveles de la pirámide alimenticia. Siendo el profesor la base (agua y ejercicio). Con lo que se explicó durante la clase anterior y lo que investiguen tendrán que rellenar, por grupo, el apartado que les corresponda en una pirámide alimenticia y la información que lo describa.

Por ejemplo: nivel 2, formado por vegetales, hortalizas y frutas. Son ricos en fibra, vitaminas y minerales, algunos ejemplos son: melón piña, uva, tomate....

Cuando todos hayan acabado se pondrá en común y se tendrán que hacer preguntas entre los grupos.

Mientras los alumnos completan la información, el docente realizará la estructura de una pirámide alimenticia en una de las paredes de clase (tamaño de la pared) para la próxima actividad.

Después les pedirá a cada grupo que traigan para la próxima sesión los alimentos correspondientes a su nivel de la pirámide alimenticia. Por ejemplo, un brick de leche vacío o un envase de yogur para los lácteos.

SESIÓN 4: EXPERTOS			
Grupo	Temporalización	Espacio	Materiales/recursos
Toda la clase.	1 día.	Aula.	

Descripción:

Como continuación de la sesión anterior, con los materiales que hayan traído los alumnos haremos un juego.

En primer lugar, se agruparán todos los alimentos en una caja. Después, los grupos se dispersarán.

El juego consiste en coger un alimento de la caja y saber colocarlo en la pirámide alimenticia, en el caso de que el alumno no sepa colocarlo, los expertos del nivel alimenticio al que pertenece le podrán dar información sobre lo que hayan investigado.

Así sucesivamente hasta que se acaben todos los alimentos que haya.

Para finalizar esta sesión, los alumnos se reagruparán en sus equipos de origen y elaborarán una batería de preguntas para hacer una entrevista a sus abuelos sobre sus hábitos de desayuno... La finalidad es que hagan una comparación con el suyo, clasifiquen los alimentos que aparecen en sus desayunos y lo entreguen para que se pueda evaluar.

SESIÓN 5: DESAYUNO CON FAMILIAS			
Grupo	Temporalización	Espacio	Materiales/recursos
Toda la clase y familias.	1 día.	Comedor.	Frutas variadas, cereales y pan integral, embutido, lácteos, aceite...

Descripción:

Se invitará a las familias a participar en esta actividad. Los familiares se juntarán a los grupos de alumnos y por cada grupo debe haber 2 desayunos completos y equilibrados con los alimentos que se les proporcionará.

Después, tendrán que compartirlo con los demás, defendiendo por qué creen que son desayunos completos y equilibrados.

Finalmente, todos podrán desayunar en un ambiente cómodo y familiar.

SESIÓN 6: LECTURA DE ETIQUETAS			
Grupo	Temporalización	Espacio	Materiales/recursos
Toda la clase.	1 día.	Aula.	Alimentos procesados.

Descripción:

Unos días antes de la sesión se les pedirá a los alumnos que lleven a la escuela etiquetas de alimentos procesados (bollería, snacks...) que suelen llevar al colegio a la hora del tentempié.

Se les explicará qué es un alimento procesado: aquel que se consume en un sitio distinto a donde fue cocinado y que suele estar compuesto por varios ingredientes.

Para saber qué ingredientes lo componen es importante que se lea la etiqueta. A veces no se conocen todos los ingredientes y esto puede ser porque sean aditivos, que mejoran o conservan las cualidades del alimento. Una vez que conocemos los ingredientes, se pueden dividir en origen animal o vegetal.

En esta actividad, además de realizar todos estos pasos, tendrán que separar el nombre comercial del genérico. Por ejemplo, Cola-cao se denomina genéricamente “cacao soluble”.

SESIÓN 7: DESAYUNO ECOLÓGICO CON JOSELÍN			
Grupo	Temporalización	Espacio	Materiales/recursos
Todo el curso.	1 día.	Comedor.	A cuenta de la empresa.

Descripción:

La empresa familiar de sobaos y quesadas pasiegas (Joselín) asistirá al colegio a dar una charla sobre los productos ecológicos, la importancia de un desayuno saludable y la tradicionalidad de su empresa.

Después, realizará varios talleres y concursos con los niños de 4º curso y les permitirá catar sus sobaos ecológicos recientemente sacados al mercado.

