



**UNIVERSIDAD DE JAÉN**  
*Facultad de Ciencias Experimentales*

# **LA CREATIVIDAD Y LOS HÁBITOS SALUDABLES EN EDUCACIÓN INFANTIL**

**Alumno: Manuela Romero Martínez**

**Dirigido por: Dr. Antonio Pantoja Vallejo**

**Julio, 2016**

## **RESUMEN:**

El presente trabajo de investigación, tiene como objetivo principal, conocer la relación que existe entre la creatividad y los hábitos saludables en Educación Infantil. Este estudio se realiza en el colegio concertado Virgen del Carmen, situado en Andújar. La muestra estudiada está constituida por un total de 43 niños, de edades comprendidas entre los 4 y 6 años de edad. Para llevar a cabo este estudio se ha tenido en cuenta un diseño de investigación descriptiva y correlacional con el fin de analizar la relación entre creatividad y hábitos saludables. El instrumento de recogida de datos ha sido un cuestionario de hábitos saludables y un test de creatividad aplicado en las aulas de 4 y 5 años. Los resultados revelaron que existe una relación entre hábitos saludables y un mayor desarrollo creativo en niños de 4 y 5 años de edad, de esta forma, llegamos a la conclusión que una buena alimentación se puede relacionar con tener una mayor creatividad.

## **ABSTRACT:**

This research work has as main objective, to know the relationship between creativity and healthy habits in early childhood education. This study is conducted concluded in school Virgen Del Carmen, located in Andújar. The sample is comprised of a total of 43 children, aged between 4 and 6 years old. To carry out this study has taken into account a descriptive and correlational design research in order to analyze the relationship between creativity and healthy habits. The data collection instrument was a questionnaire healthy habits and a test of creativity applied in the classrooms of 4 and 5 years. The results revealed that there is a relationship between healthy habits and greater creative development in children and age, in this way, we conclude that a good diet may be related to increased creativity.

## ***PALABRAS CLAVE:***

Creatividad, hábitos, Educación Infantil, saludable.

## ÍNDICE

|                                                                                   |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Agradecimientos.....                                                              | 1         |
| Introducción.....                                                                 | 2         |
| <b>Capítulo I. Planteamiento de la investigación.....</b>                         | <b>3</b>  |
| 1. Justificación.....                                                             | 3         |
| 2. Identificación del problema.....                                               | 4         |
| 3. Objetivos.....                                                                 | 4         |
| <b>PARTE TEÓRICA</b>                                                              |           |
| <b>Capítulo II. Revisión de la literatura.....</b>                                | <b>5</b>  |
| 1. Concepto de creatividad.....                                                   | 5         |
| 2. Teorías sobre creatividad.....                                                 | 6         |
| 3. Como desarrollar la creatividad.....                                           | 6         |
| 4. Evaluación de la creatividad.....                                              | 7         |
| 5. Test de pensamiento creativo de Torrance.....                                  | 9         |
| 6. Concepto de hábitos de saludables.....                                         | 9         |
| 6.1 La importancia de una buena alimentación.....                                 | 10        |
| 6.2 La obesidad infantil.....                                                     | 11        |
| 6.3 Pirámide de alimentación.....                                                 | 11        |
| 6.4 La dieta mediterránea.....                                                    | 12        |
| <b>Capítulo III. Investigaciones sobre creatividad y hábitos saludables. ....</b> | <b>13</b> |
| 1. Estudios sobre creatividad.....                                                | 13        |
| 2. Estudios sobre hábitos saludables.....                                         | 14        |
| <b>PARTE EMPÍRICA</b>                                                             |           |
| <b>CAPÍTULO IV. Metodología de la investigación.....</b>                          | <b>17</b> |
| 1. Diseño de la investigación.....                                                | 17        |
| 2. Población y muestra.....                                                       | 17        |
| 3. Variables.....                                                                 | 17        |
| 4. Instrumento de recogida de datos.....                                          | 18        |
| 5. Procedimiento.....                                                             | 19        |
| <b>Capítulo V. Resultados y discusión.....</b>                                    | <b>20</b> |
| 1. Introducción.....                                                              | 20        |
| 2. Exposición de datos extraídos de los instrumentos.....                         | 20        |
| <b>Capítulo VI. Conclusiones, discusión, limitaciones y prospectiva.....</b>      | <b>39</b> |
| 1. Conclusiones y discusión .....                                                 | 39        |
| 2. Limitaciones.....                                                              | 40        |
| 3. Prospectiva.....                                                               | 40        |
| Referencias bibliográficas.....                                                   | 41        |
| Anexos.....                                                                       | 43        |

---

## AGRADECIMIENTOS

---

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a todas esas personas que han hecho posible el desarrollo de este trabajo de investigación, gracias porque aportan su granito de arena en la educación del mañana, a todos, muchas gracias.

Quiero empezar agradeciendo a esas 50 familias que se han ofrecido sin escusas a colaborar con los cuestionarios, gracias porque me han regalado su tiempo y lo han hecho con mucho agrado, sin poner ninguna objeción y con una entrega y disposición total e incondicional.

Gracias al colegio Virgen del Carmen, donde ha tenido lugar este estudio, porque me han abierto las puertas del centro y han contribuido en todo lo que les he pedido. Gracias a las maestras de Educación Infantil que han hecho posible el desarrollo de las pruebas a los alumnos de infantil, gracias por su colaboración, a ellas, mil gracias.

Gracias a mi tutor, Antonio Pantoja, al que admiro grandemente como maestro y como persona, gracias porque siempre ha estado ahí para animarme y ayudarme, le ha dado una visión diferente al concepto de maestro, para mí un gran ejemplo a seguir, nunca olvidare el respeto y agrado con el que se dirige a sus alumnos, sin duda gran persona y gran profesional, gracias por dedicarme su tiempo incondicional, sin él nada hubiese sido posible.

A mi familia, que tanto me ha apoyado y ayudado con este trabajo, sin ellos nada sería igual. Gracias por su entrega, por su paciencia y sobre todo por sus ánimos incondicionales, por apoyarme, ayudarme y darme ese empujón hacia la meta, a ellos, gracias.

A todos, muchas gracias, me llevo una experiencia muy bonita.

---

## *INTRODUCCIÓN*

---

El presente estudio, se ha llevado a cabo en el colegio Virgen del Carmen de Andújar en el cual he realizado las prácticas en mi preparación como maestra de Educación Infantil. Con este estudio, lo que se pretende averiguar es la relación existente en el desarrollo de la creatividad y los hábitos saludables en los niños de 4 a 6 años, concretamente en las en los niveles de 3º y 4º de infantil.

El estudio está dividido en capítulos. El capítulo I, se encuentra secuenciado en justificación, identificación del problema y objetivos del estudio. El capítulo II, contiene el marco teórico, en él se hace referencia a la revisión de la literatura referida al tema de la creatividad en infantil y los hábitos saludables donde se alude a distintos autores que sustentan la base del estudio.

En el siguiente capítulo, el capítulo III, se puede encontrar algunas investigaciones previas referidas a creatividad y hábitos saludables en infantil. A continuación, se sitúa el capítulo IV, en este se hace referencia a la metodología de la investigación empleada en el presente estudio, que recoge, diseño de la investigación, población y muestra, variables, instrumento de recogida de datos y procedimiento. En el capítulo V, se analizan los datos extraídos, se hace referencia a los resultados obtenidos y a la discusión. El capítulo VII, recogen las conclusiones, discusión, limitaciones y prospectiva.

# CAPÍTULO 1. PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

## 1. JUSTIFICACIÓN

Este estudio, surge a partir de la realización de las prácticas que realicé en mi formación como maestra de Educación Infantil. Mi inclusión en las aulas de infantil, me hizo fijarme en algunos aspectos que desconocía hasta el momento, lo primero que llamó mi atención fue la poca libertad que se concede a la libre expresión del niño, fui consciente de que la mayoría de las actividades son dirigidas, incluso algo simple como colorear. Entonces, fue cuando me interese por el papel que ocupa la creatividad en infantil, la importancia del desarrollo de ella desde edades tempranas, los beneficios que conlleva en el niño saber desarrollarla, pero sobre todo el papel que juega el maestro para que este concepto se desarrolle. Son muchas las investigaciones que se han hecho sobre este tema, pero también es mucho el desconocimiento que se tiene hoy en día en la importancia de desarrollar la creatividad y considerarla algo muy importante en el desarrollo infantil.

Por otra parte, se encuentran los hábitos saludables, concretamente los hábitos alimenticios es en lo que me centro en esta investigación. En los primeros años de vida tener una alimentación sana y equilibrada es de vital importancia para que los niños puedan crecer y desarrollarse con normalidad. Los hábitos alimenticios que se formen en la infancia se prologaran a lo largo de su vida, por lo que es fundamental prestar mucha atención a este aspecto y hacer un seguimiento continuo de los alimentos que los niños consumen.

