



Universidad
**Católica de
Valencia**
San Vicente Mártir

LA IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS SALUDABLES EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN INFANTIL

Presentado por:

D. DANIEL PLO BELMONTE

Dirigido por:

Dr. D. JOAQUÍN GARCÍA SÁNCHEZ

Valencia, a 23 junio de 2020.

Facultad de Magisterio y Ciencias de la Educación
Grado en Maestro en Educación Infantil

RESUMEN

A lo largo de este Trabajo de Fin de Grado se tratará uno de los problemas que existe actualmente en nuestra sociedad, la obesidad infantil. Esta enfermedad supone un riesgo para una gran cantidad de niños y niñas puesto que puede provocar un elevado número de consecuencias, que pueden afectar no solo al presente, sino también pueden reflejarse en enfermedades que se sufrirán en la edad adulta. Este Trabajo de Fin de Grado va a tratar de proponer soluciones o alternativas para establecer hábitos de vida saludable en niños y niñas que están en la etapa de Educación Infantil.

En este Trabajo de fin de Grado se van a desarrollar aspectos teóricos relacionados con el uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) en los ámbitos escolares y qué relación tienen con la obesidad infantil. También se desarrollarán aspectos teóricos relacionados con la nutrición infantil como el origen, las consecuencias y algunos posibles factores de protección y prevención.

Todos estos aspectos teóricos que se desarrollan a lo largo del Trabajo de Fin de Grado se verán reflejados en la propuesta didáctica que se propone. Dicha propuesta consistirá en la elaboración de unas sesiones para realizarlas con los familiares de los alumnos de Educación Infantil. Además, todas estas sesiones se recopilarán en un blog desarrollado por el maestro. El objetivo principal es poder aconsejar a los familiares sobre como establecer hábitos saludables en los niños y niñas en cuanto a alimentación y ejercicio físico.

Palabras clave: Tecnologías de la Información y Comunicación, escuela, familias, nutrición infantil y blog.

ABSTRACT

Throughout this End of Grade Project, we will deal with one of the problems that currently exist in our society, child obesity. This disease is a risk for a large number of children because it can cause a high number of consequences, which can affect not only the present, but can also be reflected in diseases that will be suffered in adulthood. This End of Grade Project will try to propose solutions or alternatives to establish healthy life habits in children who are in the Infant Education stage.

This end-of-grade project will develop theoretical aspects related to the use of Information and Communication Technologies (ICT) in school settings and how they relate to childhood obesity. Theoretical aspects related to child nutrition will also be developed, such as the origin, consequences and some possible protection and prevention factors.

All these theoretical aspects that are developed throughout the End of Degree Project will be reflected in the proposed didactic proposal. This proposal will consist of the elaboration of some sessions to be carried out with the relatives of the Infant Education students. In addition, all these sessions will be compiled in a blog developed by the teacher. The main objective is to be able to give advice to the relatives on how to establish healthy habits in the children regarding food and physical exercise.

Keywords: Information and Communication Technologies, school, families, child nutrition and blog.

RESUM

Al llarg d'aquest Treball de Fi de Grau es tractarà un dels problemes que existeix actualment en la nostra societat, l'obesitat infantil. Aquesta malaltia suposa un risc per a una gran quantitat de xiquets i xiquetes perquè pot provocar un elevat nombre de conseqüències, que poden afectar no sols el present, sinó també poden reflectir-se en malalties que es patiran en l'edat adulta. Aquest Treball de Fi de Grau tractarà de proposar solucions o alternatives per a establir hàbits de vida saludable en xiquets i xiquetes que estan en l'etapa d'Educació Infantil.

En aquest Treball de fi de Grau es desenvoluparan aspectes teòrics relacionats amb l'ús de les Tecnologies de la Informació i Comunicació (TIC) en els àmbits escolars i quina relació tenen amb l'obesitat infantil. També es desenvoluparan aspectes teòrics relacionats amb la nutrició infantil com l'origen, les conseqüències i alguns possibles factors de protecció i prevenció.

Tots aquests aspectes teòrics que es desenvolupen al llarg del Treball de Fi de Grau es veuran reflectits en la proposta didàctica que es proposa. Aquesta proposta consistirà en l'elaboració d'unes sessions per a realitzar-les amb els familiars dels alumnes d'Educació Infantil. A més, totes aquestes sessions es recopilaran en un blog desenvolupat pel mestre. L'objectiu principal és poder aconsellar als familiars sobre com establir hàbits saludables en els xiquets i xiquetes quant a alimentació i exercici físic.

Paraules clau: Tecnologies de la Informació i Comunicació, escola, famílies, nutrició infantil i blog.

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN.....	3
2.	OBJETIVOS.....	5
2.1.	OBJETIVOS GENERALES.....	5
2.2.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	5
3.	METODOLOGÍA.....	6
4.	MARCO TEÓRICO.....	8
4.1.	TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN.....	8
4.1.1.	TIC EN EDUCACIÓN INFANTIL	11
4.1.2.	FORMACIÓN DEL PROFESORADO PARA CON LAS TIC	13
4.1.3.	BLOGS	15
4.1.4.	RELACIÓN DE LAS TIC CON LA OBESIDAD.....	17
4.2.	ESCUELAS DE PADRES.....	17
4.3.	OBESIDAD	19
4.3.1.	ETIOPATOGENIA	19
4.3.2.	CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD	20
4.3.3.	FACTORES DE PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN	20
5.	DESARROLLO DEL TRABAJO.....	23
5.1.	ENTRADA 1	25
5.2.	ENTRADA 2	26
5.3.	ENTRADA 3	26
5.4.	ENTRADA 4	27
5.5.	ENTRADA 5	28
5.6.	ENTRADA 6	29
5.7.	ENTRADA 7	29

5.8.	ENTRADA 8	30
5.9.	ENTRADA 9	31
6.	CONCLUSIONES.....	32
7.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	34
8.	ANEXOS.....	37
8.1.	ANEXO 1	37
8.2.	ANEXO 2	38
8.3.	ANEXO 3	39
8.4.	ANEXO 4	40
8.5.	ANEXO 5	42
8.6.	ANEXO 6	44
8.7.	ANEXO 7	46
8.8.	ANEXO 8	47
8.9.	ANEXO 9	49
8.10.	ANEXO 10.....	51
8.11.	ANEXO 11.....	52

1. INTRODUCCIÓN.

A lo largo de este Trabajo de Fin de Grado hablaremos sobre los procesos de nutrición infantil. Por un lado, se abordarán conceptos como el de nutrición infantil, qué es y qué significa. Además de estos conceptos principales, se hablarán de los posibles orígenes que pueden provocar esta enfermedad, las consecuencias que puede tener en los niños y niñas y los posibles factores de protección y prevención que se puedan abordar. Por otro lado, se abordarán conceptos relacionados con las tecnologías, con su influencia en los centros escolares y con métodos para fomentar hábitos de vida saludable a través de la tecnología.

En la sociedad en la que vivimos la nutrición es un tema importante y preocupante a la misma vez. En cuanto a lo que concierne a la nutrición infantil, se trata de un aspecto que, cada vez más, está empeorando y los casos de pacientes que sufren esta enfermedad están en aumento.

A lo largo de este trabajo vamos a hablar de dos conceptos: alimentación y nutrición. En general, puede existir confusión entre estos dos términos y sería conveniente aclarar el significado de dichos conceptos para así poder evitar que se produzca una confusión en la interpretación de este Trabajo de Final de Grado. En primer lugar, la alimentación es el proceso mediante el cual ingerimos o proporcionamos alimentos a nuestro organismo que estos, a su vez, contienen los nutrientes necesarios para el funcionamiento de nuestro cuerpo. Hay que tener en cuenta que la alimentación es un proceso voluntario, lo que significa que es modificable o educable. Por otra parte, la nutrición es el conjunto de procesos que ejerce nuestro organismo para asimilar todos los nutrientes que contienen los alimentos ingeridos. Este proceso es involuntario y no se puede realizar ningún cambio para modificarlo.

Con este proyecto se pretende transmitir la importancia que tiene desarrollar y establecer, desde edades tempranas, hábitos de alimentación y ejercicio. Para conseguir dichos objetivos, cabe resaltar la importancia que ha de tener la relación entre la escuela y la familia. Por parte de la escuela, hay que resaltar la importancia que tiene educar en el ámbito de la nutrición. Es tan importante enseñar asignaturas como Matemáticas como enseñar hábitos saludables para desempeñar en el día a día. El maestro debe ser ejemplo de hábitos saludables e intentar que sus alumnos también hagan uso de esos

mismos hábitos. También, por parte de las familias, tienen que ser conscientes de los hábitos que se desarrollan dentro del ámbito familiar.

Para eso, a lo largo de este trabajo, se va a realizar una investigación teórica en la cual se van a desarrollar diferentes aspectos teóricos en relación con los diferentes temas a tratar. En primer lugar, se desarrollarán aquellos aspectos que estén relacionados con las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) y la influencia de las mismas en la Educación Infantil. Y, en segundo lugar, aspectos relacionados con la nutrición infantil, los posibles orígenes de la enfermedad y las posibles consecuencias que pueden llegar a tener.

Posteriormente al desarrollo de los aspectos teóricos que fundamentan a este Trabajo de Fin de Grado, se desarrollará una propuesta didáctica. En esta propuesta se desarrollará un blog donde se llevará a cabo una metodología que consiste en una escuela de padres. Mediante este blog, se tratará de dar a conocer a los familiares de los alumnos diferentes conocimientos en torno a la nutrición infantil, tratando de evitar el establecimiento de hábitos no saludables desde edades tempranas.

Finalmente, este trabajo constará de las siguientes partes: unos objetivos, generales y específicos, una explicación sobre la metodología empleada, un marco teórico donde se abordarán los principales temas a tratar respecto al tema escogido, el desarrollo del trabajo donde explicaremos nuestra propuesta, unas conclusiones y, finalmente, los apartados de referencias bibliográficas y anexos.

2. OBJETIVOS.

En el siguiente apartado se van a proponer los distintos objetivos que se pretenden alcanzar con este Trabajo de Fin de Grado dirigido a alumnos de Educación Infantil. En este trabajo se hará una distinción entre los objetivos generales y los objetivos específicos. Con los siguientes objetivos se pretende ofrecer herramientas a los familiares para fomentar y establecer hábitos saludables en los alumnos de Educación Infantil.

2.1. OBJETIVOS GENERALES

- ✓ Promover estilos de vida saludable en alumnos de Educación Infantil.
- ✓ Desarrollar un blog para proponer hábitos saludables dirigidos a familiares de alumnos de Educación Infantil.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Ofrecer consejos para establecer hábitos saludables en alumnos de Educación Infantil.
- ✓ Exponer diferentes formas de establecer una alimentación saludable en alumnos de Educación Infantil.
- ✓ Contrastar la información ofrecida en este proyecto con una especialista en nutrición infantil.