SESIÓN 8: EL JUEGO DEL DESAYUNO			
Grupo	Temporalización	Espacio	Materiales/recursos
Toda la clase.	1 día.	Comedor.	Cartón de 1m x 1m, pinturas, rotuladores, 25 cartulinas de 15cm x 15cm blancas y la misma cantidad de verdes y amarillas, dado grande.

Descripción:

Se comienza explicando la importancia de desayunar cada día. También se explica los alimentos que deben contemplar un desayuno saludable (pan u otros cereales, lácteos, fruta...).

Después se explicará cómo realizar el tablero y las fichas, seguido se elaborará en los grupos que jugarán.

El objetivo del juego está en llegar a la última casilla con las fichas que corresponden a un buen desayuno. Para ello los alumnos tirarán un dado y avanzarán encima de diferentes casillas: casilla de un 1, vuelven a lanzar el dado diciendo “de uno en uno yo sí desayuno”; la casilla de preguntas, el docente hace preguntas que si responden bien podrán adquirir una ficha; y la casilla del problema, si el alumno cae ahí y no ha desayunado o si lo ha hecho ha consumido alimentos industrializados (bolos...) tiene que retroceder a la casilla de salida.

En los 5 últimos minutos de la última sesión, los alumnos rellenaran una rúbrica de autoevaluación que recogerá los siguientes ítems:

- Muestro interés por el tema establecido. SI NO A VECES
- He aprendido a realizar un desayuno saludable. SI NO A VECES
- Soy capaz de trabajar en equipo. SI NO A VECES
- He cumplido las normas establecidas. SI NO A VECES
- He realizado los trabajos correspondientes. SI NO A VECES

Para desarrollar las unidades didácticas se va a emplear el mismo contexto, la misma metodología y atención a la diversidad. Además, como se cita en la tabla de contenidos, criterios y estándares de aprendizaje, la cual se ha seguido para ambas unidades didácticas, se plantea desarrollar dichas unidades en el área de las Ciencias Naturales. A continuación se enumerarán los apartados comunes a la unidad didáctica del huerto y de desayunos saludables.

5. Contextualización.

La presente unidad didáctica está dirigida a alumnos de cuarto curso (entre 20-30), segundo ciclo de Educación Primaria. Contando con un profesor de apoyo que entre en el aula algunas horas semanales. Así se podrá aprovechar la ayuda del docente de apoyo para llevar a cabo las sesiones de esta unidad.

Respecto al alumnado, puede presentar una gran diversidad (etnia gitana, extranjeros...) y tendrá en cuenta niños con necesidades especiales, tales como autismo que comparta con la clase las horas dirigidas a Educación Plástica, Música y Educación Física.

En cuanto al contexto del centro, puede ser rural o dedicarse al sector secundario y terciario. De ahí la importancia de no olvidar la tradicionalidad de los alimentos y su procedencia, cómo trabajaban las familias y cómo se alimentaban antes de la industrialización masiva.

6. Contenidos, criterios y estándares.

Teniendo en cuenta los contenidos, criterios y estándares presentes en el Currículo de Cantabria en el área de Ciencias Naturales para el cuarto curso, en estas unidades didácticas se trabajará lo siguiente.