Desde la escuela se debe fomentar una buena alimentación, sana y variada, desarrollando actividades dirigidas a cumplir el objetivo fundamental que es desarrollar buenos hábitos alimenticios. El objetivo fundamental de esta investigación, es averiguar qué relación existe entre el desarrollo de la creatividad y los hábitos alimenticios de los niños de edades comprendidas entre 4 y 6 años.

## **2. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA**

Cuando el niño tiene su primer encuentro con las aulas de infantil viene con unas características propias, que son únicas de cada niño. Algunas son innatas como puede ser la madurez o la inteligencia, a lo que hay que sumarle lo que se aprende en el hogar. Una familia rígida y que no motive al niño lo suficiente no permitirá desarrollar la creatividad, un ambiente motivador mostrara un niño más creativo y seguro de sí mismo.

La creatividad es una característica inseparable del ser humano, susceptible de ser desarrollada por el entorno familiar y social del niño. En todo el mundo existe una necesidad de crear. El niño en etapa infantil se encuentra dentro de un periodo de mayor desarrollo neuronal, si en esta fase del desarrollo existen presiones externas, el desarrollo creativo se verá afectado. Es por ello la necesidad de un buen estado del niño tanto a nivel intelectual como físico.

Un buen desarrollo de hábitos saludables repercutirá en el desarrollo integral del niño en todos los niveles, incluyendo el creativo. Es de vital importancia indagar en este sentido y conocer qué relación existe entre creatividad y hábitos saludables, a partir de aquí surge la incógnita.

**¿Qué relación existe entre el desarrollo de la creatividad y los hábitos saludables en niños de 4 a 6 años de edad?**

## **3. OBJETIVOS**

Como objetivo principal de esta investigación se plantea conocer la relación entre desarrollo de la creatividad y hábitos saludables en infantil.

A partir de este objetivo principal surgen algunos específicos:

- Conocer el grado de desarrollo creativo en Educación Infantil.
- Identificar la frecuencia con la que se suele comer comida rápida.
- Conocer principales hábitos alimenticios en los niños, tanto saludables como no saludables.
- Identificar qué tipo de alimentos son los más consumidos por los niños a lo largo de la semana.
- Averiguar el número de comidas que se hacen al día en edades comprendidas entre 4 y 6 años.

# CAPÍTULO 2. REVISIÓN DE LA LITERATURA

## 1. CONCEPTO DE CREATIVIDAD.

La creatividad es la capacidad de generar nuevas ideas o conceptos, es la facultad y la capacidad que alguien tiene para crear. Consiste en encontrar elementos para desarrollar labores de manera distinta a la tradicional. La creatividad es sinónimo de pensamiento original, de imaginación constructiva, pensamiento divergente. El Diccionario de la Real Academia Española (22. Ed., 2001) define “creatividad” de la siguiente forma; “*Facultad de crear.2. Capacidad de creación*”.

La creatividad puede ser desarrollada y por tanto mejorada, por ser una capacidad humana. La creatividad se relaciona fuertemente con la expresión del arte, la música, la ciencia y se hace referencia que puede ser una herramienta muy útil para renovar la educación y cambiar el futuro. En la actualidad se considera muy importante estimular la creatividad. Una gran parte de los estudios revisados, destacan la creatividad en el ámbito de la filosofía, el arte, la política, administración, psicología y educación.

Corbalán, Martínez y Donolo (2003 p.17) expresan que es importante distinguir creatividad de otros conceptos como; “Originalidad, inventiva, descubrimiento, superdotación o arte”. Por otro lado, autores como Gardner, Paredes y Torrance, sitúan al individuo creativo como aquel que llega a ideas nuevas e ingeniosas, como respuesta a problemas que surgen de forma cotidiana y para los que se busca una solución.

En el libro *Creatividad aplicada a una apuesta de futuro* Gardner (1988) define al individuo creativo como una persona que resuelve problemas con regularidad, elabora productos o define cuestiones nuevas en un campo, de modo que al principio es considerado nuevo, pero que al final llega a ser aceptado en un contexto cultural concreto.

Torrance (1973) atribuye que la creatividad es un proceso que vuelve a alguien sensible a los problemas, y lo lleva a identificar dificultades, buscar soluciones, hacer especulaciones o formular hipótesis, aprobar y comprobar esas hipótesis, a modificarlas si es necesario, y comunicar los resultados. También en el libro *Creatividad aplicada a una apuesta de futuro*, Kraft (2005) define que la creatividad es la capacidad de pensar más allá de las ideas admitidas, combinando conocimientos ya adquiridos.

## **2. TEORÍAS SOBRE LA CREATIVIDAD**

Según Reynold (1994) citado en el libro *Motivación y creatividad en clase*, la base de la creatividad es un misterio para la comunidad científica, aunque haya sido observada y entrevistada ampliamente a individuos muy creativos, los científicos son incapaces de llegar a ninguna conclusión definitiva. Los individuos creativos no siguen ninguna pauta fija ni comparten ninguna característica especial. Los científicos tampoco se ponen de acuerdo sobre los orígenes de la creatividad. Algunos creen que proviene de rasgos hereditarios, otros piensan que es producto de un entorno estimulante en la infancia.

Todo el mundo tiene una capacidad innata para ser creativo. La creatividad es el proceso por el cual un individuo expresa su naturaleza básica a través de una forma o un medio para obtener un cierto grado de satisfacción, ello da como resultado un producto que comunica algo sobre esa persona a los demás.

Para Thorne (2007 p.23) la creatividad es:

Desorden, libertad, pensamientos revueltos, hechos y palabras luchando entre sí por hacerse con un lugar en mi cabeza, y la capacidad de si dedico mi escaso tiempo en escribir, dibujar, pintar ir a la playa con un cámara, salir a correr, poner mi casa patas arriba para darle un nuevo aspecto, cuidar del jardín o planear un nuevo negocio.

Daniel Goleman (1999) describe la mente creativa como algo difícil de controlar, una tensión de tipo natural entre en autocontrol metódico y el impulso creador. Esto no quiere decir que las personas creativas estén descontroladas a nivel emocional, sino que, están más dispuestas a emplea una cantidad de impulsividad y acción mayor que otras personas con un espíritu aventurero.

## **3.CÓMO DESARROLLAR LA CREATIVIDAD**

No es frecuente utilizar programas para favorecer la creatividad en el aula ordinaria. Sin embargo, la mejora de la creatividad como la inteligencia desde los primeros niveles instructivos favorece el desarrollo del potencial de los alumnos. Por tanto, enseñar a ser creativo o enseñar estrategias o tácticas propias de la creatividad es beneficioso para todos los

niños del aula. Muchos niños prefieren aprender haciendo, o mediante la experimentación activa, algunos se decantan por las conversaciones con un interlocutor con el fin de que pueda ayudarle a explorar sus ideas, este es el reflejo de que los menores prefieren aprender descubriendo que un especialista les enumere los hechos. Aunque el individuo prefiera aprender a través del descubrimiento, también necesita que le confirmen que lo está haciendo bien y ser apoyado cuando así lo necesite.

El trabajo de Howard Gardner ha puesto una de las aportaciones más interesantes a la enseñanza. Buscando una alternativa al planteamiento imperante, que considera la inteligencia una entidad unitaria, Gardner esbozó en *Estructuras de la mente* (2001) una teoría de las inteligencias múltiples, en el contexto del desarrollo creativo, el trabajo de Gardner es como obsequiar a educadores y estudiantes, con truco de cómo aprender y la mejor manera de hacerlo.

El modelo de Renzulli (1986) citado en el libro *Cómo desarrollar la creatividad en los niños* indica, que las personas creativas tienen un esquema mental que le permite enfocar la vida de manera global. Pudiendo incluso analizar con minuciosidad los detalles. Este esquema debe ser desarrollado desde los niveles de Educación Infantil. Una creatividad que se refuerza desde la infancia con la ayuda de padres, profesores y entorno serán los que la manifiesten más tarde. Es importante que desde estos niveles de infantil se les permita la solución de problemas a través de diferentes procedimientos, admitiendo, incluso, aquellos que puedan resultar hasta disparatados, porque podrían ser originales. Sería conveniente que la escuela y el profesorado utilizaran una metodología basada en el diseño de tácticas dirigidas a “soltar” la mente, con actividades variadas y dirigidas a favorecer el potencial creativo. El programa diseñado por Renzulli (1986) está fundamentado en la teoría psicométrica de la creatividad de Guilford (1950), quien con sus trabajos sobre la estructura de la inteligencia y en especial la creatividad, ayudó a ampliar el procedimiento de evaluación de la creatividad referida a la superdotación.

#### **4. EVALUACIÓN DE LA CREATIVIDAD**

La mayoría de los instrumentos de medida de la creatividad tienen como marco de referencia teórico la concepción multifactorial de la inteligencia de Guilford (1950, 1956, 1977), quien a lo largo de los años ha diseñado diferentes pruebas para la evaluación de los aspectos divergentes del pensamiento.