3. METODOLOGÍA.

En este apartado se va a desarrollar la metodología que se ha utilizado en este Trabajo de Fin Grado. Hay que tener en cuenta que una propuesta didáctica sería una planificación lógica de actividades enfocadas al aprendizaje donde se relacionan elementos de programación como son los objetivos, las competencias, los contenidos, la metodología y la evaluación.

En primer lugar, cabe decir que se va a desarrollar una propuesta didáctica para tratar de guiar y aconsejar a los familiares de los alumnos de Educación Infantil sobre hábitos de vida saludable que pueden llevar a cabo en el ámbito familiar. Los objetivos de esta propuesta se encuentran especificados en el apartado anterior.

Para poder llevar a cabo dicha propuesta didáctica se han empleado una serie de materiales y métodos. La propuesta se ha desarrollado a partir de la aplicación de Google llamada *Blogger*. Consiste en una herramienta de elaboración de entradas de blog. Es totalmente gratuita y sencilla de utilizar. Esta aplicación contiene una serie de diseños que el usuario puede escoger o si se desea se puede diseñar los formatos del blog. El propietario del blog, desde los ajustes y permisos de la herramienta, puede dejar abierto la opción de comentarios para que cualquier usuario que lea las entradas pueda comentar su opinión públicamente y dejarla reflejada en las diferentes entradas. En especial, el blog diseñado para esta propuesta dejará abierta la posibilidad de proponer comentarios libremente.

En cuanto a la temporalización de las entradas del blog, cabe decir que se realizarán 6 sesiones que serán repartidas en 6 semanas. Es decir, se realizará una sesión por semana. La duración de cada sesión es de una hora aproximadamente y se realizarían en la misma aula de Educación Infantil donde se suelen impartir las clases. Durante la primera reunión introductoria se deberá elegir entre los familiares y el tutor el día de la semana adecuado para la realización de las sesiones.

Como es lógico, los receptores de esta propuesta son, principalmente, los familiares de los niños y niñas de Educación Infantil. Como ya se ha especificado, el principal objetivo es formar a los padres y madres sobre hábitos de vida saludable para que puedan ser establecidos dentro del ámbito familiar para así, prevenir la aparición de la obesidad en edades tempranas.

En cuanto al proceso de elaboración de este Trabajo de Fin de Grado, después de diversas reuniones con el supervisor, se decidió y se estructuró el formato de este proyecto. Antes de comenzar a desarrollar los diferentes apartados se buscó la información necesaria para completarlos. Dicha información está basada en unas referencias bibliográficas, las cuales se encuentran al final de este Trabajo de Fin de Grado. El primer apartado que se realizó y el que más duración abarcó fue el Marco Teórico, donde se desarrolla toda la información teórica que da forma a esta propuesta. Finalmente, se desarrollaron los demás apartados con la aprobación del supervisor.

4. MARCO TEÓRICO.

En el siguiente apartado se va a desarrollar el marco teórico que dará consistencia y forma a este Trabajo de Fin de Grado. A lo largo de este marco teórico se desarrollarán aspectos teóricos sobre los distintos bloques que conforman este apartado. Los bloques son: en primer lugar, las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) y su influencia en la Educación Infantil; en segundo lugar, la metodología que se empleará en la propuesta didáctica, la escuela de padres; y, finalmente, los aspectos relacionados con la obesidad, sus posibles orígenes y consecuencias de la enfermedad.

4.1. TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN

A lo largo de los años la educación ha tenido que adaptarse a las necesidades del alumnado. Adaptaciones para poder fomentar y desarrollar las capacidades de dichos alumnos. Es por eso por lo que la educación ha tenido que saber adaptarse a las necesidades del alumnado. Gracias al desarrollo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), los centros educativos han sido modificados y se han adaptado a las capacidades del siglo XXI.

Las TIC han supuesto un cambio radical en el paradigma de las tecnologías. En la actualidad vivimos en una sociedad que se encuentra inmersa en el uso de dichas tecnologías y es por eso que debemos fomentar el desarrollo de las habilidades necesarias para poder adaptarse en la sociedad. Pacheco (2011), sostiene que la mayor parte de estas capacidades, si no todas, tienen soporte o se ven potenciadas por las TIC; es por eso que las escuelas son el único lugar donde pueden adquirir estas competencias y habilidades en relación con el aprendizaje de contenidos.

Dichas TIC ya se encuentran implantadas en los ámbitos educativos. No solo a nivel de los centros escolares sino a niveles curriculares. Tal y como se observa en el DECRETO 38/2008 de la Comunidad Valenciana, existe una referencia al uso de las TIC en uno de los objetivos que dice lo siguiente: “Descubrir aquellos elementos físicos, naturales, sociales y culturales que a través de TIC amplían el conocimiento del mundo al que pertenece”. También se puede encontrar referencias en uno de los contenidos que trata sobre: “El lenguaje audiovisual y tecnologías de la información y comunicación”.

Sin embargo, no se puede observar a las TIC como unas simples herramientas ya que simplificaría la visión adecuada que hay que tener sobre las TIC. Vivancos (2013), afirma que:

Las tecnologías digitales tienen un triple papel: son objeto de aprendizaje en algunas materias curriculares (...), son recursos de enseñanza aprendizaje para la mayoría de las disciplinas (...), y finalmente constituyen cada vez más el contexto donde se desarrolla el aprendizaje. (pág. 23)

Precisamente la competencia digital y, en especial, el uso de las TIC se debe enfocar desde tres dimensiones distintas. Las dimensiones que ofrece Vivancos (2013), son las siguientes:

- Aprender sobre las TIC: donde se conciben las TIC como objeto mismo del conocimiento.
- Aprender de las TIC: donde se conciben a las TIC como el canal de transmisión de los conocimientos.
- Aprender con las TIC: donde se conciben a las TIC como instrumento de producción de conocimientos.

Además, no solo la competencia digital se ve desarrollada gracias a las TIC. Estas también ayudan a desarrollar otras competencias o habilidades como la comunicativa. Así lo afirma Pacheco (2011):

Además, las TIC nos ofrecen un potencial enorme para el desarrollo de las habilidades comunicativas en el aula: la posibilidad de crear nuevas situaciones de aprendizaje, nuevas formas de comunicación, de interacción y de trabajo de la comprensión y expresión oral y escrita. (pág. 3).

Es interesante ver la motivación con la que trabajan o abordan tareas que requieran el uso de las TIC, ya sea mediante el uso de los ordenadores o mediante el uso de una pizarra digital común.

Por otro lado, el uso de las TIC asume unas habilidades predeterminadas que no se puede dar por sentado que el alumnado las tiene. La educación debe favorecer toda clase de inclusión. Pero ¿favorece el uso de las TIC la inclusión en la educación? Los alumnos se tienen que sentir cómodos en el aula, deben tener un sentimiento de

pertenencia a un grupo-clase. Por eso Marín (2018), sostiene que: “hablar de herramientas digitales para la educación inclusiva conlleva hacerlo de TIC inclusivas, es decir recursos digitales creados o reelaborados con el fin de propiciar una formación de calidad para todos y acorde a las circunstancias de todos” (pág. 376).

Vallejo (2012), citado en Flórez, Ramírez-García y Ramírez-García (2016), define el concepto de inclusión social “en relación a que debe responder a la equidad y el respeto hacia las diferencias, la eliminación de etiquetas, el acceso equitativo, los correspondientes ajustes para permitir la participación de todos como individuos importantes de la sociedad” (pág. 56). Es decir, a fin y al cabo, la inclusión social busca mejorar la vida de aquella población en condición de discapacidad y permitir la participación con la ciudadanía. Por eso, las TIC, al ser herramientas que proveen nuevos escenarios de aprendizaje están fuertemente ligadas con la inclusión social. Así lo afirma Flórez, Ramírez-García y Ramírez-García (2016):

Las TIC se ven relacionadas con el concepto de inclusión social, ya que proveen herramientas digitales que permiten la creación de nuevos ambientes de enseñanza aprendizaje, de escenarios de enriquecimiento y participación social, en los que los ciudadanos pueden adoptar una postura democrática y reflexiva frente a una sociedad con necesidades. (pág. 57).

Por otro lado, las Tecnologías de la Información y la Comunicación no solo están implantadas dentro del ámbito educativo. Por eso, no debemos confundir dicho concepto y relacionarlo solo con los centros escolares. La UNESCO (2019), propone una serie de innovaciones, las cuales han aparecido recientemente, de las cuales puede surgir nuevas oportunidades de implantarlas en los centros. Dichas innovaciones, son herramientas que utilizamos en nuestra vida diaria, que aún no son utilizadas en los centros escolares, pero que, aun así, se consideran TIC. Son las siguientes:

- Redes sociales: se trata de aplicaciones o páginas web que ofrecen conexión en línea a diferentes personas. Se trata de una herramienta utilizada por los jóvenes fuera del ámbito escolar que podría ser implantada para potenciar la comunicación que se establece entre alumnos y docentes.
- Tecnologías móviles: dichas herramientas se encuentran en un auge constante. Tal y como afirma la UNESCO (2019): “las tecnologías móviles ofrecen a educadores y educandos un modo de aprendizaje más flexible al permitir

aprender en cualquier momento y lugar, y al borrar las fronteras entre aprendizaje formal e informal” (pág. 14).

- Inteligencia artificial: pese a que no existe una definición de este concepto, la UNESCO (2019) la define como: “una máquina, en particular un ordenador, simula el pensamiento humano o comportamientos que se asocian con la inteligencia humana, como el aprendizaje, la palabra y la solución de problemas” (pág. 15). Pese a que la implantación de estas herramientas parece una realidad aún lejana, la inteligencia artificial puede brindar grandes oportunidades para ofrecer nuevas formas de aprendizaje.
- Realidad virtual y realidad aumentada: se trata de la simulación de entornos en los cuales una persona puede interactuar. Se trata de una herramienta que podría ofrecer un aprendizaje empírico, simulando situaciones reales.

4.1.1. TIC EN EDUCACIÓN INFANTIL

Dicha integración de las TIC también ha llegado a la etapa de Educación Infantil. Esta etapa de la educación también ha tenido que adaptarse a las nuevas actualizaciones en el paradigma de la educación.

Por un lado, para poder tener un criterio a la hora de elección de los recursos, Vázquez (2004) propone una serie de preguntas para asegurar que sean los recursos los que se ajusten al currículo y no sea al revés:

- ¿Está relacionado con las metas que queremos alcanzar?
- ¿Los contenidos se adecuan a esta etapa?
- ¿Se ajusta a la etapa de desarrollo de nuestros alumnos?
- ¿Se ajusta a nuestro contexto de trabajo?