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables.
Bloque 1. Iniciación a la actividad científica		
<ul style="list-style-type: none"> - Lectura de textos propios del área y nivel. - Utilización de diversos instrumentos y materiales de trabajo, respetando las normas de uso, seguridad y mantenimiento de los mismos. - Trabajo individual y en grupo. - Técnicas de estudio y trabajo. Desarrollo de hábitos de trabajo. Esfuerzo y responsabilidad. - Realización de proyectos y presentación de informes. 	<p>1. Obtener información relevante sobre hechos o fenómenos previamente delimitados, integrando datos de observación directa e indirecta.</p>	<p>1.1. Busca, selecciona y organiza información concreta y relevante, obtiene conclusiones.</p> <p>1.2. Consulta y utiliza documentos escritos, imágenes y gráficos.</p> <p>1.4. Utiliza, de manera adecuada, el vocabulario correspondiente a cada uno de los bloques de contenidos.</p> <p>1.5. Expone oralmente y por escrito, de forma clara y ordenada, contenidos relacionados con el área, manifestando la comprensión de textos orales y/o escritos.</p>
	<p>2. Establecer conjeturas tanto respecto de sucesos que ocurren de una forma natural como sobre los que ocurren cuando se provocan, a través de un experimento o una experiencia.</p>	<p>2.1. Realiza, de manera guiada, experiencias o experimentos sencillos, estableciendo conjeturas respecto de sucesos que ocurren de forma natural, así como de los que ocurren cuando se provocan.</p> <p>2.2. Utiliza medios propios de la observación, como instrumentos ópticos y de medida.</p> <p>2.3. Comunica, de forma oral y escrita, las conclusiones y los resultados obtenidos tras la realización de diversos experimentos o experiencias.</p>
	<p>3. Trabajar de forma individual y cooperativa, apreciando el cuidado por la seguridad propia y de sus compañeros, cuidando los instrumentos y herramientas y haciendo uso adecuado de los materiales.</p>	<p>3.4. Presenta los trabajos de manera ordenada, clara y limpia.</p> <p>3.7. Conoce y respeta las normas de uso y seguridad de los instrumentos y materiales de trabajo.</p>
Bloque 2. El ser humano y la salud.		
<ul style="list-style-type: none"> - Alimentación y nutrición. - Los alimentos y los nutrientes: pirámide alimentaria. - Aspectos básicos de seguridad alimentaria. - Salud y enfermedad. 	<p>3. Relacionar determinadas prácticas de vida con el adecuado funcionamiento del cuerpo, sabiendo las repercusiones para la salud de su modo de vida y</p>	<p>3.1. Diferencia entre alimentación y nutrición.</p> <p>3.2. Clasifica los nutrientes atendiendo a la función que realizan y los asocia a los alimentos que los contienen.</p>

<p>- Hábitos saludables para prevenir enfermedades. La conducta responsable.</p> <p>- Conocimiento de sí mismo y de los demás. La identidad y la autonomía personal.</p> <p>- La relación con los demás. La toma de decisiones: criterios y consecuencias. La resolución pacífica de conflictos.</p> <p>- La igualdad entre hombres y mujeres.</p>	<p>adoptando estilos de vida saludables.</p>	<p>3.3. Construye una pirámide alimentaria y la utiliza para elaborar una dieta saludable.</p> <p>3.4. Reconoce estilos de vida saludables.</p> <p>3.5. Identifica y valora hábitos saludables para prevenir enfermedades y mantiene una conducta responsable.</p> <p>3.6. Identifica y adopta hábitos de higiene, cuidado y descanso.</p> <p>3.7. Utiliza estrategias para la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación.</p>
Bloque 3. Los seres vivos.		
<p>- Las plantas.</p> <p>- Interés por la observación y el estudio riguroso de todos los seres vivos.</p> <p>- Hábitos de respeto y cuidado hacia los seres vivos.</p>	<p>3. Usar medios tecnológicos para la observación de los seres vivos, manifestando interés por su estudio riguroso y mostrando hábitos de respeto y cuidado hacia los mismos.</p>	<p>3.1. Muestra conductas de respeto y cuidado hacia los seres vivos.</p> <p>3.2. Utiliza la lupa u otros medios tecnológicos para la observación de seres vivos, manifestando precisión en dicha observación y en la elaboración de los trabajos derivados de ésta.</p> <p>3.3. Observa y registra algún proceso asociado a la vida de los seres vivos, utilizando los instrumentos y los medios audiovisuales y tecnológicos apropiados y comunicando de manera oral y escrita los resultados de dicha observación y registro.</p> <p>3.4. Conoce y respeta las normas de uso, seguridad y mantenimiento de los instrumentos y materiales de trabajo.</p>

A su vez, se sumergirán en el proceso de enseñanza-aprendizaje las siguientes competencias:

- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- Competencias sociales y cívicas.
- Competencia en comunicación lingüística.
- Conciencia y expresiones culturales.
- Aprender a aprender.

- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.
- Competencia digital.