Para Guilford (1976) en el libro *Estrategias para la creatividad* defiende dos tipos de pensamiento en la mente humana, pensamiento divergente y pensamiento convergente definiéndolo así:

- ✓ Pensamiento divergente: Utilizar el conocimiento previo de formas nuevas.
- ✓ Pensamiento convergente: Conocimiento base, reproducción y memorización de los aprendizajes.

Este autor construyó unos de los procedimientos más útiles para evaluar la producción divergente definida como, la capacidad para generar información nueva a partir de la existente o previa. El énfasis se sitúa en la fluidez de las ideas, la flexibilidad para cambiar el patrón de respuesta, el ser original para generar productos inusuales y la elaboración para añadir detalles. Guilford (1950) destacó el desconocimiento que se tenía sobre la creatividad en los años cincuenta y así mismo la necesidad de medirla. Es a partir de este momento cuando los psicómetras empiezan a estudiarla como una habilidad diferente de la inteligencia y necesaria para entender la conducta de los superdotados.

Para valorar los componentes de la inteligencia Guilford diseña la batería SOI compuesta por varios tests de con el objetivo de evaluar dichos componentes de la inteligencia:

- a) Operaciones referidas a las habilidades necesarias para adquirir y elaborar información (cognición, memoria, producción convergente, producción divergente y evaluación).
- b) Contenidos o modos diferentes de percibir y atender a la información (simbólico, semántico, figurativo y conductual).
- c) Productos de aplicar una determinada operación mental para adquirir un determinado aprendizaje (unidades, clases, relaciones, transformaciones. Implicaciones y elaboraciones).

El test pretende evaluar la creatividad realizada por el sujeto a lo largo de todo el proceso creativo. La prueba consta de un conjunto de 15 factores, cuya solución exige muchas respuestas (fluidez), que sean diferentes (flexibilidad), novedosas, (Originalidad) y embellecidas con detalles (elaboración). Estas pruebas son valoradas mediante guías de calificación.

## **5. TESTS DE PENSAMIENTO CREATIVO DE TORRANCE**

Torrance siguiendo la línea de Guilford, diseña el TTCT (1974). Para este autor la creatividad es como el proceso por el cual una persona es sensible a los problemas, a los fallos, a las lagunas del conocimiento. Este autor, afirma que las personas creativas saben identificar las dificultades de las situaciones, buscar soluciones donde otros no las encuentran, hacer conjeturas, formular hipótesis, modificarlas, probarlas y comunicar los resultados.

El test de Pensamiento Creativo de Torrance es el más utilizado para evaluar el pensamiento divergente y sigue siendo muy utilizado a nivel internacional. El objetivo del test es evaluar la creatividad en niños y adolescentes. El instrumento permite determinar los diversos tipos de actitudes, el funcionamiento psíquico y las características psicológicas que facilitan el proceso creativo. Por otro lado, ayuda a entender los diferentes tipos de producciones resultantes del proceso creativo, así como la personalidad de los individuos comprometidos con la creatividad y con todas las condiciones que la favorecen.

**En el anexo I, se presenta un resumen de las principales pruebas de evaluación de la creatividad (anexo I).**

## **6 CONCEPTO DE HÁBITOS SALUDABLES**

El Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española define los hábitos saludables como; “Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas”.

La Ley Orgánica 2/2006,3 de mayo, de Educación, señala en el artículo 2.1 que el sistema educativo español se orientará, entre otros al desarrollo de hábitos saludables, ejercicio físico y el deporte. Así mismo señala la importancia de la higiene y la salud en educación primaria, afianzándose tales hábitos de cuidado y salud incorporando la actividad física y la práctica de deporte para favorecer el desarrollo personal y social a lo largo de la educación secundaria.

La Ley Orgánica de 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, señala que las Administraciones educativas adoptarán medidas para que el desarrollo de actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil y juvenil.

## **6.1 LA IMPORTANCIA DE LA BUENA ALIMENTACIÓN EN INFANTIL**

La mayoría de los especialistas señalan la importancia de la infancia en la formación de hábitos alimenticios. Es de relevancia, la función que en los primeros años de vida deja el papel de la familia en la formación de hábitos adecuados y correctos. Los familiares no son “escuelas de formación dietética” sino más bien una mezcla de depósitos de la tradición culinaria y llamémoslo así “esclavos de tiranizados de técnicas publicitarias”. Pocos son los padres que se involucran en la lucha de acostumbrar a sus hijos a comer verduras, los niños comen en la mayoría de los casos lo que quieren, en las cantidades que quieren y además cuando quieren. González I. (1997, p.96).

La alimentación se considera imprescindible para el completo desarrollo general de los niños y niñas como sustento de su organismo. Una alimentación equilibrada, conlleva que el niño pueda desarrollar las tareas escolares con normalidad. Un déficit en nutrientes repercutirá en el desarrollo de las actividades escolares. La infancia es la etapa clave para conseguir que el niño adquiera unos hábitos alimenticios apropiados a lo largo de su vida. La mejor forma de enseñar estos hábitos es el propio modelo del adulto, sin olvidar la enseñanza meramente a través de la teoría. (Requejo y Ortega, 2000).

Las costumbres nutritivas de los niños influyen directamente en su crecimiento, en este aspecto radica la importancia de una buena alimentación desde la infancia, ya que repercutirá a lo largo de todo su ciclo vital. Uno de los fines educativos infantiles es conseguir que los niños y niñas crezcan sanos y su desarrollo a nivel general sea equilibrado evitando enfermedades peligrosas como la obesidad o hipertensión arterial Ortega, 2002).

La escuela infantil, juega un papel muy importante puesto que tiene el deber de educar en esta perspectiva de alimentación saludable. Una de las prioridades de la Educación de Infantil, debe ser proporcionar aquellos recursos que promuevan la incorporación de hábitos alimenticios en los niños y niñas. Así, será muy importante que tanto la institución familiar como la educativa incentiven al alumnado en para adoptar medidas de alimentación sanas y beneficiosas para el organismo, interiorizando hábitos nutricionales correctos para llegar hasta una adecuada dieta a lo largo del ciclo vital y para favorecer el desarrollo y crecimiento del niño o niña (Story, Lytle, Birnbaum y Perry, 2002).

## **6.2 LA OBESIDAD INFANTIL**

La obesidad, se puede definir como el acumulo excesivo de tejido adiposo. En los niños, los depósitos grasos se encuentran mayormente a nivel subcutáneo. Este fenómeno es manifestado por una alteración en la composición corporal, con aumento del compartimento graso, se acompaña con un incremento del peso corporal y supone un considerable aumento de riesgo de aparición de problemas que afecten a la salud y la calidad de vida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha calificado la obesidad como "la epidemia del siglo XXI" "por las dimensiones adquiridas, el impacto en la morbi-mortalidad y en la calidad de vida y el coste sanitario. Es especialmente preocupante el creciente aumento de niños con obesidad y sobrepeso. La genética hacia el aumento de grasa en el tejido adiposo quizás esté vinculado al concepto de supervivencia en los escasos en el pasado. Los hábitos alimenticios y la disminución del gasto energético por actividad física parecen ser los factores más implicados, producidos quizás, por el avance de la sociedad moderna (menos esfuerzo).

Los cambios demográficos y culturales han incidido en los hábitos y estilos de vida de los niños y sus familias. La OMS anuncia que de seguir esta tendencia, este problema afectará a toda la población europea en el año 2040. Díaz y Gómez (2008, p.25).

En el momento actual la obesidad es la enfermedad más prevalente de todos los países desarrollados, incluso de aquellos que se encuentran en vías de desarrollo, donde hasta ahora era la malnutrición el problema endémico fundamental (Hernández y Moreno; 2000).

## **6.3 LA PIRÁMIDE DE ALIMENTACIÓN**

La pirámide alimenticia es una guía de orientación para que las personas puedan escoger una dieta saludable. Se trata de un gráfico que muestra como debe ser una dieta sana y equilibrada, que contiene cantidad y grupos de alimentos que muchas veces resultan difíciles para la mayoría de las personas. Un menú equilibrado debe contener, a diario cerca del 55 % de carbohidratos, 30% de grasa y 15 % de proteínas y vitaminas, minerales y fibras. La distribución de alimentos de la pirámide alimenticia fue adoptada por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos en 1992, después de comprobar que este tipo de representación era más fácil de comprender y aceptar.

El objetivo fundamental de la pirámide alimenticia es la ingesta de alimentos más variados, menor ingesta de grasas saturadas y colesterol, comer más frutas, vegetales y granos, así como la ingesta moderada de azúcares, sal y alcohol.