Una vez se han expuestos los posibles criterios de elección, cabría hablar de las distintas funcionalidades que puede otorgar la implantación del uso de las TIC en las aulas de Educación Infantil. Conforme han ido pasando los años, las nuevas generaciones han ido naturalizando la asimilación de esta cultura tecnológica y es por eso que, desde bien pequeños, es importante que estos medios tecnológicos se encuentren en las aulas. Debido a este aspecto, a lo largo de los años se han ido desarrollando una serie de funcionalidades de las TIC. Según la Federación de Enseñanza de CC.OO. de Andalucía (2011), algunas de las funciones de las TIC son:

- Medio de expresión, pues las TIC son herramientas que pueden ser utilizadas para escribir, dibujar, mostrar presentaciones y muchos más.
- Fuente abierta de información: se trata del acceso libre a Internet, lo que supone un acceso ilimitado a grandes cantidades de conocimientos.
- Instrumento para procesar la información: permiten una mayor productividad tanto dentro como fuera del aula.
- Canal de comunicación presencial: permite a los alumnos poder tener una participación activa dentro del aula.
- Canal de comunicación virtual que facilita: trabajos en colaboración, intercambios, tutorías, compartir, poner en común, negociar significados, informar y muchos más.
- Medio didáctico: hace función de guía de aprendizaje a la vez que ejerce de ente motivadora. Además, ofrece una cantidad de materiales interactivos.
- Herramienta para la evaluación: las TIC pueden ser utilizadas como recopilador de información evaluadora.
- Generador de nuevos escenarios formativos: multiplican los entornos y las oportunidades de aprendizaje contribuyendo a la formación continua en todo momento y lugar.
- Motivación: al permitir mostrar imágenes, videos o diferentes tipos de interactividad pueden suponer un importante motor del aprendizaje.
- Facilitador de la labor docente: las TIC ofrecen más recursos para el tratamiento de la diversidad, facilidades para el seguimiento, evaluación, tutorías y contacto con las familias.
- Suponen el aprendizaje de nuevos conocimientos y competencias que inciden en el desarrollo cognitivo y son necesarias para desenvolverse en la actual Sociedad de la Información.
- Facilitador de la comunicación con las familias: se pueden realizar consultas sobre las actividades del centro y gestiones on-line, contactar con los tutores, recibir avisos urgentes y orientaciones de los tutores, conocer lo que han hecho los hijos en la escuela y también recibir formación diversa de interés para los padres.

También las TIC se encuentran implantadas en el currículo que rige la Educación Infantil en la Comunidad Valenciana. En el DECRETO 38/2008 de la

Comunidad Valenciana se hace referencia al descubrimiento de las tecnologías como característica cultural de la sociedad actual. En dicho documento, cuando se estipulan los objetivos de ciclo, también existe una referencia a las TIC en el objetivo que dice lo siguiente: “Descubrir las tecnologías de la información y las comunicaciones”. Al mismo tiempo, el DECRETO 38/2008 también afirma que: “Las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC), pueden ser de gran provecho para la niña y el niño de Educación Infantil, utilizándolas en este ámbito como recurso didáctico y proyección de futuro”.

Finalmente, cabría volver a resaltar la importante función que tiene el uso de las TIC en el ámbito de la Educación Infantil. Al tratarse de una etapa de la educación donde los niños y niñas aprenden de forma interactiva, como ya hemos visto las TIC pueden ayudar a mejorar esa interacción y ampliar los recursos a utilizar.

4.1.2. FORMACIÓN DEL PROFESORADO PARA CON LAS TIC

Para poder realizar un buen uso de las herramientas que nos ofrecen las tecnologías, todo el profesorado ha tenido que formarse en el uso de dichas tecnologías. No se trata de una formación estática, sino que el uso de las TIC requiere una formación continua. Las tecnologías no paran de evolucionar y cada vez aparecen nuevos métodos y nuevas oportunidades que aprovechar. Por eso, los docentes no se deben quedar atrás y formarse continuamente para poder ofrecer una educación de calidad a sus alumnos.

Además de dicha formación, los docentes han tenido que adaptarse a la situación y han tenido que modificar algunos aspectos de la docencia. No solo han tenido que aprender a integrarla, sino que han tenido que aplicar nuevas metodologías las cuales han producido una serie de cambios. Según García-Valcárcel Muñoz-Repiso (2008), algunos de los cambios que han llevado a la renovación de la educación son los siguientes:

- Cambio de una enseñanza global a una enseñanza más individualizada.
- Desaparición de las clases magistrales.
- Mayor implicación de los alumnos en las tareas.
- Cambio de sentimiento de competitividad a un sentimiento de cooperación.
- Cambio de una evaluación basada en exámenes a una evaluación basada en productos y progreso de los alumnos.

Es decir, para poder utilizar y aprovechar las tecnologías, los docentes deben estar bien formados y deben tener los conocimientos suficientes para poder integrar las TIC y potenciar los beneficios que suponen para la educación.

Sin embargo, ¿tienen los docentes una actitud positiva hacia la innovación? Se puede afirmar que no todos los docentes sienten afinidad con las tecnologías. Hay que tener en cuenta que la introducción de la tecnología en los centros escolares es relativamente reciente. Antes se trabajaba mediante metodologías básicas y tradicionales como la vulgarmente llamada metodología libro-libreta. Los docentes se sentían cómodos dentro del aula, mantenían el control y los alumnos trabajaban sobre un soporte fijo (libro). Sin embargo, con la introducción de las TIC en el aula, se ha vivido una revolución de los estándares metodológicos que estaban tan inmersos en la educación. Por tanto, puede existir cierta reticencia por parte de los docentes a la evolución, debido a que tienen que enfrentarse a grandes cambios que pueden ocasionar sentimientos de cargas excesivas o ansiedad. (García-Valcárcel Muñoz-Repiso, 2008).

Esto también es debido a que podemos encontrar diversos roles de docente en cuanto se habla de contextos educativos tecnológicos. Según García-Valcárcel Muñoz-Repiso (2008), podemos encontrar los siguientes roles:

- Por un lado, el docente que ejerce únicamente como transmisor de información, donde realiza sus funciones de manera unidireccional y jerárquica y utilizando mayoritariamente la comunicación verbal. Tiene una función de instructor y es consumidor de medios que han sido diseñador de forma externa a él.
- Por otro lado, un docente que es un facilitador de canales y fuentes de aprendizaje, donde tiene en cuenta la diversidad de intereses y capacidades de los alumnos y utiliza diversas formas de interacción (docente-alumno, alumnos con alumnos). Tiene una función de guía en los procesos de aprendizaje y es gestor crítico de medios, utilizando medios externos y medios propios.

En la sociedad actual, desde una perspectiva tecnológica e informática y donde se les piden a los docentes enseñar mediante el uso de dichas herramientas planteamos la pregunta siguiente: ¿cuáles son las competencias básicas que un docente debe tener para poner en práctica las TIC? Resulta importante tener claro este aspecto debido a que los docentes, vistos como mediadores del proceso de aprendizaje y encargados de transmitir habilidades y competencias, deben dominar dichas habilidades y

competencias previamente para poder instruir a los alumnos en posterioridad. Para poder analizar que capacidades deben tener los docentes, analizaremos las capacidades que los alumnos están supuestos a lograr. Díaz-Barriga (2011), propone los siguientes estándares:

- Competentes para utilizar las TIC
- Buscadores, analizadores y evaluadores de información.
- Solucionadores de problemas y tomadores de decisiones.
- Usuarios creativos.
- Comunicadores y productores.
- Ciudadanos críticos y capaces de contribuir a la sociedad.

El docente es el encargado de que los alumnos sean capaces de conseguir las capacidades mencionadas anteriormente. Por tanto, se presupone que el mismo docente debe tener dichas capacidades, las cuales han sido adquiridas a lo largo de su formación.

Para la adquisición de dichas habilidades y competencias básicas, los docentes, como ya hemos mencionado anteriormente, deben abordar una formación. Para dicha formación la UNESCO (2019) propone tres etapas o niveles para el desarrollo de los docentes:

- El primer nivel sería el de adquisición de conocimientos, donde los maestros aprenderían aspectos acerca del uso y competencias básicas relativas a las TIC.
- El segundo nivel sería el de profundización de los conocimientos, donde los maestros, en este caso, adquirirían competencias para poder crear ambientes de aprendizaje centrados en el alumno.
- El tercer nivel sería el de creación de conocimientos, donde los docentes adquieren nuevas competencias que les ayudan a crear entornos propicios para aprender por parte de los alumnos.

4.1.3. BLOGS

Al desarrollar una propuesta mediante la utilización de un blog deberíamos definir qué significa este concepto. Para ello, se ha seleccionado una serie de definiciones para tratar de aclarar este concepto. Por una parte, según Carmona (2011) los blogs:

Se refieren a sitios web en los que el autor, recopila información (textos, fotografías, vídeos, etc.) sobre una temática en particular. El propietario del es el único que puede introducir información, aunque los lectores pueden introducir comentarios que son leídos por otros usuarios en tiempo real. De esta forma se interacciona entre el autor y el lector. (pág. 14)

Por otra parte, Solís (2018) afirma que un blog o *weblog* es: “un sitio web periódicamente actualizado que recopila cronológicamente textos y/o artículos de uno o varios autores, donde el más reciente aparece primero, con un uso o temática en particular” (pág. 37). Es decir, se trata de una especie de página web donde las publicaciones más recientes aparecen en primer lugar, de modo que ofrece un aspecto más actualizado y así los lectores pueden acceder de forma sencilla a los nuevos contenidos publicados.

En un principio, cualquier usuario sería capaz de realizar y mantener un blog. Se trata de una herramienta de comunicación muy sencilla, la cual no requiere de conocimientos elevados en programación. Sin embargo, en el ámbito educativo, los docentes que quieran usar esta herramienta sí que deben mostrar ciertas habilidades comunicativas para poder captar la atención de los lectores, que en principio serían sus alumnos.

Los blogs tienen una serie de características que favorecen su uso en el ámbito educativo. Por una parte, existen una gran cantidad de plataformas que son libres de pago tanto para el autor como para los lectores, es decir, las publicaciones se realizan de forma gratuita y la lectura de dichas entradas se ofrecen también de forma gratuita. Por otra parte, se trata de páginas web de fácil accesibilidad, en las que solo se requiere acceso a Internet para poder consumirlas. Además, el autor del blog, en este caso el docente, tiene la potestad de permitir a cualquier usuario la participación (comentarios) en los foros del blog.

Por otro lado, la herramienta de los blogs es, principalmente, utilizada fuera del centro escolar. Por tanto, se convierte en una oportunidad magnífica para reforzar la relación familia-escuela, al involucrar de una manera indirecta a las familias, las cuales no se debe olvidar que forman parte de la comunidad educativa y del proceso de aprendizaje de los alumnos.

4.1.4. RELACIÓN DE LAS TIC CON LA OBESIDAD

A lo largo de este trabajo hemos alabado la gran cantidad de beneficios que pueden aportar el desarrollo de las tecnologías a la sociedad de hoy en día, ya sean aspectos del ámbito escolar o aspectos de los ámbitos más cotidianos. Sin embargo, cabe decir que existen múltiples peligros en relación con los avances tecnológicos tal y como afirman Díaz-Ruíz y Aladro (2016) al decir que: “pasar demasiadas horas frente a la televisión, ordenador, teléfono móvil y/o videojuegos, (...) aumenta el riesgo de sufrir sobrepeso” (pág. 46).