7. Metodología.

El docente siempre debe tener en cuenta qué quiere enseñar, cómo, cuándo, dónde, por qué y a sobre todo a quién. Debe tener los mecanismos y destrezas suficientes para que sus modos de actuar (organización de los espacios, suministro de la información, organización y gestión de actividades...) conecten a la perfección con las características significativas de todo el alumnado.

En todo momento, estará disponible y abierto al análisis, la observación, la discusión y la implementación de la mejora en sus modos de actuar. Utilizará una metodología activa, participativa y de reflexión.

Además, estará siempre al alcance del alumnado, que es el principal protagonista del proceso de enseñanza-aprendizaje. Ellos crearán sus propios aprendizajes a través de diferentes experiencias y gracias al seguimiento continuo que realizará el maestro como guía y referente, capaz de transformar el saber científico en un saber que pueda ser enseñado y aprendido.

De la misma manera, educará desde el respeto, la igualdad y los valores fundamentales (solidaridad, colectividad, amistad, compañerismo...).

La principal finalidad es que los alumnos sean competentes, que realicen un aprendizaje eficaz, significativo, contextualizado y de calidad.

8. Instrumentos de evaluación.

En cuanto a la evaluación, será continua. Se tendrá en cuenta el grado de participación, motivación, cooperación e interés de los alumnos hacia las actividades propuestas. Además, se valorará el grado de consecución de los

objetivos planteados. Asimismo, se recogerá una autoevaluación de los propios alumnos y una evaluación que realizarán de toda la unidad didáctica.

Los instrumentos de evaluación serán:

- La observación directa e indirecta.
- Las anotaciones diarias del docente.
- Los mapas conceptuales.
- Los trabajos realizados tanto individual como grupalmente (libro viajero, diario grupal, entrevistas a familias).
- Las rúbricas de autoevaluación y evaluación de la actividad.

9. Atención a la diversidad.

La diversidad es una realidad social y educativa, que se tiene que entender como un elemento enriquecedor. Los docentes deben tener en cuenta el ritmo de crecimiento, desarrollo y aprendizaje de cada alumno porque cada uno de ellos tiene una manera de pensar, sentir y actuar. Además, tienen diferentes características, necesidades, formas de aprender, intereses y habilidades, por lo que uno de los objetivos planteados es: *favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje de todo el alumnado y la atención a la diversidad (dificultades de aprendizaje, integración, comunicación...).*

Los docentes, en todo momento tratarán de crear un ambiente agradable donde se respeten las singularidades, los alumnos se sientan seguros y aprendan de la pluralidad.

Todas las actividades de esta unidad didáctica están pensadas para poderlas realizar independientemente de si unos tienen mayores dificultades que otros. En el caso de que algún alumno necesite de más ayuda, no hay ninguna actividad individual por lo que su grupo o familia podrá ayudarlo, tutorizarlo y guiarlo en el proceso. Por supuesto, el docente siempre estará a su disposición.

En el caso de que algún alumno termine antes que los demás, podrá ayudar a sus compañeros de grupo, así aprenderá de sus formas de actuar y de las de sus compañeros.

10. Valoración Final Conclusiones.

La elaboración de este Trabajo de Fin de Grado ha supuesto una gran cantidad de tiempo y dedicación en la búsqueda de información, la selección de esta, la cohesión con las ideas propias y el planteamiento de dos unidades didácticas que puedan servir como recurso para los maestros que lo necesiten.

Respecto al tema central del trabajo, que elegí con mucho entusiasmo, es bastante amplio e interesante y por ello he decidido destacar los aspectos que me parecieron más importantes, como la problemática derivada de una incorrecta alimentación, cuáles son las necesidades nutricionales de un niño sano, las enfermedades asociadas y el huerto y los desayunos saludables como propuestas para la incorporación de buenos hábitos saludables en Educación Primaria.

Respecto al huerto como unidad didáctica, he de decir que en mi vida personal tengo uno y desde que lo tengo, valoro más la naturaleza, la importancia de cuidar el medioambiente y la procedencia de los alimentos que ingiero.

Además, he recurrido a mis mayores y conocidos para que me pudiesen transmitir sus conocimientos sobre el huerto, el cultivo, la agricultura... Bajo mi punto de vista, el criterio de los hortelanos que aún creen en las fases de la luna como hecho que influye en el cultivo de los alimentos y su experiencia constante en la plantación y la cosecha, puede ser un medio de información tan viable como internet en el proceso de la documentación.