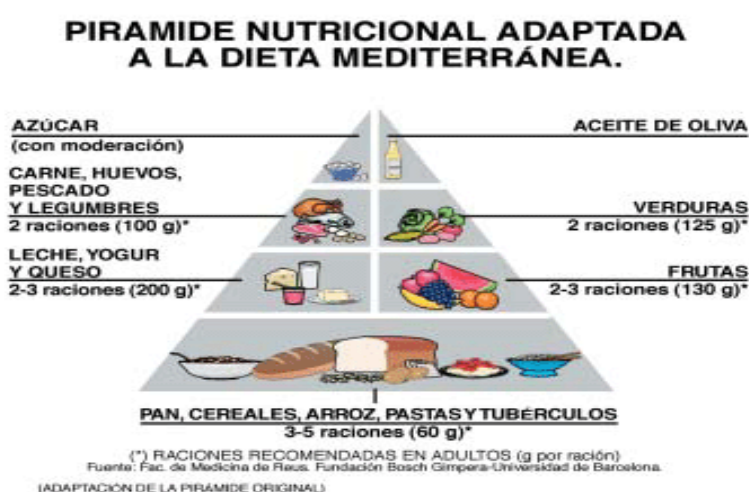
Cada grupo de alimentos proporciona algunos nutrientes, pero no todos los que el organismo necesita. Para un buen funcionamiento del cuerpo es necesario que todos los alimentos que contiene la pirámide alimenticia formen parte de la dieta (anexo II, *figura 1*).

#### 6.4 LA DIETA MEDITERRÁNEA

La dieta mediterránea es conocida como el modo alimentarse basado en unos patrones dietéticos de países mediterráneos como; España, Portugal, Grecia, Malta, Francia e Italia. El 16 de noviembre de 2010 fue declarada “Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad”.

Las principales características de la dieta mediterránea radica en el consumo de alimentos de origen vegetal, frutas, verduras, pan, pasta, arroz, cereales, legumbres y patatas, alimentos de temporada escogiendo siempre los más frescos, utilizar el aceite de oliva como grasa principal, consumir diariamente una cantidad adecuada de queso y yogurt, consumir diariamente una cantidad moderada de pescado preferentemente azul, aves y huevos, frutos secos, miel y aceitunas con moderación, la carne roja algunas veces al mes, tomar vino durante las comidas preferentemente tinto pero con moderación, utilizar hierbas aromáticas como alternativa a la sal, realizar actividad física regular para hacer trabajar el corazón y las articulaciones y para mantener el tono físico.

La dieta mediterránea está asociado a un menor riesgo de deterioro cognitivo, un menor índice de obesidad abdominal, predice el riesgo de diabetes, hipertensión, infarto o accidente cerebrovascular, mejora el desarrollo embrionario y fetal.



*Figura 2, Pirámide adaptada a la dieta mediterránea*

# CAPÍTULO 3. INVESTIGACIONES SOBRE CREATIVIDAD Y HÁBITOS SALUDABLES

## 1. ESTUDIOS SOBRE CREATIVIDAD

### 1.1 Aplicación de un programa educativo para fomentar la creatividad en la etapa de educación infantil (Franco, Clemente 2004).

En este trabajo, se pretende comprobar de forma experimental la posibilidad de fomentar el potencial creativo de acuerdo con las condiciones ambientales que el medio proporciona. Para ello, se diseñó un programa psicoeducativo basado en cuentos infantiles, con el fin de estimular la capacidad creativa en los niños de Educación Infantil. Para la medición de la creatividad se utilizaron la Batería Gráfica y Verbal del Test de Pensamiento creativo de Torrance.

El objetivo principal de la investigación, fue demostrar la factibilidad de estimular la capacidad creativa de los niños a través de cuentos tradicionales. La hipótesis general gira en torno a que la capacidad creativa puede ser estimulada a través de la implementación de un programa psicoeducativo, basado en cinco cuentos tradicionales diseñados específicamente para ello.

- La muestra estuvo constituida por 63 niños, 23 de ellos pertenecientes por el grupo experimental (11 niños y 12 niñas), 21 correspondientes al primer grupo control (13 niños y 8 niñas) y 19 al segundo grupo control (8 niños y 11 niñas).
- Las edades oscilaban entre los cinco años cero meses y los cinco años 11 meses.
- Rango intelectual promedio como mínimo.
- Diseño de la investigación cuasi-experimental.

Los resultados revelaron:

Se ha comprobado que se ha conseguido el objetivo de esta investigación, demostrar la factibilidad de mejorar la capacidad creativa en niños en etapa de infantil mediante la utilización de un programa encaminado a ello basado en la utilización del cuento infantil. En este trabajo

se puede afirmar de forma empírica que es una capacidad susceptible de ser desarrollada y estimulada de acuerdo con las experiencias que el medio proporciona, además se plantea una revisión a la creencia de que la creatividad es un talento natural que no puede ser enseñado, y se plantea que salgan a la luz investigaciones como esta.

### **1.2 Programa de relajación creativa y su incidencia sobre los niveles de creatividad motriz infantil (Eduardo Justo Clemente y Clemente Franco Justo, 2008)**

En este estudio, se analizan los efectos que un programa de relajación creativa puede tener sobre los niveles de creatividad motriz (fluidez, imaginación y originalidad) de un grupo de niños de último curso de Educación Infantil. Para ello se contó con un grupo control que no recibió el programa de intervención y un grupo de experimental que recibió un programa de relajación creativa. Los niveles de creatividad motriz fueron evaluados mediante el Test Pensado Creativamente en Acción y Movimiento de Torrance.

- La muestra se realizó con 48 sujetos distribuidos en dos grupos naturales o aulas de Educación Infantil de dos colegios públicos de Almería. Grupo experimental estuvo formado por 25 sujetos (10 niñas y 15 niños) y el grupo control 23 sujetos (14 niñas y 9 niños).
- Las edades oscilaban entre 6 años y tres meses y 5 años y tres meses.
- Para analizar los efectos del programa de relajación creativa sobre los niveles de creatividad motriz se utilizó un diseño longitudinal de tipo cuasiexperimental, medición pretest-postest.
- Instrumento de evaluación fue el PCAM (Pensando Creativamente en Acción y Movimiento de Torrance, 1980).
- Duración 10 semanas.

Los resultados revelaron:

Tras analizar los datos obtenidos a lo largo del estudio realizado, se puede afirmar que la hipótesis de partida ha sido confirmada, que los niños que han seguido el programa de relajación creativa han manifestado un incremento en las tres dimensiones de la creatividad motriz evaluada, en comparación con los sujetos del grupo control. A partir de estos datos se puede concluir que la relajación creativa puede ser un instrumento válido y eficiente la mejora de la creatividad motriz en niños de infantil.

## **2 .ESTUDIOS SOBRE HÁBITOS SALUDABLES**

### **Estudio sobre los efectos de la dieta en el riesgo de cáncer (Key, T.J.2002).**

Key, T.J et al. En el 2002 publicaron en la revista *Lancet* una revisión de los efectos de la dieta en el riesgo de cáncer analizando los trabajos publicados en los 30 años anteriores, y llegaron a la conclusión siguiente:

1) Factores dietéticos que parecen incrementar el riesgo de cáncer:

- El alcohol; cáncer de cavidad oral, faringe, esófago, laringe, hígado y pulmón.
- La obesidad: cáncer de estómago, colorrectal, endometrio, mama y riñón.
- Los alimentos salados; cáncer nasofaríngeo y estómago.
- Las carnes rojas y procesadas; cáncer colorrectal.
- Las bebidas muy calientes; cáncer cavidad oral, faringe y esófago.

2) Factores dietéticos que parecen disminuir el riesgo de cáncer:

- Las frutas y las verduras; cáncer de cavidad oral, faringe, esófago, estómago, colorrectal y pulmón.
- La fibra; cáncer colorrectal.

A día de hoy parece prudente mantener un peso corporal saludable, restringir el consumo de alcohol, y seleccionar una dieta equilibrada asegurando una ingesta adecuada de frutas, verduras y cereales integrales (Riboli, E. y Norat, T. 2003).

### **2.1 Estilos de vida, hábitos dietéticos, y prevalencia del sobrepeso y la obesidad en una población infantil (EDO Martínez A, Montaner Gomis I, Casademont Ferrer MR, Fábrega Bautista MT, Fernández Bueno A, Gamero García M, Ollero Torres M, 2005).**

El objetivo principal de este estudio es conocer la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en la población infantil, las características de sus hábitos dietéticos, sus estilos de vida y otros determinantes asociados. El diseño del estudio es descriptivo transversal, se realiza en un centro de Educación Primaria de ámbito urbano, se llevó a cabo de enero a junio de 2005. En este estudio se ha centrado en un grupo de edad concreto por la imposibilidad de realizarlo en más niveles. Se realizó con una muestra aleatoria de 340, prevalencia del 15%, intervalo de confianza (IC), 95% precisión : 3% base de datos SIAP. No se establecieron criterios de exclusión. Sin respuesta :n=63(95% errores de filiación ; 5% falta de interés).las variables principales fueron; índice de masa corporal, hábitos alimenticios y actividad física.