Uno de los problemas psicológicos que pueden surgir debido al uso de las tecnologías son los distintos tipos de adicciones (Díaz-Ruíz y Aladro, 2016) que pueden suponer el paso de una vida saludable a una vida sedentaria.

Cuando hablamos de una vida sedentaria nos referimos a un estilo de vida determinado donde no prevalece la buena alimentación y el ejercicio físico. ¿Cuál es uno de los principales motivos para llevar un estilo de vida sedentaria? Según Díaz-Ruíz y Aladro (2016): “una alimentación poco saludable y el sedentarismo propiciado en muchos casos, por permanecer horas de exposición frente a televisión, ordenador, videojuegos, teléfono y/o móvil” (pág. 47).

Por otro lado, cabe decir que la principal causa de la obesidad es el desajuste entre las calorías consumidas y las gastadas (Cordero, Fernández-García y Badanta, 2017). Es decir, debido a la vida sedentaria que acompaña al uso excesivo de las tecnologías, las calorías ingeridas son superiores a las gastadas y, por tanto, se produce un aumento calórico en la dieta.

Por eso, con este trabajo se pretende integrar las TIC en la educación de hábitos y estilos de vida saludables para intentar que las tecnologías no sean un factor en contra y se conviertan en un factor a favor de la salud.

4.2. ESCUELAS DE PADRES

Históricamente, el concepto de la familia ha estado relacionado con el concepto de educación. La familia tiene un valor importante en el desarrollo de los niños y niñas. Desde un primer momento la familia desempeña el papel de primer agente socializador para los niños. Es por eso y por el continuo cambio que sufre la sociedad que las familias necesitan mantenerse informados y recibir una formación para que así los

padres puedan estar permanentemente involucrados en el proceso de formación de sus hijos (Bueno, et al., 2009).

Por tanto, una escuela de padres se trata de una metodología donde se intenta aportar unos conocimientos relacionados con el papel de padres que les puedan servir para mejorar su trabajo como tales (Bueno, et al., 2009). Como es obvio, esta metodología está dirigida a aquellas madres y padres que tienen hijos y que buscan información para tratar de ejercer bien su labor parental.

Muchos son los posibles objetivos que se buscan alcanzar con la utilización de esta metodología. Sin embargo, Gutiérrez (2006), recoge los siguientes objetivos:

- Fomentar el contacto de los profesores/as con los padres y madres de los alumnos/as para informarles acerca del proceso de enseñanza-aprendizaje de sus hijos e intercambiar información útil.
- Lograr de las familias una actitud permanente de colaboración con la institución escolar, estableciendo un clima de comunicación, implicación y cooperación.
- Favorecer el desarrollo integral del alumnado, contribuyendo a la individualización de la enseñanza y a la educación en general.
- Proporcionar a las familias herramientas para prevenir dificultades de diverso tipo, sirviéndoles de cauce de revisión y aprendizaje en los temas educativos.
- Favorecer las relaciones entre las distintas familias, creando un clima de tolerancia y respeto entre estas y los alumnos entre sí.

Romero (2005) habla sobre qué pasos se debe seguir para crear una escuela de padres. En primer lugar, sostiene que: “hay que tener en cuenta ciertos elementos para que se establezca con fundamento y con garantía de continuidad”. Para poder crear una escuela de padres, Romero (2005) sostiene que hacen falta los siguientes elementos:

- Los monitores o personal especializado: estas personas ha de ser abierta y sensibilizada por los problemas de formación de los padres. Además, estos serán los encargados de guiar las sesiones de formación que constituyen la escuela de padres.
- Comisión gestora provisional: será compuesta por padres y ejercerán cargos como director y secretario, con el fin de que las familias también se involucren en la realización de la escuela de padres no solo como meros receptores.

4.3. OBESIDAD

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020) define la obesidad infantil como uno de los principales problemas de la salud en el siglo XXI. Se calcula que en el año 2016 alrededor de 41 millones de niños en todo el mundo sufrían sobrepeso o eran obesos. Más en concreto, en España, según la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) (2019) y haciendo referencia al Estudio Nutricional de la Población Española realizado por el Grupo Aranceta (2015) en España un 39,8% de los niños y niñas de entre 3 y 8 años sufren exceso de peso; un 23,9% tienen sobrepeso; y el 15,9 padecen de obesidad infantil.

La obesidad y el sobrepeso es definida por la OMS (2020) como: “una acumulación anormal o excesiva de grasa que supone un riesgo para la salud”. Esta enfermedad puede tener muchas consecuencias, tanto a corto como a largo plazo, a lo largo de la infancia y la adolescencia. De hecho, aquellos niños y niñas que sufren obesidad durante la infancia tienen una alta probabilidad de seguir sufriendo obesidad durante las edades adultas.

4.3.1. ETIOPATOGENIA

El concepto de etiopatogenia hace referencia a los mecanismos por los que puede ser producida una determinada enfermedad. En lo que respecta a la obesidad, al tratarse de una enfermedad que tiene diversos factores implicados, es complejo establecer un origen claro. Azcona (2002) sostiene que existen diversos factores implicados que son los siguientes:

- Factores genéticos: se estima que en algunos casos existe un mayor riesgo de sufrir obesidad cuando hay antecedentes de dicha enfermedad en el mismo núcleo familiar.
- Factores ambientales: estos abarcan una gran cantidad de aspectos relacionados con todo lo que rodea a la persona. Serían ejemplos el nivel socioeconómico, el clima, la falta de ejercicio físico, el fácil acceso a comida ultra procesada y muchos más.
- Factores neuroendocrinos: estos hacen referencia a los posibles cambios hormonales que se observan en personas que sufren obesidad, en este caso pacientes pediátricos.

- Factores relacionados con el gasto energético: estos son debido a un balance incorrecto en la ingesta de calorías. Es decir, que la persona consume más calorías de las que gasta a lo largo del día y, por tanto, se deposita en forma de grasa.

4.3.2. CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD

Son muchas y muy variadas las consecuencias que pueden llegar a tener una enfermedad tal y como la obesidad. Sin embargo, Gómez (2016) afirma que: “las consecuencias de la obesidad infantil pueden ser a corto, medio o largo plazo y afectar a nivel individual e incluso amenazar el bienestar colectivo y el desarrollo de la sociedad” (pág. 20). Para poder tener una visión más clara sobre estas consecuencias vamos a desarrollarlas a continuación:

- Consecuencias a corto plazo: estas harían referencia a aquellas que se pueden sufrir durante la misma infancia. Algunas pueden ser el riesgo a sufrir enfermedades cardiovasculares, aumento en las probabilidades de sufrir algún tipo de diabetes y algunas complicaciones físicas a niveles musculoesqueléticos, entre otras.
- Consecuencias a medio plazo: estas harían referencia a aquellas consecuencias que, debido a sufrir obesidad en la infancia, se podrían sufrir durante la adolescencia. Durante esta etapa de la vida las complicaciones médicas se agravan debido a la acumulación de años sufriendo obesidad. Sin embargo, durante la adolescencia son más abundantes las posibles consecuencias a nivel psicológico y social debido a que, durante esta etapa, las relaciones interpersonales cambian. A esto se añade unos estigmas sociales hacia la obesidad que pueden ayudar a agravar el estado psicológico de las personas.
- Consecuencias a largo plazo: estas harían referencia a aquellas consecuencias se llegarían a sufrir en la edad adulta. Como en las consecuencias a medio plazo, debido a la acumulación de muchos años sufriendo obesidad, las complicaciones médicas pueden agravarse aún más. Incluso se puede llegar a sufrir algún tipo de cáncer y aumentar la gravedad de algunas enfermedades cardiovasculares.

4.3.3. FACTORES DE PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN

La obesidad infantil se trata de una enfermedad que se está volviendo cada vez más común. Por eso, es muy importante aplicar estrategias para solventar los problemas

que abocan esta enfermedad y plantear métodos para intentar prevenirla. Es decir, plantear intervenciones para poder proteger del daño y reducir al máximo el riesgo a que aquellos niños que ya la sufren; y proponer opciones para evitar la aparición de esta enfermedad.

Para lograr este objetivo se van a proponer diversas tipologías de intervenciones clasificadas en función de a que ámbito del niño está enfocada. Es decir, se van a proponer intervenciones basadas en: la escuela, la familia y los centros sanitarios.

En primer lugar, en cuanto a la escuela. Puesto que en los colegios se tiene acceso a una gran cantidad de niños, es fundamental la tarea de crear y educar en los hábitos saludables. Por parte del centro, se pueden hacer innumerables acciones para fomentar la vida saludable. Se pueden realizar desde proyectos de centro hasta jornadas, donde el principal objetivo sea, como se ha mencionado anteriormente, crear en los alumnos hábitos saludables donde estén presentes una buena alimentación y la actividad física.

En segundo lugar, encontramos la familia. En el núcleo familiar también es muy importante llevar a cabo unos hábitos saludables. Sin embargo, esto solo se puede conseguir si los mayores colaboran. Es decir, los niños y niñas no están capacitados para establecer una dieta equilibrada y, normalmente, suelen ser los mayores de la casa los que deciden que alimentos se ingieren.

En tercer lugar, encontramos las posibles ayudas que podemos encontrar en los respectivos centros sanitarios. En caso de necesitarlo siempre está la opción acudir a las pediatras para obtener ayuda médica, los cuales nos pueden aconsejar y guiar para paliar las consecuencias de la obesidad.

Por otro lado, la OMS propone unas recomendaciones para la prevención y protección de los niños y niñas con obesidad que se encuentran en edad escolar:

- Limitar la ingesta energética de grasas y azúcares.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Realizar actividad física con regularidad

Finalmente, otro aspecto a intervenir serían las industrias alimentarias. Pueden llegar a cumplir una función esencial en el proceso de prevención y protección de la obesidad. Esto es debido a que estas industrias, según la OMS, deberían:

- Reducir la cantidad de grasa, azúcar y sal en los alimentos producidos.
- Asegurar opciones saludables y nutritivas que sean asequibles para todos los consumidores.
- Realizar promociones responsables dirigidas a los padres de los niños.

5. DESARROLLO DEL TRABAJO.

A continuación, en este apartado, se desarrollará todo el proceso de la propuesta didáctica. Este Trabajo de fin de Grado trata de Inculcar y transmitir hábitos de vida saludables a los familiares de los alumnos de Educación Infantil. Para poder llevar a cabo este objetivo, tal y como se ha comentado en apartados anteriores, se ha utilizado la herramienta de Google llamada *Blogger*. Se ha creado un blog llamado: Aprendemos juntos. Al blog se podrá acceder a través del siguiente enlace: <https://aprendemosjuntosinf.blogspot.com/>.

Sin embargo, la redacción de las entradas de blog se trata de un trabajo secundario que no debe confundirse con la propuesta real. La puesta en práctica principal de esta propuesta son las sesiones presenciales que se van a realizar con las familias de los alumnos. El objetivo de estas entradas es la recopilación de toda la información vista en las sesiones para que así, aquellos familiares que no hayan podido acudir a la sesión presencial, puedan seguir el hilo del proyecto y no perder la dinámica del grupo presencial.