Todos estos motivos son los que me han llevado a pensar en el huerto como un recurso para acercar a los niños a la naturaleza, a sus familias y al conocimiento de que una dieta saludable es imprescindible para la salud.

Por otra parte, los desayunos saludables no podían faltar en el desarrollo de este trabajo. Considero como principal motivo el hecho de que los niños oyen constantemente “el desayuno es la comida más importante del día” y debemos enseñarles el porqué de esta afirmación.

En términos generales, el hacer este trabajo me ha servido para poner en práctica muchos de los conocimientos y competencias adquiridos a lo largo de la carrera como Maestra en Educación Primaria.

He tenido presente durante todo el trabajo la importancia de investigar, sintetizar, redactar, crear actividades fundamentadas... Que han sido términos destacados a lo largo de todos estos años.

En mi opinión, un Trabajo de Fin de Grado para un maestro debe tener como principal objetivo el ser capaz de ver una propuesta educativa flexible, dinámica y significativa a través de cualquier temática propuesta y creo que al hacer este trabajo lo he conseguido.

Como conclusión principal de este trabajo, resalto la importancia de la educación alimenticia, es primordial en una sociedad cada vez más industrializada en la que el tiempo dedicado a una correcta alimentación escasea.

11. Bibliografía.

Assumpció, M., Puigdueta, I., Parellada, A., & Gonzalvo, B. (2008). *Cocinamos. Talleres de cocina en la escuela (6-12)*. Barcelona-España, Graó.

- Burrows A, R., Gattas Z, V., Leiva B, L., Barrera A, G., & Burgueño A, M. (2001). Características biológicas, familiares y metabólicas de la obesidad infantil y juvenil. *Revista médica de Chile*, 129(10), 1155-1162. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872001001000007>
- elenjambre. (2014, noviembre 7). Unidad Didáctica Huerto Escolar Ecológico [Text]. Recuperado 14 de junio de 2018, a partir de <http://ecohuertos Escolares.eu/content/unidad-didactica-huerto-escolar-ecologico-0>
- Estrada, P., José, F., & Travé González, G. (1993). Algunas ideas, hábitos y conductas de los alumnos y alumnas de educación primaria sobre alimentos y alimentación. *Revista Investigación en la Escuela*, (21), 107-121.
- Flores-Huerta, S., Klünder-Klünder, M., & Medina-Bravo, P. (2008). La escuela primaria como ámbito de oportunidad para prevenir el sobrepeso y la obesidad en los niños. *Boletín Médico del Hospital Infantil de México*, 65(6), 626–638.
- Genial (2017). Qué pasaría si dejas de comer azúcar durante una semana [archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=F-3Vxde96qI&t=402s>
- Guía de Alimentación y Salud UNED: Alimentación durante la infancia > Lo que hay que saber: Necesidades de nutrientes. (s. f.). Recuperado 19 de junio de 2018, a partir de https://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/etapas/infancia/loque_necesidades_de_.htm
- Importancia del Desayuno. (s. f.). Recuperado 21 de junio de 2018, a partir de <http://www.nutricionysalud.net/importancia-del-desayuno.html>
- Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa, BOC Núm. 29 (2014).
- Los daños del azúcar sobre los dientes | En tu blog de ortodoncia. (2016, diciembre 29). Recuperado 13 de junio de 2018, a partir de <http://clasor.com/salud-bucodental/los-danos-del-azucar-los-dientes/>
- Macias, A. I., Gordillo, L. G., & Camacho, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 40–43.

- Martín, S. (2012-2013). Educación alimentaria escolar. Trabajo de fin de grado. Universidad de Salamanca.
- Puig, L., Emiliano, M., Bustamante Teijido, M., & Lemane Pérez, M. (2008). Diabetes tipo 2 en niños y adolescentes: aspectos clínico-epidemiológicos, patogénicos y terapéuticos. *Revista Cubana de Endocrinología*, 19(1), 0-0.
- Rodés, J., Piqué, J. M., & Trilla, A. (2007). *Libro de la salud del Hospital Clínic de Barcelona y la Fundación BBVA*. Fundacion BBVA.