Los resultados revelaron lo siguiente:

De una muestra inicial de 339 individuos, se realizaron 273 encuestas, lo que representa una muestra de 81,4%. Las no respuestas 63. En la tabla 1 y 2 se muestra los resultados obtenidos a partir del test sobre hábitos alimenticios, que revelan que el 52,3% de los niños sigue una alimentación mediterránea óptima y solo un 4,4% presenta hábitos alimenticios inadecuados. También hay que destacar el alto consumo en legumbres, pasta y arroz, y la utilización mayoritaria del aceite de oliva. Por otro lado son bajos los porcentajes de quienes consumen una segunda fruta o ración de verdura a diario. No son irrelevantes los niños que no desayunan o que lo hacen con bollería industrial.

*Tabla 1. Resultados del test de alimentación*

|                                                                | Porcentajes |
|----------------------------------------------------------------|-------------|
| Utiliza aceite de oliva en casa                                | 95,3        |
| Desayuna un lácteo (leche, yogur)                              | 93,1        |
| Consume legumbre más de 1 vez por semana                       | 87,7        |
| Toma pasta o arroz 5 días o más por semana                     | 85,5        |
| Toma pescado al menos 2 veces por semana                       | 81,1        |
| Toma fruta o zumo de fruta todos los días                      | 79,3        |
| Desayuna un cereal o derivado                                  | 77,8        |
| Toma verduras frescas o cocinadas una vez al día               | 66,5        |
| Toma yogures y/o 40 gramos de queso al día                     | 53,5        |
| Toma una segunda fruta todos los días                          | 35,5        |
| Toma frutos secos al menos 2-3 veces por semana                | 26,2        |
| Desayuna bollería industrial                                   | 16,0        |
| Toma verduras más de una vez al día                            | 15,6        |
| Toma golosinas varias veces al día                             | 14,5        |
| No desayuna                                                    | 5,8         |
| Acude 1 vez o más por semana a un restaurante de comida rápida | 4,7         |

*Tabla 2. Resultado global del test de alimentación*

| Porcentajes               |      |
|---------------------------|------|
| Dieta mediterránea óptica | 52,3 |
| Dieta de calidad media    | 43,3 |
| Dieta de muy baja calidad | 4,4  |

# CAPÍTULO 4. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

## 1. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación se establece a partir de los objetivos que se desean conseguir. El diseño de esta investigación es de tipo descriptivo. El tipo de diseño descriptivo, pretende describir todos sus componentes principales, una realidad. En este caso lo que se pretende medir es el grado de relación, es decir, la correlación entre creatividad y hábitos saludables en Educación Infantil.

## 2. POBLACIÓN Y MUESTRA

La población la podemos definir como el conjunto de individuos al que se desea estudiar, la muestra se refiere al número de individuos estudiados.

El presente estudio está destinado al estudio de la creatividad y hábitos saludables de la etapa de infantil (1º, 2º y 3º ciclo). La imposibilidad de la aplicación del estudio en los tres niveles referidos deja una población de 2º y 3º ciclo de infantil con un número total de 50 niños, de los cuales se obtiene una muestra total de 43 niños.

- 2º ciclo (20 niños en total de los cuales 12 son niñas y 8 son niños )
- 3º ciclo (23 niños en total de los cuales 11 son niñas y 12 son niños)

Las edades están comprendidas entre los 4 y 6 años en una muestra aleatoria de niñas y niños.

## 3. VARIABLES

Las variables se definen como factores que pueden ser medidos o cuantificados. A partir de los objetivos del estudio y de acuerdo con la naturaleza de la investigación se establecen las variables de este estudio. En el presente estudio se han tenido en cuenta las siguientes variables:

### Variables principales:

- Creatividad en niños de 4 a 6 años de edad
- Hábitos saludables en niños de 4 a 6 años de edad

#### **En los niños:**

- Edad
- Género
- Nivel educativo

#### **En los padres:**

- Persona que cumplimenta el cuestionario (madre, padre, persona que lo cuida)
- Edad
- Frecuencia con la que come comida rápida

### **4. INSTRUMENTO DE RECOGIDA DE DATOS**

En esta investigación se han utilizado dos tipos de instrumentos de recogida de datos. Por un lado para medir la creatividad en niños se ha utilizado el “Test Gráfico de Creatividad para Educación Infantil y Primer ciclo de Primaria” (Pantoja, et al., 2007). El test tiene procedencia directa del test gráfico de Torrance (1976), que adopta en su forma A varias líneas paralelas y en su forma B un conjunto de 40 círculos. El test está compuesto por una ficha, esta ficha contiene una serie de figuras geométricas, algunas cerradas, otras abiertas (anexo VII). Los indicadores en este test se evalúan por medio de conceptos tales como:

- a) **Originalidad:** Se elabora un listado de respuestas frecuentes, las cuales se puntúan con 0 puntos. El resto de las respuestas se clasifican en dos categorías, respuestas dudosas y respuestas únicas.
- b) **Flexibilidad mental** Se establecen las categorías al conjunto de todos los dibujos. Se establece la categoría “varios” donde se incluyen los dibujos que no pertenecen a las restantes categorías. El juego se valora de forma global, otorgando un punto a cada grupo de respuestas que se puedan encuadrar dentro de una de las categorías establecidas.
- c) **Fluidez:** Se concede un punto a cada dibujo cuyas trazos tengan identidad propia. El máximo de puntos es de 6.
- d) **Elaboración:** se da un punto a cada detalle definitorio del dibujo, que tenga relevancia en el mismo.

- e) **Síntesis:** Se establece cuando se engloban varias figuras en una figura superior o cuando se utilizan pocos trazos para definir un dibujo con cierta complejidad. Se conceden dos puntos por cada figura utilizada en el primer caso y un punto en el segundo.

Por otra parte se ha utilizado un cuestionario sobre hábitos saludables en alumnado de Educación Infantil, Pantoja, A y Rosa, E. (2010). *Cuestionario sobre hábitos saludables en alumnado de Educación Infantil (HSEI)*. (Anexo VI).

## 5. PROCEDIMIENTO

El primer paso realizado en esta investigación, ha sido la búsqueda de información y documentación acerca de varios temas que a priori tenía en mente, uno de los temas que llamó mi atención fue la creatividad en infantil y su relación con los hábitos saludables.

Una vez que ya tenía la temática de la investigación, se procede a la documentación bibliográfica referente a creatividad y hábitos saludables en infantil.

El segundo paso, ha sido la búsqueda de un centro educativo donde realizar el estudio, en principio se propuso hacerlo en dos centros diferentes, uno concertado y otro público. Ante la imposibilidad de realizarlo en el centro público acudí al centro donde yo hice las prácticas en mi preparación como maestra de infantil. En el colegio Virgen del Carmen de Andújar que es un colegio concertado, he tenido las puertas abiertas desde el primer momento que le propuse a la directora del colegio hacer el estudio con los niños de infantil. Mi intención fue hacerlo en los tres niveles educativos (1º, 2º y 3º ciclo de infantil). La imposibilidad de aplicar el estudio en la etapa de 1º de infantil limitó el estudio a los dos niveles restantes (2º y 3º ciclo).

Los instrumentos de recogida de datos han sido dos como he explicado anteriormente, por una parte un cuestionario de hábitos saludables, que ha sido rellenado por los padres de los niños de infantil, estos cuestionarios se repartieron a los padres que lo cumplimentaron y tras su cumplimentación fueron devueltos a la tutora de los respectivos cursos. Por otra parte está la aplicación de un test de creatividad, este test ha sido aplicado siguiendo las pautas recomendadas en dicho test. Se ha realizado a primera hora de la mañana para evitar que los niños estén demasiado cansados, el aula ha estado colocado de tal forma que no puedan copiarse unos de otros, tras las debidas explicaciones y cerciorándose de que los niños han entendido todo el proceso se inicia el test por un periodo de tiempo limitado. Después de terminar la realización del test se pone nombre a los dibujos creados y se procede a la retirada y evaluación del mismo.

# CAPÍTULO 5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

## 1. INTRODUCCIÓN

Antes de proceder al análisis de los datos y a exponer los resultados obtenidos, es preciso realizar algunas consideraciones referidas al programa informático empleado para el análisis de estos. En el análisis estadístico de los mismos se ha utilizado el programa informático Excel 2010 para Windows. El registro de los datos y el tratamiento estadístico se realizó con la ayuda de este programa informático.

Excel es un software de hojas de cálculo, permite a los usuarios elaborar tablas y formatos que incluyan cálculos matemáticos mediante fórmulas. Todos los datos obtenidos y analizados se han agrupado en torno a la naturaleza de las variables de la investigación con el fin de hacerlos más comprensivos. Se analizan variables nominales y cuantitativas.

Las variables nominales quedan perfectamente definidas por medio de los siguientes estadísticos descriptivos: la distribución de frecuencias y el porcentaje de las mismas. La distribución de frecuencias informa sobre los valores que adopta una variable y sobre el número y porcentaje de veces que se repite cada uno de esos valores.

Las variables cuantitativas se estudian mediante la frecuencia y su porcentaje (número de veces que se repite cada uno de los valores de la variable), media (suma de todas las puntuaciones dividida por el número de puntuaciones), mínimo y máximo (valor más pequeño y más grande) y desviación típica (mide el grado en que las puntuaciones de la variable se alejan de su media).