Durante la propuesta se han realizado un total de nueve entradas, las cuales seis de ellas corresponden a las sesiones propuestas dentro de la escuela de padres. Cabe decir que cada sesión semanal está planteada para tenga una duración de una hora aproximadamente.

La duración de esta propuesta será de un total de seis semanas, puesto que se realizará una sesión semanal. Sin embargo, se realizará una reunión previa a comenzar las sesiones para tratar de explicar e introducir que aspectos se van a tratar durante las sesiones venideras. Además, también se realizará una reunión final, dos semanas después de finalizar la última sesión, que será dedicada a que los familiares puedan compartir sus experiencias, los cambios que han notado en los niños tras poner en práctica las sesiones y obtener resultados y opiniones de este proyecto. La duración de esta propuesta abarcaría seis semanas, las cuales serán realizadas durante los meses de abril y mayo.

MARZO						
<u>LUNES</u>	<u>MARTES</u>	<u>MIÉRCOLES</u>	<u>JUEVES</u>	<u>VIERNES</u>	<u>SÁBADO</u>	<u>DOMINGO</u>
						1

2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31 Primera reunión.					
ABRIL						
<u>LUNES</u>	<u>MARTES</u>	<u>MIÉRCOLES</u>	<u>JUEVES</u>	<u>VIERNES</u>	<u>SÁBADO</u>	<u>DOMINGO</u>
		1	2 Sesión 1.	3	4	5
6	7	8	9 Sesión 2.	10	11	12
13	14	15	16 Sesión 3.	17	18	19
20	21	22	23 Sesión 4.	24	25	26
27	28	29	30 Sesión 5.			
MAYO						
<u>LUNES</u>	<u>MARTES</u>	<u>MIÉRCOLES</u>	<u>JUEVES</u>	<u>VIERNES</u>	<u>SÁBADO</u>	<u>DOMINGO</u>
				1	2	3
4	5	6	7 Sesión 6.	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20 Última reunión.	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Tabla 1. *Calendario de la escuela de padres.* Fuente: elaboración propia.

Esta propuesta didáctica está basada en uno de los contenidos de área del DECRETO 38/2008, por el que se rige la Educación Infantil en la Comunidad Valenciana, llamada “El conocimiento de sí mismo y autonomía personal”. El contenido

corresponde al bloque 4, que hace referencia a “el cuidado personal y la salud”. Sin embargo, a pesar de que esta propuesta didáctica esté basada en ese bloque en particular, también se van a tratar distintos contenidos del mismo bloque. Estos contenidos son los siguientes:

- La salud y el cuidado de uno mismo.
- Las acciones que favorecen la salud. La alimentación y el descanso.
- La habituación a la limpieza de las correspondientes y diversas partes del cuerpo y del mismo en su totalidad. El cuidado de su entorno para poder realizar las actividades en espacios limpios y ordenados.

Dos semanas antes de comenzar la primera sesión se enviará una circular informativa a los padres (Anexo 1) donde se les convocará a una primera reunión para tratar de explicar el funcionamiento del proyecto y elegir qué día de la semana será conveniente realizar las sesiones.

La publicación de cada entrada se realizará al día siguiente de la realización de cada sesión, para agilizar también el proceso y evitar que cada entrada se publique un día distinto.

Además, como actividades complementarias, se van a proponer en la descripción de cada entrada correspondientes a las sesiones, diversas actividades que serían realizadas con los alumnos de Educación Infantil.

5.1. ENTRADA 1

Con esta primera entrada (Anexo 2) del blog se trata de realizar una breve introducción sobre el uso que va a tener la herramienta de *Blogger*. Además, se realiza una breve explicación del plan que se va a llevar a cabo durante el proyecto.

Se explica que la herramienta de *Blogger* se va a utilizar para realizar una recopilación de todo lo realizado durante cada sesión para dejar constancia y para que todos aquellos que no hayan podido asistir a las sesiones puedan seguir el proceso y la dinámica del proyecto.

Mediante esta entrada también se recuerda a los familiares la convocatoria de una reunión presencial (Anexo 1) para ultimar la explicación del proyecto y ultimar detalles de las sesiones

5.2. ENTRADA 2

Con esta entrada (Anexo 3) de blog nos situamos después de la realización de la primera reunión con los familiares. En esta entrada se recoge toda la información dada en la reunión.

En esta reunión se explicó finalmente la metodología que se va a llevar a cabo en este proyecto. También se especifica que, después de la puesta en común, se decidió que las sesiones se realizarán los jueves a las 17:30, al acabar la jornada escolar. Y la localización será en el aula de Educación infantil, donde se imparten las clases a los alumnos.

5.3. ENTRADA 3

En esta entrada (Anexo 4) nos situamos ya una vez finalizada la primera sesión del proyecto. Durante esta sesión se tratar de hacer una introducción a los conceptos más importantes de los que se va a tratar a lo largo de las sesiones.

En primer lugar, se definió el concepto básico de la *nutrición*. Se definió este concepto y se expusieron ejemplos de para qué sirve este proceso vital. En segundo lugar, se justificó la realización de este proyecto pues se trató de explicar la importancia que tiene una buena alimentación y las consecuencias que puede tener no llevarla a cabo.

Finalmente, a modo de conclusión, se propusieron una serie de directrices básicas para que los familiares consigan establecer los hábitos saludables de que tanto se habla. Los consejos que se presentaron son los siguientes:

- Limitar la cantidad de “comida basura” que se consume.
- Evitar el consumo de bebidas carbonatadas o refrescos con muchos azúcares.
- Establecer horarios y limitar la cantidad de tiempo de televisión y fomentar la actividad física (salir a caminar, ir a la piscina, etcétera).
- Sentarse a comer todos juntos y evitar la televisión durante las horas de comida y cena.

Con el contenido de esta sesión se plantearía una actividad sencilla con los alumnos. Como toma de contacto y mediante la utilización de la pantalla digital, se propondría una actividad de clasificación para los niños. En esta actividad, se

presentarían diferentes alimentos para que los alumnos los clasificasen según los consideran saludables o no saludables. Como estos términos pueden ser desconocidos para unos niños tan pequeños se tendría que explicar lo que significan. En todo caso, se pueden acuñar a los alimentos saludables el calificativo de *alimento bueno* y a los no saludables como *alimento malo*.

5.4. ENTRADA 4

Mediante esta entrada (Anexo 5) se hace una recopilación de toda la información ofrecida a los padres tras la realización de esta segunda sesión presencial. Durante esta sesión, nos centramos más detalladamente en los aspectos de la alimentación infantil, como práctica esencial para establecer hábitos saludables.

Al comenzar esta sesión se diferenciaron los conceptos *nutrición* y *alimentación* pues no significan lo mismo y a menudo pueden llevar a confusión. Se definió la nutrición como "el conjunto de procesos involuntarios que ejerce nuestro organismo para asimilar todos los nutrientes que contienen los alimentos ingeridos". Este proceso es involuntario y por tanto no se puede realizar ningún cambio para intentar modificarlo. Sin embargo, la alimentación "es el proceso mediante el cual ingerimos o proporcionamos alimentos a nuestro organismo que estos, a su vez, contienen los nutrientes necesarios para el funcionamiento de nuestro cuerpo". Este proceso sí es voluntario, lo que significa que sí que puede ser modificado. Una vez llevada a cabo esta explicación se introdujo el tema a tratar en la sesión: la alimentación infantil.

Para ello y para poder cumplir el objetivo de establecer una buena alimentación en los niños se expusieron diez consejos para mejorar la alimentación infantil. Estos consejos, tal y como se especifica en la entrada, fueron creados por la nutricionista infantil llamada Lucía Bultó. Los consejos son los siguientes:

- No existen alimentos "malos". La comida basura se convierte en alimentos pocos saludables si se consumen con una alta frecuencia. Hay que adaptar las cantidades y la frecuencia de toma según la edad y el desarrollo de los niños.
- Las frutas y verduras deben ser alimentos presentes en la dieta a diario.
- En pleno desarrollo de los niños es importante el consumo de productos lácteos para asegurar el calcio en los huesos.
- Utilizar aceite de oliva.

- Realizar dos tomas de proteína al día, ya sea en forma de pescado, carne, huevos, etc.
- Tomar hidratos de carbono integrales ya que aportará fibra y aumentará la ingesta de vitaminas y minerales.
- Mantener una buena hidratación durante el día.
- Programar una alimentación variada donde se incluyan alimentos de todos los grupos.
- Consumir alimentos envasados que sean una buena opción como pescados en conserva o verduras envasadas.
- Predicar con el ejemplo. Los padres y madres son referentes para los niños. Por tanto, es muy importante cuidar nuestra alimentación para que los niños lo vean y lo imiten.

Para esta sesión y para que se vea reflejado los contenidos con los alumnos de Educación Infantil, se les enseñaría la pirámide alimenticia. El objetivo de esta actividad sería que los niños comiencen a entender que alimentos son los más importantes y cuáles son, en cierta medida, la cantidad con la que pueden consumirlos.

5.5. ENTRADA 5

Mediante esta entrada (Anexo 6) se recopilará todo lo realizado en la tercera sesión presencial. Se recuerda al principio de la entrada de que ya se ha superado el ecuador de este proyecto. Esta sesión ha tratado sobre otro de los pilares fundamentales para establecer hábitos saludables: el movimiento o ejercicio físico.

A lo largo de esta sesión se propusieron diversas opciones de ejercicio físico adaptado a los niveles de alumnos de Educación Infantil:

- Salir a dar paseos en familia.
- Ir a clases de natación.
- Bajar a jugar al parque con los demás compañeros.
- Salir con la bicicleta (los que sepan).
- Realizar danzas y bailes que se encuentran disponibles en Internet.

También se remarcó la importancia de evitar el sedentarismo en estas edades e inculcar hábitos de ejercicio para que cuando sean más mayores tengan ya establecidos estos hábitos.

Además, se especificó también que con la realización de distintas actividades físicas se favorecería el desarrollo y ejecución de la psicomotricidad gruesa de los alumnos.

5.6. ENTRADA 6

En la siguiente entrada (Anexo 7) se hace una recopilación de lo sucedido en la sesión de esa semana. En esta sesión contamos de la presencia de una especialista en educación alimentaria y tratamientos individualizados en la población infantil llamada Lucía Bultó.

En primer lugar, la especialista se presentó y proyectó una presentación de PowerPoint que utilizó durante la sesión como apoyo visual.

Debido al corto espacio tiempo del que se disponía, la especialista no tuvo la oportunidad de profundizar en aspectos más importantes. Sin embargo, se mencionaron algunos aspectos nuevos que no se habían tratado durante las sesiones anteriores como, por ejemplo:

- ¿Cuál sería la alimentación ideal para los niños? Aquella que resulta variada y suficiente para que tenga un desarrollo y un crecimiento completo.
- Consejos para obtener una buena alimentación infantil: hay que enseñar a los niños a alimentarse bien y es necesario una fuente de autoridad por parte de las familias y los centros escolares.
- Consejos para prevenir la obesidad infantil: por un lado, controlar la alimentación y motivar a los niños a hacer ejercicio y, por otro lado, los familiares tienen que ser ejemplo puesto que los niños no harán nada que no hagan los adultos.

5.7. ENTRADA 7

En la siguiente entrada (Anexo 8) se realiza el resumen de la penúltima sesión que se va a realizar en el proyecto. En esta sesión se habló de un problema que suele ser muy frecuente entre los niños: no quieren comer verduras.

Para poder evitar que este problema aparezca es esencial actuar cuanto antes. Y para eso, durante la sesión, se propusieron una serie de consejos o acciones que pueden ser llevadas a cabo por los familiares. Se tratan de simples consejos para poder

introducir el consumo de este grupo de alimentos en la dieta de los niños. Estos consejos son los siguientes:

- Ser ejemplo y que los niños vean que en casa es habitual comer este tipo de alimentos. Si los niños ven que los padres, que son los referentes dentro del ámbito familiar, no comen verduras, no van a querer comer verduras los niños.
- La introducción de este tipo de comidas tiene que ser de forma racionalizada. Si se introduce de forma espontánea este tipo de alimentos que a los niños suelen no gustarles, pueden crear cierto rechazo frente a estos alimentos.
- Camuflar aquellas verduras que nos les gusten a los niños. Por ejemplo, un alimento tan típico y que a los niños les encanta es la pizza. Una forma de introducir verduras camufladas sería en la base de tomate, por ejemplo. O cocinar las verduras picadas de forma muy pequeña de modo que ellos no la detecten a simple vista.
- Cocinar cremas y purés para que los niños no vean directamente que están comiendo verduras.

Además, se remarca la importancia que tiene no dejar de ofrecer verduras a los niños desde que son pequeños. Si se acostumbran a no comer verduras desde que son pequeños, luego cuando vayan creciendo será mucho más complicado introducir las verduras en la dieta.

Una actividad para poder realizarla con los alumnos de Educación Infantil con respecto a el contenido de esta sesión sería proyectar un video donde se les enseña a los alumnos de manera divertida y que puedan entenderlo la importancia que tiene comer verduras. El enlace para acceder al video propuesto es el siguiente: https://youtu.be/nRKpVEg_IdE.

5.8. ENTRADA 8

En esta entrada (Anexo 9) se realizará una recopilación de la última sesión presencial realizada durante el proyecto. Esta sesión hablará sobre pautas o rutinas de alimentación que deben establecerse en las horas de la comida donde se encuentren los diferentes miembros de la familia.

Se tratan de acciones que se pueden llevar a cabo para ayudar a esas familias a los que los niños les cuesten mucho centrarse a la hora de comer:

- Intentar no utilizar dispositivos electrónicos durante las comidas. Nos referimos a móviles, televisión, etcétera. Esto es debido a que en caso de tener los dibujos delante o la televisión encendida, los niños pueden distraerse y no querer comer.
- Intentar que las horas de las comidas y las cenas donde estén todos los miembros de la familia juntos, sea un espacio de tiempo donde se comparte que tal ha ido el día. Así conseguimos una forma de cohesión familiar que de otro modo no se conseguiría.
- Hacer, en la medida de lo posible, participe a los niños en los procesos de elaboración de las comidas. Obviamente hay muchas tareas que los niños no pueden realizar por el peligro que suponen, pero hay muchas otras que sí.
- Inculcar los hábitos de higiene con relación a la comida o a la hora de comer. Es decir, lavarse las manos antes y después de comer y lavarse los dientes después de cada comida.
- En la medida de lo posible ayudar a poner y retirar la mesa para fomentar así la responsabilidad desde bien pequeños.

Finalmente, al final de la entrada se recuerda a los familiares que se les enviará una circular informativa (Anexo 10) con las que se les convocará a una última reunión que se llevará a cabo tres semanas después de finalizar el proyecto.

5.9. ENTRADA 9

Esta última entrada del blog (Anexo 11) hace referencia a la última reunión que se ha llevado a cabo. En esta reunión los familiares tuvieron la oportunidad de poner en común aquellos cambios que habían puesto en práctica y los resultados que han sido obtenidos.

En un primer lugar, las familiares agradecieron y alabaron la labor que se había llevado a cabo con este proyecto. Y, en segundo lugar, algunos de ellos contaron como habían utilizado los consejos dados durante las diversas sesiones y como habían dado sus frutos.

6. CONCLUSIONES.

Este Trabajo de Fin de grado surge de la preocupación por la salud de los más jóvenes que, cada vez más, se ve más perjudicada por el uso de las tecnologías que abocan al asentamiento de una forma de vida cada vez más sedentaria tal y como afirma Díaz-Ruíz y Aladro (2016) al decir que: “parece evidente la influencia que ejerce el sedentarismo propiciado por las nuevas tecnologías en el aumento de obesidad infantil” (pág. 50). Y, por otra parte, también surge de la preocupación por los malos hábitos de alimentación que han normalizado que se han normalizado debido al fácil acceso a la comida ultra procesada.

Tras la elaboración de la parte teórica de este TFG en relación con la función de las tecnologías y las TIC en los centros escolares y los aspectos fundamentales entorno a la nutrición infantil, hablando de las causas, consecuencias y posibles factores de prevención y protección, se llegó a la elaboración de la parte práctica, la propuesta didáctica. Para poder darle sentido a esta propuesta didáctica se propusieron una serie de objetivos con el fin de orientar dicha propuesta didáctica.

Por una parte, al establecer los objetivos generales, se ha tratado de promover estilos de vida saludable en alumnos de Educación Infantil y se ha desarrollado un blog para proponer hábitos saludables a familiares de los alumnos de Educación Infantil. Tras la finalización de ambas partes, teórica y práctica, cabe decir que se ha logrado cumplir con los objetivos. Mediante las sesiones propuestas en la propuesta didáctica, se ha logrado, semana a semana, promover los hábitos saludables de los que se hacen referencia en los objetivos. Además, de forma independiente a las sesiones propuestas, se realizó un blog donde se recopilaban todas las sesiones realizadas de modo que este objetivo también se ha cumplido.

Por otra parte, al establecer los objetivos específicos, se ha tratado de ofrecer consejos para establecer hábitos saludables en alumnos de Educación Infantil, se ha pretendido exponer diferentes formas de establecer una alimentación saludable en alumnos de Educación Infantil y se ha tratado de contrastar la información ofrecida en el proyecto con una especialista en nutrición infantil. Cabe decir que a pesar de que esta propuesta didáctica no ha sido llevada a cabo, sería muy factible cumplir con los objetivos específicos propuestos. En primer lugar, mediante todas las sesiones se han tratado temas y se han expuesto consejos para que los familiares los puedan implantar

en el ámbito familiar. En segundo lugar, se han tratado grandes problemáticas que existen en torno a la alimentación infantil y se ha tratado de explicar formas de evitarlos. Y, finalmente, se contó con la presencia de una especialista en nutrición infantil que realizó una presentación sobre los temas ya tratados y propuso nuevos aspectos entorno al tema de nuestro proyecto.

Cabría destacar el papel fundamental que tiene la escuela en la educación de los alumnos. No solo en las áreas curriculares, sino también en aspectos de la vida cotidiana, sobre todo en la etapa de Educación Infantil. También es importante que las escuelas y las familias mantengan una relación estrecha y estén en contacto constante. Es más, la escuela debe ser fuente de información para las familias de los alumnos tal y como se ha demostrado en este Trabajo de Fin de Grado.

Finalmente, a propósito de este proyecto cabe destacar la importancia que tiene que los niños y niñas, desde bien pequeños, lleven a cabo hábitos saludables, en cuanto alimentación y ejercicio físico, para poder prevenir que aparezca la obesidad en edades tan temprana que, como ya se ha visto a lo largo de este TFG, puede traer innumerables consecuencias.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). (12 de noviembre de 2019). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en España en el informe "The heavy burden of obesity" (OCDE 2019) y en otras fuentes de datos. Recuperado el 24 de Mayo de 2020, de http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Resumen_resultados_informe_OCD-NAOS.pdf
- Azcona, C. (2002). Obesidad infantil. Anales del Sistema Sanitario de Navarra (pp.127-141). Pamplona, Navarra, España.
- Bueno, F. J., Cubel, M. M., Durán, A., Genís, M. R., Martí, M. A., Ochando, B., Pin, G. y Tébar, M. D. (2009). *Manual didáctico para la Escuela de Padres*. Recuperado de <https://www.navarra.es/NR/ronlyres/7DEF9FD2-CC0B-4B2F-86A5-E218D9DD672C/243833/Manualdidacticopadresymadres.pdf>
- Carmona, J. (2011). El uso de herramientas 2.0 en la educación. Educación Secundaria: Revista de Investigación e Innovación Educativa (ESRIIE), 2 (1). Recuperado de http://aires.education/wp-content/uploads/2015/09/ESRIIE_21Carmona_ElUso.pdf
- Cordero, R., Fernández-García, E., y Badanta, B. (5 de mayo de 2017). Uso de las TIC para fomentar estilos de vida saludable en niños/as y adolescentes: el caso del sobrepeso. Revista Española de Comunicación en Salud. 8(1), pp 79-91. Recuperado de <https://erevistas.uc3m.es/index.php/RECS/article/view/3607/2328>
- DECRETO 38/2008. Conselleria de educación. Comunidad Valenciana, 28 de marzo de 2008. Recuperado de http://www.dogv.gva.es/datos/2008/04/03/pdf/2008_3838.pdf
- Díaz-Barriga, F. (2011). TIC y competencias docentes del siglo XXI. En R. Carneiro, J. Toscano, y T. Díaz, Los desafíos de las TIC para el cambio educativo (pp. 139-154). Madrid, España: Fundación Santillana.
- Díaz-Ruiz, R., y Aladro, M. (20 de enero de 2016). Relación entre uso de las nuevas tecnologías y sobrepeso infantil, como problema de salud pública. RqR