## 2. EXPOSICIÓN DE DATOS EXTRAÍDOS DE LOS INSTRUMENTOS

### 2.1 DATOS SOBRE LA PERSONA QUE CUMPLIMENTA EL CUESTIONARIO

Vamos a estudiar a la persona que cumplimenta el cuestionario, si es más frecuente que sea la madre o el padre, su edad y la frecuencia con la que comen comida rápida, para ver si esas variables son importantes y están relacionadas con los niños.

**Tabla 3. Datos de la persona que cumplimenta el cuestionario de los niños de 4 años**

| ¿Qué relación tienes con el niño o niña que participa en el estudio? | Frecuencia | Porcentaje   |
|----------------------------------------------------------------------|------------|--------------|
| Soy la madre                                                         | 18         | 75,0         |
| Soy el padre                                                         | 6          | 25,0         |
| <b>Total</b>                                                         | <b>24</b>  | <b>100,0</b> |
| <b>¿Qué edad tienes?</b>                                             |            |              |
| Menos de 25 años                                                     | 2          | 8,3          |
| Entre 26 y 35 años                                                   | 9          | 37,5         |
| Más de 35 años                                                       | 13         | 54,2         |
| <b>Total</b>                                                         | <b>24</b>  | <b>100,0</b> |
| <b>¿Cada cuánto tiempo comen comida rápida semanalmente?</b>         |            |              |
| Uno o dos días                                                       | 13         | 54,2         |
| Más de dos días                                                      | 2          | 8,3          |
| Todos los días                                                       | 0          | 0,0          |
| Nunca                                                                | 9          | 37,5         |
| <b>Total</b>                                                         | <b>24</b>  | <b>100,0</b> |

Como se observa, el mayor porcentaje de personas que cumplimentan el cuestionario corresponde a las madres (75,0%), que tienen mayoritariamente más de 35 años, un dato que pone de manifiesto cómo son ellas las mejor conocedoras de sus hijos. La franja 26-35 años es la más abundante. Por último, más de la mitad reconoce comer comida rápida uno o dos días a la semana, otro indicador más de la falta de tiempo para las tareas domésticas básicas, muy probablemente debido a que ambos cónyuges trabajen.

**Tabla 4. Datos de la persona que cumplimenta el cuestionario de los niños de 5 años**

| ¿Qué relación tienes con el niño o niña que participa en el estudio? | Frecuencia | Porcentaje   |
|----------------------------------------------------------------------|------------|--------------|
| Soy la madre                                                         | 17         | 80,9         |
| Soy el padre                                                         | 3          | 14,3         |
| Soy la persona que lo cuida (padrino)                                | 1          | 4,8          |
| <b>Total</b>                                                         | <b>21</b>  | <b>100,0</b> |
| <b>¿Qué edad tienes?</b>                                             |            |              |
| Menos de 25 años                                                     | 1          | 4,8          |
| Entre 26 y 35 años                                                   | 9          | 42,8         |
| Más de 35 años                                                       | 11         | 52,4         |
| <b>Total</b>                                                         | <b>21</b>  | <b>100,0</b> |
| <b>¿Cada cuánto tiempo comen comida rápida semanalmente?</b>         |            |              |
| Uno o dos días                                                       | 16         | 76,2         |
| Más de dos días                                                      | 1          | 4,8          |
| Todos los días                                                       | 0          | 0,0          |
| Nunca                                                                | 4          | 19,0         |
| <b>Total</b>                                                         | <b>21</b>  | <b>100,0</b> |

En este caso, el mayor porcentaje de personas que cumplimentan el cuestionario corresponde a las madres (80,9%), que tienen mayoritariamente más de 35 años, un dato que pone de manifiesto cómo son ellas las mejor conocedoras de sus hijos. Por último, más de un tercio reconoce comer comida rápida uno o dos días a la semana (76,2%), otro indicador más de la falta de tiempo para las tareas domésticas básicas, muy probablemente debido a que ambos cónyuges trabajen.

En comparación de los niños de 4 y 5 años, en ambos el mayor porcentaje de personas que cumplimentan el cuestionario corresponden a las madres, mayores de 35 años y en

comparación en cuanto a la cantidad de comida rápida que comen a la semana, esta es mucho mayor en los niños de 5 años, cuando nos referimos a uno o dos días a la semana.

## HÁBITOS ALIMENTICIOS DE NIÑOS Y NIÑAS

Se corresponde este apartado con el eje central del cuestionario, en el que se comprueba realmente qué comen niños y niñas y la frecuencia que tienen en su alimentación. Antes se realizan varias preguntas generales que aportan una idea sobre la dieta básica del niño.

La tabla 5 recoge el tipo de alimentación que tiene el niño de cuatro años antes de ir a la escuela. En ella se aprecia que hay un porcentaje grande que sólo toma un vaso de leche (41,7%), aunque la mayoría lo hace acompañado de otros alimentos que le aportan energías complementarias.

**Tabla 5. Alimentación del niño antes de ir a la escuela con 4 años**

| ¿Antes de ir a la escuela, su hijo o hija suele desayunar?    | Frecuencia | Porcentaje   |
|---------------------------------------------------------------|------------|--------------|
| Un vaso de leche                                              | 10         | 41,7         |
| Un vaso de leche o zumo con cereales, galletas, tostada, etc. | 12         | 50,0         |
| No bebe ni come nada                                          | 2          | 8,3          |
| <b>Total</b>                                                  | <b>24</b>  | <b>100,0</b> |

La tabla 6 recoge el tipo de alimentación que tiene el niño de cinco años antes de ir a la escuela. En ella se aprecia que hay un porcentaje grande que sólo toma un vaso de leche (42,8%), aunque la mayoría lo hace acompañado de otros alimentos que le aportan energías complementarias.

**Tabla 6. Alimentación del niño antes de ir a la escuela con 5 años**

| ¿Antes de ir a la escuela, su hijo o hija suele desayunar?    | Frecuencia | Porcentaje   |
|---------------------------------------------------------------|------------|--------------|
| Un vaso de leche                                              | 9          | 42,8         |
| Un vaso de leche o zumo con cereales, galletas, tostada, etc. | 11         | 52,4         |
| Un vaso de zumo                                               | 1          | 4,8          |
| <b>Total</b>                                                  | <b>21</b>  | <b>100,0</b> |

En comparación a ambos grupos de niños, el porcentaje de niños que solo toman leche es mayor en los niños de cuatro años, aunque son muy parecidos ambos porcentajes. Finalmente, las comidas que el niño de cuatro y cinco años realiza al día son las habituales y, en su mayoría, comunes a todo el alumnado (Tabla 7 y Tabla 8).

**Tabla 7. Comidas que realiza el niño al día con 4 años**

| Comidas que realiza                                                  | Frecuencia | Porcentaje   |
|----------------------------------------------------------------------|------------|--------------|
| Todas (desayuno, merienda a media mañana, almuerzo, merienda y cena) | 23         | 95,8         |
| Merienda a media mañana, almuerzo y merienda                         | 1          | 4,2          |
| <b>Total</b>                                                         | <b>24</b>  | <b>100,0</b> |
|                                                                      |            |              |

**Tabla 8. Comidas que realiza el niño al día con 5 años**

| Comidas que realiza | Frecuencia | Porcentaje |
|---------------------|------------|------------|
|---------------------|------------|------------|

|                                                                      |           |              |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
| Todas (desayuno, merienda a media mañana, almuerzo, merienda y cena) | 19        | 90,4         |
| Merienda a media mañana, almuerzo, merienda y cena                   | 1         | 4,8          |
| Desayuno, merienda a media mañana, almuerzo y cena                   | 1         | 4,8          |
| <b>Total</b>                                                         | <b>21</b> | <b>100,0</b> |

La tabla 9 y la tabla 10 muestran mínimo, máximo, media y desviación típica en las respuestas a los ítems. El arroz es el tipo de alimento que tiene una media más alta. Le siguen otros como las legumbres, las hamburguesas o salchichas, carne de pollo o pavo y la pasta. También destacan las comidas que se toman como mínimo una vez a la semana (media por encima de 5), como son las patatas fritas, la carne de cerdo, embutidos y huevos.