- Enfermería Comunitaria (Revista de SEAPA). 4(1), pp46-51. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5353331>
- Federación de Enseñanza de CC.OO. de Andalucía. (Marzo de 2011). *Impacto de las TIC en Educación Infantil* (13). Recuperado de <https://www.feandalucia.ccoo.es/andalucia/docu/p5sd8311.pdf>
- Flórez, L. D., Ramírez-García, C., & Ramírez-García, S. (29 de marzo de 2019). Las TIC como herramientas de inclusión social. *3ciencias*. 5(1), pp54-67. Recuperado de <https://www.3ciencias.com/wp-content/uploads/2016/03/LASTIC-COMO-HERRAMIENTAS-DE-INCLUSI%C3%93N-SOCIAL.pdf>
- García-Valcárcel Muñoz-Repiso, A. (2008). Investigación y tecnologías de la información y comunicación al servicio de la innovación educativa. Salamanca, España: AQUILAFUENTE.
- Gómez, S. F. (2016). Prevalencia, determinantes y prevención de la obesidad infantil (Tesis doctoral). Universitat Pompeu Fabra, Barcelona
- Gutiérrez, M. (13 de julio de 2006). Escuela de padres, escuela con padres. *Idea La Mancha: Revista de Educación de Castilla-La Mancha*. Recuperado de <https://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/20206/00620073000133.pdf?sequence=1>
- Marín, V. (3 de abril de 2018). Las TIC o la inclusividad de las TIC. *EDMETIC*. 7(1), I-III. Recuperado de <https://www.uco.es/ucopress/ojs/index.php/edmetic/issue/view/868>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado el 17 de Mayo de 2020, de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/es/>
- Pacheco, M. (2011). Las TIC, ¿por qué y para qué? e-CO: Revista digital de educación y formación del profesorado. n° 8, p. 25. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6425723>

- Romero, M. M. (2005). Escuela de padres. *Educación y futuro: revista de investigación aplicada y experiencias educativas*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2047041>
- Solís, F. (2018). Utilización y aplicación de Edublog en Educación Primaria. Alcalá de Henares.
- UNESCO. (2019). Marco de competencias de los docentes en materia de TIC. París.
- Vázquez, A. (Diciembre de 2004). TIC en Educación Infantil. *Revista Padres y Maestros*. (288), pp. 31-39. Recuperado de <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/1890/1627>
- Vivancos, J. (2013). El futuro de la educación y las TIC. *Padres y Maestros*. n° 251, pp 22-26. Recuperado de <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/1047/891>

8. ANEXOS.

8.1. ANEXO 1

CIRCULAR DE INFANTIL

A la atención de las familias de los alumnos de Educación Infantil:

Mediante la presente circular se les informa de la convocatoria de una reunión presencial que será realizada el martes de la semana siguiente a las 17:30h. En esta reunión se les explicará la creación de un nuevo proyecto por parte del centro.

Aunque se detallará más en la próxima reunión, este proyecto va a consistir en la realización de una serie de sesiones presenciales con ustedes, las familias de nuestros alumnos de Educación Infantil, para tratar de establecer hábitos saludables en la vida de los niños.

Con la presente circular se anima a todas las familias a participar en la reunión que se realizará la semana venidera, puesto que se explicará en más detalle este proyecto y se tomarán importantes decisiones para marcar el ritmo de las sesiones.

ATT: El centro escolar

Burjassot, a 23 de marzo del 2020.

8.2. ANEXO 2

← APRENDEMOS JUNTOS



¡BIENVENIDOS!

el junio 14, 2020



¡BIENVENIDOS A TODOS!

Me gustaría daros la bienvenida al nuevo proyecto por parte del centro. Este proyecto tiene como título "Aprendemos juntos". Desde este plan, el objetivo es proporcionar a las familias de nuestros alumnos una serie de recursos para llevar a cabo fuera del ámbito escolar. Todos estos recursos serán en relación a hábitos de vida saludables.

Este proyecto constará de una serie de sesiones donde se trabajarán, en cada una de ellas, diferentes aspectos sobre el establecimiento de hábitos de vida saludable. En total se realizarán 6 sesiones repartidas en un total de 6 semanas Es decir, realizaremos una sesión por semana.

En primer lugar, realizaremos una reunión introductoria donde se explicará con más detalle la metodología que emplearemos, la duración del proyecto y como y cuando se llevarán a cabo las sesiones.

Este blog será empleado para realizar una recopilación de lo realizado en cada sesión para dejar constancia y para que aquellos familiares que no hayan podido acudir a las sesiones puedan seguir el proceso y la dinámica del proyecto.

Se solicita por parte del centro la máxima colaboración de los familiares puesto que se trata de un proyecto dirigido, exclusivamente, para el cuidado de nuestros niños y niñas de Educación Infantil.

Muchas gracias. Un saludo.

8.3. ANEXO 3

← APRENDEMOS JUNTOS



PRIMERA REUNIÓN

el junio 14, 2020



¡HOLA A TODOS!

Bienvenidos a todos de nuevo, como ya se comentó en la anterior entrada, este blog va a ser empleado a modo de recopilación de lo realizado en cada sesión. Como tal, y después de haber realizado la primera reunión introductoria, aquí está la primera entrada del blog.

En primer lugar, me gustaría agradecer a todos aquellos familiares que pudieron acudir a esta primera reunión introductoria. Gracias por mostrar interés y confianza en este nuevo proyecto realizado por parte del centro.

Tras una puesta en común, se decidió que las sesiones serán realizadas los jueves de cada semana a las 17:30, al acabar la jornada escolar. Las sesiones se llevarán a cabo en el aula donde se imparten las clases a los niños y niñas de Educación Infantil. La duración de las sesiones será de aproximadamente 1 hora.

La metodología que se empleará serán sesiones de formación para los familiares donde se expondrán temas de interés para el establecimiento de hábitos de vida saludables en los niños y niñas.

Estas son las conclusiones a las que se ha llegado tras la primera reunión. De nuevo, agradecer a todas aquellas familias que acudieron y rogar la máxima participación en las sesiones venideras.

Muchas gracias. Un saludo.

8.4. ANEXO 4

← APRENDEMOS JUNTOS



1ª SESIÓN "Salud y nutrición"

el junio 15, 2020



¡HOLA A TODOS!

Lo primero me gustaría agradecer la participación en la última sesión, realizada en el día de ayer. Fue una primera toma de contacto estupenda y los familiares fueron encantadores y recibieron la sesión con mucho interés.

En el día de ayer, se realizó un primer acercamiento a conceptos teóricos sobre los que se va a basar nuestro proyecto. Se expusieron temas como la nutrición infantil, qué es y que implica, la importancia de una nutrición adecuada en los niños y también y, finalmente, se expusieron una serie de principios básicos que pueden realizar los familiares.

A continuación, dejaré reflejado todos estos conceptos para que aquellos familiares que no pudieron asistir a la sesión puedan estar al día del proyecto y no ir perdidos en las sesiones venideras.

En primer lugar se definió la nutrición infantil como "todo lo que comen y beben los niños y niñas". La nutrición infantil hace referencia a los nutrientes que se necesitan para que el cuerpo funcione correctamente. Estos nutrientes se obtienen de todos los alimentos que se ingieren al cabo del día. Por tanto, si un niño ingiere más calorías de las necesarias (las que necesita el cuerpo para crecer y desarrollarse), estas calorías se almacenarán en forma de grasa.

← APRENDEMOS JUNTOS



¿Por qué es importante una adecuada nutrición? Una mala alimentación puede provocar una serie de problemas de salud. Normalmente, la mayoría de problemas ocasionados por problemas de peso se sufrirían en la edad adulta. Por eso es muy importante cuidar la alimentación de los más pequeños.

¿Qué podéis hacer como padres y madres? Estos son algunos de los primeros consejos que se propusieron en la sesión de ayer:

- Limitar la cantidad de "comida basura" que se consume.
- Evitar el consume de bebidas carbonatadas o refrescos con muchos azúcares.
- Establecer horarios y limitar la cantidad de tiempo de televisión y fomentar la actividad física (salir a caminar, ir a la piscina, etcétera).
- Sentarse a comer todos juntos y evitar la televisión durante las horas de comida y cena.

Y esto es todo lo que se vio en la sesión de ayer. Muchas gracias por vuestra colaboración y nos vemos en la siguiente sesión.

Muchas gracias. Un saludo.



8.5. ANEXO 5


11:34 Sábado 20 de junio 53 %

aprendemosjuntosinf.blogspot.com

← APRENDEMOS JUNTOS Q

2ª SESIÓN "Alimentación infantil"

el junio 15, 2020



¡HOLA A TODOS!

De nuevo, muchas gracias a todos aquellos que tuvisteis la oportunidad de acudir a la sesión realizada en el día de ayer. Resulto ser una gran experiencia y una sesión llena de aprendizaje.

La sesión comenzó con la lectura de la entrada del blog referente a la sesión anterior a modo de recordatorio y con una puesta en común de las medidas tomadas por algunos de los familiares. Algunos de ellos ya comentaron haber puesto en práctica alguno de las medidas sugeridas en la anterior sesión. Si por algún motivo no has podido leer la entrada anterior aquí dejo el enlace: <https://aprendemosjuntosinf.blogspot.com/2020/06/1-sesion-salud-y-nutricion.html>

Retomando con la sesión realizada de ayer, cabe decir que se centró más en la alimentación que en la nutrición. En primer lugar, se explicó la diferencia que existe entre estos dos conceptos puesto que puede existir confusión entre ellos. Se definió la nutrición como "el conjunto de procesos involuntarios que ejerce nuestro organismo para asimilar todos los nutrientes que contienen los alimentos ingeridos". Este proceso es involuntario y por tanto no se puede realizar ningún cambio para intentar modificarlo. Sin embargo, la alimentación "es el proceso mediante el cual ingerimos o proporcionamos alimentos a nuestro organismo que estos, a su vez, contienen los nutrientes necesarios para el funcionamiento de nuestro cuerpo". Este proceso sí es voluntario, lo que significa que sí que puede ser modificado.

Para cumplir ese objetivo y poder modificar los hábitos de alimentación se realizó una exposición de 10 consejos para mejorar la alimentación de los niños. Estos 10 consejos han sido elaborados por la nutricionista Lucía Bultó, autora del libro llamado *Los consejos de Nutrinanny*. Son los siguientes:

- No existen alimentos "malos". La comida basura se convierte en alimentos pocos saludables si se consumen con una alta frecuencia. Hay que adaptar las cantidades y la frecuencia de toma según la edad y el desarrollo de los niños.
- Las frutas y verduras deben ser alimentos presentes en la dieta a diario.
- En pleno desarrollo de los niños es importante el consumo de productos lácteos para asegurar el calcio en los huesos.
- Utilizar aceite de oliva.
- Realizar dos tomas de proteína al día, ya sea en forma de pescado, carne, huevos, etc.
- Tomar hidratos de carbono integrales ya que aportará fibra y aumentará la ingesta de vitaminas y minerales.
- Mantener una buena hidratación durante el día.
- Programar una alimentación variada donde se incluyan alimentos de todos los grupos.
- Consumir alimentos envasados que sean una buena opción como pescados en conserva o verduras envasadas.
- Predicar con el ejemplo. Los padres y madres son referentes para los niños. Por tanto, es muy importante cuidar nuestra alimentación para que los niños lo vean y lo imiten.

Y esto sería todo lo visto en la sesión de ayer. Espero que hayáis disfrutado y nos vemos en la siguiente sesión.

8.6. ANEXO 6

← APRENDEMOS JUNTOS



3ª SESIÓN "Movimiento = Salud"

el junio 16, 2020



¡HOLA A TODOS!

Bienvenidos una semana más a una nueva entrada. Muchas gracias a todos los que pudisteis venir a la sesión de ayer. De nuevo recordaros a todos que ya hemos superado el ecuador de este proyecto y nos acercamos poco a poco al final de esta aventura que emprendimos juntos ya tres semanas atrás.

Como cada semana, dedicaremos esta entrada para realizar una recopilación de lo visto en el día de ayer para que todos aquellos participantes que no pudiesen venir, puedan seguir el ritmo de las sesiones y no quedarse atrás. Para aquellos que no hayáis leído la entrada anterior aquí os dejo el enlace: <https://aprendemosjuntosinf.blogspot.com/2020/06/2-sesion-alimentacion-infantil.html>

Además de todo lo relacionado con la alimentación y la nutrición, para conseguir establecer hábitos de vida saludable necesitamos realizar distintos tipos de movimiento o ejercicio físico, obviamente todo adaptado a los niveles de los niños y niñas de Educación Infantil.

← APRENDEMOS JUNTOS



Durante la sesión de ayer se propusieron algunas opciones de ejercicio para los niños y se puso hincapié en la importancia que tiene estar activos en el día a día. Algunas de las opciones que se propusieron son las siguientes:

- Salir a dar paseos en familia.
- Ir a clases de natación.
- Bajar a jugar al parque con los demás compañeros.
- Salir con la bicicleta (los que sepan).
- Realizar danzas y bailes que se encuentran disponibles en Internet.

De esta forma los niños y niñas realizarán ejercicios que, además de favorecer y mejorar su propia psicomotricidad gruesa, ayudarán al establecimiento de rutinas de hábitos de vida saludable.

Y hasta aquí todo lo visto en la sesión de ayer. Recordaros a todos que en la siguiente sesión contaremos con la visita de una especialista en nutrición infantil que realizará ella misma la sesión. De nuevo agradecer el interés que mostráis en cada sesión y hasta la semana que viene.

Muchas gracias. Un saludo.



8.7. ANEXO 7

← APRENDEMOS JUNTOS



4ª SESIÓN "Charla de especialista"

el junio 16, 2020



¡HOLA A TODOS!

Bienvenidos a todos a una nueva entrada del blog. Me gustaría agradecer la gran asistencia que tuvimos ayer en la sesión 4. Como ya os anuncié en la entrada de la semana pasada, en la sesión de ayer tuvimos la visita de una especialista en nutrición infantil. Contamos con la presencia de Lucía Bultó, especialista en educación alimentaria y tratamientos individualizados en la población infantil. Es autora de libros como *Los consejos de Nutrinanny: Las soluciones que funcionan para la alimentación de los niños* (2012).

Como ya pudisteis ver, Lucía fue la encargada de realizar la sesión de ayer y de guiarnos y facilitaros información para seguir formándoos. En primer lugar, la especialista se presentó e introdujo los conceptos de los que iba a tratar su presentación. Para hacerlo más visual y dinámico, Lucía proyectó una presentación de PowerPoint.

Debido al corto espacio de tiempo del que disponíamos, no tuvo la oportunidad de profundizar en los aspectos más importantes. Sin embargo, hizo mención a aspectos nuevos que no se habían visto hasta ahora como:

- ¿Cuál sería la alimentación ideal para los niños? Aquella que resulta variada y suficiente para que tenga un desarrollo y un crecimiento completo.
- Consejos para obtener una buena alimentación infantil: hay que enseñar a los niños a alimentarse bien y es necesario una fuente de autoridad por parte de las familias y los centros escolares.
- Consejos para prevenir la obesidad infantil: por un lado controlar la alimentación y motivar a los niños a hacer ejercicio y, por otro lado, los familiares tienen que ser ejemplo puesto que los niños no harán nada que no hagan los adultos.

Hasta aquí la entrada de hoy. Espero que disfrutaseis todos de la increíble sesión que vivimos en el día de ayer. De nuevo, muchas gracias a todos por vuestro interés y atención. Nos vemos en la siguiente sesión.

Muchas gracias. Un saludo.

8.8. ANEXO 8

← APRENDEMOS JUNTOS



5ª SESIÓN "¿Cómo introducir la verdura en nuestras comidas?"

el junio 16, 2020



¡HOLA A TODOS!

Bienvenidos a todos a una nueva entrada del blog. A continuación haremos una recopilación de lo visto en la sesión de ayer. Sin embargo, antes os dejo aquí el enlace de la entrada de la sesión anterior, donde disfrutamos de la presencia de la Lucía Bultó, especialista en nutrición infantil: <https://aprendemosjuntosinf.blogspot.com/2020/06/4-sesion-charla-de-especialista.html>

Continuando con la sesión de ayer, se habló de un aspecto importante a la hora de establecer hábitos de vida saludable: el consumo de verduras. Es un problema común que a los niños y niñas no les guste comer verduras e intentar que las coman, a menudo, puede convertirse en una guerra a la hora de comer. Por eso, en la sesión del día de ayer se abordó este tema y se dieron diversos consejos para ayudar a los padres y madres.

Algunos de los consejos son los siguientes:

- Ser ejemplo y que los niños vean que en casa es habitual comer este tipo de alimentos. Si los niños ven que los padres, que son los referentes dentro del ámbito familiar, no comen verduras, no van a querer comer verduras los niños.
- La introducción de este tipo de comidas tiene que ser de forma racionalizada. Si se introduce de forma espontánea este tipo de alimentos que a los niños suelen no gustarles, pueden crear cierto rechazo frente a estos alimentos.

← APRENDEMOS JUNTOS



- Camuflar aquellas verduras que nos les gusten a los niños. Por ejemplo, un alimento tan típico y que a los niños les encanta es la pizza. Una forma de introducir verduras camufladas sería en la base de tomate por ejemplo. O cocinar las verduras picadas de forma muy pequeña de modo que ellos no la detecten a simple vista.
- Cocinar cremas y purés para que los niños no vean directamente que están comiendo verduras.

Estos son algunos de los consejos dados en el día de ayer. Es importante no dejar de ofrecer verduras a los niños desde que son pequeños. Esto es debido a que su paladar y su sentido del gusto tiene que estar acostumbrado al consumo de este tipo de alimentos. Si no los ofrecemos, se acostumbrarán a no tomarlos y luego será muy difícil introducir estos alimentos en la dieta.

Hasta aquí la entrada referente a la sesión del día de ayer. Espero que os haya gustado y que os haya servido para utilizarlo en casa. Nos vemos en la siguiente sesión.

Muchas gracias. Un saludo.



8.9. ANEXO 9

← APRENDEMOS JUNTOS



6ª SESIÓN "Rutinas de alimentación"

el junio 17, 2020



¡HOLA A TODOS!

Bienvenidos a todos a la última entrada referente a las sesiones. En el día de ayer realizamos la última sesión de este proyecto que ya lleva 6 semanas en marcha. Muchas gracias a todos aquellos familiares que han seguido participando desde la primera sesión y a todos aquellos que no habéis podido venir de continuo pero habéis mostrado interés y preocupación.

Para todos aquellos que no hayan podido visitar la entrada anterior, aquí os dejo el enlace para que podáis ir a visitarla directamente: <https://aprendemosjuntosinf.blogspot.com/2020/06/5-sesion-como-introducir-la-verdura-en.html>

En esta última sesión se hablo de algunas rutinas de alimentación que se pueden llevar a cabo en las horas de las comidas donde nos reunamos en casa. Cabe decir que durante la sesión se propusieron algunos consejos que no son de obligatorio cumplimiento. Son simples consejos que se pueden utilizar en caso de que a los niños y niñas les cueste mucho centrarse a la hora de comer.

Algunos de los consejos son los siguientes:

- Intentar no utilizar dispositivos electrónicos durante las comidas. Nos referimos a móviles, televisión, etcétera. Esto es debido a que en caso de tener los dibujos delante o la televisión encendida, los niños pueden distraerse y no querer comer.

← APRENDEMOS JUNTOS



- Intentar que las horas de las comidas y las cenas donde estén todos los miembros de la familia juntos, sea un espacio de tiempo donde se comparte que tal ha ido el día. Así conseguimos una forma de cohesión familiar que de otro modo no se conseguiría.
- Hacer, en la medida de lo posible, participes a los niños en los procesos de elaboración de las comidas. Obviamente hay muchas tareas que los niños no pueden realizar por el peligro que suponen pero hay muchas otras que sí.
- Inculcar los hábitos de higiene en relación a la comida o a la hora de comer. Es decir, lavarse las manos antes y después de comer y lavarse los dientes después de cada comida.
- En la medida de lo posible ayudar a poner y retirar la mesa para fomentar así la responsabilidad desde bien pequeños.

Y hasta aquí todo lo visto en esta última sesión del proyecto. Recordaros que dentro de tres semanas hemos convocado una última reunión para poder sacar las conclusiones de este proyecto y que vosotros podáis compartir con el resto de familiares la evolución y los cambios que han surgido a través de lo visto durante todas las sesiones.

Recibiréis una circular recordando la fecha y hora de la reunión. Nos vemos entonces.

Muchas gracias. Un saludo.



8.10. ANEXO 10

CIRCULAR DE INFANTIL

A la atención de las familias de los alumnos de Educación Infantil:

Mediante la presente circular se les informa de la convocatoria de una reunión presencial que será realizada el miércoles de la semana siguiente a las 17:30h.

En esta reunión se dará por finalizado el proyecto que se ha llevado durante estas últimas semanas. Durante la reunión, las familias de los alumnos de Educación Infantil tendrán la oportunidad de exponer los cambios que han implantado en el ámbito familiar y los resultados que se han obtenido.

Con la presente circular se anima a todas las familias a participar en la reunión que se realizará la semana venidera, puesto que supondrá una fuente de información donde podremos aprender aspectos de otras familias del centro en relación a los resultados obtenidos gracias a este proyecto.

ATT: El centro escolar

Burjassot, a 14 de mayo del 2020.

8.11. ANEXO 11

← APRENDEMOS JUNTOS



ÚLTIMA REUNIÓN

el junio 18, 2020



¡HOLA A TODOS!

De nuevo os doy la bienvenida a una nueva entrada. Durante el día de ayer realizamos una última reunión donde los familiares de los alumnos tuvisteis la oportunidad de poner en común los cambios hechos y los resultados obtenidos.

Tras la puesta en común, fue muy gratificante conocer que las sesiones han sido prácticas y os han servido para implementar los hábitos en los niños dentro del ámbito familiar.

Por un lado, algunos familiares comentaron como han podido introducir las verduras en las dietas de los niños, utilizando los consejos que dimos en la sesión 5. La mayoría de vosotros afirmasteis que habéis comenzado a no utilizar dispositivos electrónicos durante las horas de la comida y que, desde entonces, los niños están más integrados y participativos en la dinámica familiar.

Finalmente, fue muy gratificante recibir la enhorabuena y los agradecimientos por vuestra parte. Muchas gracias por apoyar y confiar en este proyecto desde el primer momento. Esperemos que otros proyectos puedan tener el mismo éxito de esto. No dudéis en preguntar si surge alguna duda con respecto a lo tratado en este proyecto. Nos vemos pronto.

Muchas gracias. Un saludo.