**Tabla 9. Estadísticos descriptivos en niños de 4 años**

|                                                                                                             | Min. | Máx. | Media | D.T   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|-------|-------|
| ¿Con qué frecuencia suele comer fruta?                                                                      | 1    | 10   | 3,43  | 3,05  |
| ¿Con qué frecuencia suele comer ensalada, verduras crudas, cocidas o ralladas (zanahoria, remolacha, etc.)? | 1    | 13   | 4,00  | 4,56  |
| ¿Con qué frecuencia suele comer patatas fritas?                                                             | 1    | 11   | 6,00  | 4,40  |
| ¿Con qué frecuencia suele comer legumbres, como lentejas, garbanzos, alubias, etc.?                         | 1    | 15   | 8,00  | 7,00  |
| ¿Con qué frecuencia suele beber zumo de frutas?                                                             | 1    | 11   | 8,00  | 3,96  |
| ¿Con qué frecuencia suele comer carne de vacuno?                                                            | 1    | 12   | 4,00  | 4,05  |
| ¿Con qué frecuencia suele comer carne de pollo o de pavo?                                                   | 3    | 12   | 8,00  | 4,58  |
| ¿Con qué frecuencia suele consumir carne de cerdo?                                                          | 2    | 15   | 6,00  | 6,05  |
| ¿Con qué frecuencia suele consumir carne de cordero?                                                        | 2    | 14   | 4,80  | 5,17  |
| ¿Con qué frecuencia suele comer embutidos (como chorizo, salchichón, salami, mortadela, jamón york)?        | 1    | 13   | 6,00  | 5,60  |
| ¿Con qué frecuencia suele comer hamburguesas o salchichas?                                                  | 3    | 15   | 8,00  | 6,24  |
| ¿Con qué frecuencia suele comer pizzas?                                                                     | 1    | 12   | 3,43  | 4,08  |
| ¿Con qué frecuencia suele comer huevos?                                                                     | 1    | 14   | 6,00  | 5,72  |
| ¿Con qué frecuencia suele comer pescado?                                                                    | 1    | 12   | 4,80  | 4,66  |
| ¿Con qué frecuencia suele tomar leche o batidos?                                                            | 1    | 8    | 4,00  | 3,03  |
| ¿Con qué frecuencia suele comer yogur?                                                                      | 1    | 8    | 3,43  | 2,88  |
| ¿Con qué frecuencia suele comer queso?                                                                      | 1    | 8    | 3,43  | 3,15  |
| ¿Con qué frecuencia suele comer arroz?                                                                      | 4    | 20   | 12,00 | 11,31 |
| ¿Con qué frecuencia suele consumir pasta?                                                                   | 3    | 18   | 8,00  | 8,66  |
| ¿Con qué frecuencia suele comer bocadillos o sandwiches?                                                    | 1    | 17   | 4,80  | 6,87  |
| ¿Con qué frecuencia suele beber refrescos?                                                                  | 1    | 8    | 3,43  | 2,99  |
| ¿Con que frecuencia suele comer aperitivos salados, tipo patatas chips, gusanitos, maíz tostado, etc.?      | 1    | 9    | 4,80  | 3,49  |
| ¿Con qué frecuencia suele consumir "chuches" (gominolas, regaliz, piruletas, caramelos, etc.)?              | 1    | 9    | 4,00  | 3,10  |

|                                                                                              |   |   |      |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|------|------|
| ¿Con qué frecuencia suele comer productos de bollería industrial (pastelitos, bollos, etc.)? | 1 | 9 | 4,00 | 3,09 |
| ¿Con qué frecuencia suele consumir chocolate, bombones o chocolatinas?                       | 1 | 8 | 3,43 | 2,70 |

**Tabla 10. Estadísticos descriptivos en niños de 5 años**

|                                                                                                             | Min. | Máx. | Media | D.T  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|-------|------|
| ¿Con qué frecuencia suele comer fruta?                                                                      | 1    | 7    | 2,63  | 2,45 |
| ¿Con qué frecuencia suele comer ensalada, verduras crudas, cocidas o ralladas (zanahoria, remolacha, etc.)? | 1    | 8    | 3,00  | 2,65 |
| ¿Con qué frecuencia suele comer patatas fritas?                                                             | 2    | 9    | 4,20  | 3,20 |
| ¿Con qué frecuencia suele comer legumbres, como lentejas, garbanzos, alubias, etc.?                         | 1    | 14   | 7,00  | 6,60 |
| ¿Con qué frecuencia suele beber zumo de frutas?                                                             | 1    | 7    | 2,63  | 2,20 |
| ¿Con qué frecuencia suele comer carne de vacuno?                                                            | 2    | 11   | 4,20  | 3,83 |
| ¿Con qué frecuencia suele comer carne de pollo o de pavo?                                                   | 1    | 13   | 5,25  | 5,68 |
| ¿Con qué frecuencia suele consumir carne de cerdo?                                                          | 2    | 7    | 4,20  | 1,92 |
| ¿Con qué frecuencia suele consumir carne de cordero?                                                        | 1    | 15   | 5,25  | 6,55 |
| ¿Con qué frecuencia suele comer embutidos (como chorizo, salchichón, salami, mortadela, jamón york)?        | 1    | 11   | 3,50  | 3,98 |
| ¿Con qué frecuencia suele comer hamburguesas o salchichas?                                                  | 1    | 11   | 5,25  | 4,19 |
| ¿Con qué frecuencia suele comer pizzas?                                                                     | 1    | 12   | 4,20  | 4,44 |
| ¿Con qué frecuencia suele comer huevos?                                                                     | 4    | 12   | 7,00  | 4,36 |
| ¿Con qué frecuencia suele comer pescado?                                                                    | 2    | 10   | 7,00  | 4,36 |
| ¿Con qué frecuencia suele tomar leche o batidos?                                                            | 1    | 10   | 5,25  | 4,92 |
| ¿Con qué frecuencia suele comer yogur?                                                                      | 1    | 10   | 4,20  | 3,56 |
| ¿Con qué frecuencia suele comer queso?                                                                      | 1    | 7    | 2,63  | 2,20 |
| ¿Con qué frecuencia suele comer arroz?                                                                      | 2    | 15   | 7,00  | 7,00 |
| ¿Con qué frecuencia suele consumir pasta?                                                                   | 1    | 13   | 5,25  | 5,32 |
| ¿Con qué frecuencia suele comer bocadillos o sandwiches?                                                    | 1    | 9    | 3     | 2,89 |
| ¿Con qué frecuencia suele beber refrescos?                                                                  | 1    | 8    | 3,50  | 3,15 |
| ¿Con qué frecuencia suele comer aperitivos salados, tipo patatas chips, gusanitos, maíz tostado, etc.?      | 2    | 8    | 4,20  | 2,68 |
| ¿Con qué frecuencia suele consumir "chuches" (gominolas, regaliz, piruletas, caramelos, etc.)?              | 1    | 11   | 3,00  | 3,70 |
| ¿Con qué frecuencia suele comer productos de bollería industrial (pastelitos, bollos, etc.)?                | 1    | 6    | 2,63  | 1,85 |
| ¿Con qué frecuencia suele consumir chocolate, bombones o chocolatinas?                                      | 1    | 6    | 3,00  | 1,83 |

Para esclarecer más los resultados veamos la tabla de frecuencias y porcentajes en la que se reflejan las respuestas en cada uno de los valores que adoptan los ítems:

**Tabla 11. Tabla donde se hace referencia a los valores que resultan significativos y esclarecedores de la alimentación del alumnado de Educación Infantil de 4 años: (anexo III)**

- Llama la atención que más de la mitad de los alumnos declare que nunca come carne de cordero (58,4%) y 8 (33,3%) nunca consuman refrescos. Este último dato contrasta con el ofrecido en la investigación de Mendoza, Sagrera y Batista (1994) en la que un 30% de escolares toma refrescos a diario, de donde se puede deducir un cambio de hábitos en estos años o que el consumo aumenta con la edad.
- En total 8 niños (33,3%) toman leche todos los días, dos veces un 25% y otro 25% lo hacen más de dos veces diarias. Estos datos confirman que las diferentes campañas de sensibilización hacia los lácteos están haciendo efecto.
- Con respecto a la denominada comida rápida, 12 niños (50%) declaran comer pizza un día a la semana y solo 1 niño, un 4,2% come a diario. Estos datos contrastan con la investigación del Consejo General del Colegio de Farmacéuticos (2006) en la que aproximadamente un 10% la ingieren casi todos los días. Algo similar se recoge en este estudio sobre las hamburguesas y las salchichas, sin embargo en el nuestro el mayor porcentaje (62,5%) se encuentra en un día a la semana.
- Como complemento de los datos anteriores, se encuentra el consumo de bocadillos y sándwiches, un tipo de comida rápida más de acuerdo a la dieta tradicional. Se comprueba que un 70,8% comen de 2 a 4 veces a la semana.
- El chocolate es consumido por unos 8 niños, un 33,3% de 2 a 4 días en semana. Un 8,3% nunca lo consume
- Un día a la semana toman de forma mayoritaria los niños alimentos considerados como fundamentales, como son carne de vacuno, cerdo, hamburguesas o salchichas, arroz y pastas. De igual modo, con esta frecuencia se consumen otros alimentos menos recomendables, tales como aperitivos, chucherías y bollería industrial. También con esta frecuencia aparecen las patatas fritas.
- Dentro de los alimentos no consumidos nunca destacan la carne de cordero con un 58,4%, queso con un 33,3% y refrescos con un 33,3%. Estos valores nos parecen negativos, dada la importancia de los alimentos como son el cordero y el queso, por otra parte, el no consumo de refrescos es importante debido a su alto contenido en azúcar
- Como datos más negativos en esta valoración de alimentos que no se deberían tomar tan a menudo, destacan la bollería industrial (50%), consumida de 2 a 4 días a la semana. Este dato está en relación con el obtenido en la investigación del Consejo General del Colegio de Farmacéuticos (2006) en el que había un porcentaje de un 18% que consumían a diario postres, bollería y pastas de producción industrial.

**Tabla 12. Tabla de frecuencias y porcentajes de los valores de cada ítem en niños de 5 años. (Anexo IV).**

La larga tabla 12 muestra algunos valores que resultan significativos y esclarecedores de la alimentación del alumnado de Educación Infantil de 5 años:

- Llama la atención que casi un cuarto de los alumnos declare que nunca come carne de cordero (71,4%) y 7 (33,3%) nunca consuman refrescos. Este último dato contrasta con el ofrecido en la investigación de Mendoza, Sagra y Batista (1994) en la que un 30% de escolares toma refrescos a diario, de donde se puede deducir un cambio de hábitos en estos años o que el consumo aumenta con la edad. Lo que podemos ver comparado con los niños de cuatro años, es que estos toman más refrescos un día a la semana (38,0%)
- En total 9 niños (42,8%) toman leche todos los días, dos veces un 47,6% y un 4,8% lo hacen más de dos veces diarias. Estos datos confirman que las diferentes campañas de sensibilización hacia los lácteos están haciendo efecto.
- Con respecto a la denominada comida rápida, 12 niños (57,1%) comerán pizza un día a la semana y ningún niño come a diario. Estos datos contrastan con la investigación del Consejo General del Colegio de Farmacéuticos (2006) en la que aproximadamente un 10% la ingieren casi todos los días. Algo similar se recoge en este estudio sobre las hamburguesas y las salchichas, sin embargo en el nuestro el mayor porcentaje (52,4%) se encuentra en un día a la semana.
- Como complemento de los datos anteriores, se encuentra el consumo de bocadillos y sándwiches, un tipo de comida rápida más de acuerdo a la dieta tradicional. Se comprueba que un 42,8% comen de 2 a 4 veces a la semana.
- El chocolate es consumido por unos 3 niños, un 14,3% de 2 a 4 días en semana. Un 9,5% nunca lo consume
- Un día a la semana toman de forma mayoritaria los niños alimentos considerados como fundamentales, como son carne de vacuno, cerdo, hamburguesas o salchichas, arroz y pastas. De igual modo, con esta frecuencia se consumen otros alimentos menos recomendables, tales como aperitivos, chucherías y bollería industrial. También con esta frecuencia aparecen las patatas fritas.
- Dentro de los alimentos no consumidos nunca destacan la carne de cordero con un 71,4%, queso con un 19,0% y refrescos con un 33,3%. Estos valores nos parecen negativos, dada la importancia de los alimentos como son el cordero y el queso, por otra parte, el no consumo de refrescos es importante debido a su alto contenido en azúcar
- Como datos más negativos en esta valoración de alimentos que no se deberían tomar tan a menudo, destacan la bollería industrial (28,6%), consumida de 2 a 4 días a la semana. Este dato está en relación con el obtenido en la investigación del Consejo General del Colegio de Farmacéuticos (2006) en el que había un porcentaje de un 18% que consumían a diario postres, bollería y pastas de producción industrial.

Con respecto a la pregunta de si existe costumbre de picotear habitualmente, se constata un moderado consumo de alimentos entre comidas, tal y como se aprecia en las tablas 13 y 14. Esto contrasta, una vez más, con la investigación del Consejo General del Colegio de Farmacéuticos (2006) en la que se comprobaba cómo los niños tenían costumbre de picotear, enlazando prácticamente unas comidas con otras. Tal vez el hecho más significativo en nuestro caso sea que un 20,8% nunca pica entre comidas en los niños de 4 años y un 28,5% de los niños de 5 años. (Anexo V).

## TEST GRÁFICO DE CREATIVIDAD

La creatividad ha sido entendida de muy diferentes formas a lo largo de los años, dependiendo de los autores y de los contextos en los que se situaba. Lo que pretende este test, es conseguir que el niño realice innovaciones valiosas. Este test está formado por dos pruebas, ambas se componen de tres figuras formadas por líneas rectas cerradas y tres figuras formadas por líneas curvas abiertas, hay unos indicadores y cada uno se puntúa de una forma concreta

**Tabla 15. Test gráfico de creatividad de los niños de 4 años**

|          | Originalidad | Flexibilidad mental | Fluidez | Elaboración | Síntesis |
|----------|--------------|---------------------|---------|-------------|----------|
| <b>1</b> |              |                     |         |             |          |
| Formas A | 0            | 1                   | 2       | 3           | 2        |
| Formas B | 0            | 1                   | 1       | 2           | 2        |
| Total    |              |                     |         |             | 15       |
| <b>2</b> |              |                     |         |             |          |
| Formas A | 0            | 0                   | 0       | 0           | 0        |
| Formas B | 0            | 0                   | 0       | 0           | 0        |
| Total    |              |                     |         |             | 0        |
| <b>3</b> |              |                     |         |             |          |
| Formas A | 0            | 0                   | 0       | 0           | 0        |
| Formas B | 0            | 0                   | 0       | 0           | 0        |
| Total    |              |                     |         |             | 0        |
| <b>4</b> |              |                     |         |             |          |
| Formas A | 1            | 1                   | 4       | 3           | 1        |
| Formas B | 1            | 1                   | 4       | 3           | 1        |
| Total    |              |                     |         |             | 20       |
| <b>5</b> |              |                     |         |             |          |
| Formas A | 1            | 1                   | 2       | 2           | 1        |
| Formas B | 1            | 1                   | 2       | 2           | 1        |
| Total    |              |                     |         |             | 14       |

|          |   |   |   |   |    |
|----------|---|---|---|---|----|
| 6        |   |   |   |   |    |
| Formas A | 0 | 0 | 0 | 0 | 0  |
| Formas B | 0 | 0 | 0 | 0 | 0  |
| Total    |   |   |   |   | 0  |
| 7        |   |   |   |   |    |
| Formas A | 1 | 1 | 5 | 3 | 2  |
| Formas B | 1 | 1 | 4 | 3 | 1  |
| Total    |   |   |   |   | 22 |
| 8        |   |   |   |   |    |
| Formas A | 1 | 1 | 2 | 2 | 1  |
| Formas B | 1 | 1 | 2 | 2 | 1  |
| Total    |   |   |   |   | 14 |
| 9        |   |   |   |   |    |
| Formas A | 1 | 1 | 1 | 1 | 0  |
| Formas B | 1 | 1 | 1 | 1 | 0  |
| Total    |   |   |   |   | 8  |
| 10       |   |   |   |   |    |
| Formas A | 1 | 1 | 4 | 3 | 0  |
| Formas B | 1 | 1 | 3 | 4 | 0  |
| Total    |   |   |   |   | 18 |
| 11       |   |   |   |   |    |
| Formas A | 2 | 3 | 5 | 3 | 1  |
| Formas B | 2 | 4 | 6 | 4 | 1  |
| Total    |   |   |   |   | 31 |
| 12       |   |   |   |   |    |
| Formas A | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  |
| Formas B | 1 | 1 | 2 | 3 | 2  |
| Total    |   |   |   |   | 14 |
| 13       |   |   |   |   |    |
| Formas A | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  |
| Formas B | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  |
| Total    |   |   |   |   | 10 |
| 14       |   |   |   |   |    |

|          |   |   |   |   |    |
|----------|---|---|---|---|----|
| Formas A | 2 | 2 | 5 | 7 | 1  |
| Formas B | 2 | 2 | 5 | 8 | 1  |
| Total    |   |   |   |   | 35 |
| 15       |   |   |   |   |    |
| Formas A | 1 | 2 | 1 | 2 | 1  |
| Formas B | 1 | 1 | 1 | 2 | 1  |
| Total    |   |   |   |   | 13 |
| 16       |   |   |   |   |    |
| Formas A | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  |
| Formas B | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  |
| Total    |   |   |   |   | 10 |
| 17       |   |   |   |   |    |
| Formas A | 2 | 2 | 4 | 6 | 1  |
| Formas B | 1 | 1 | 1 | 2 | 1  |
| Total    |   |   |   |   | 21 |
| 18       |   |   |   |   |    |
| Formas A | 1 | 1 | 2 | 2 | 1  |
| Formas B | 1 | 1 | 1 | 2 | 1  |
| Total    |   |   |   |   | 13 |
| 19       |   |   |   |   |    |
| Formas A | 1 | 1 | 2 | 6 | 1  |
| Formas B | 1 | 1 | 2 | 5 | 1  |
| Total    |   |   |   |   | 21 |
| 20       |   |   |   |   |    |
| Formas A | 1 | 1 | 1 | 3 | 1  |
| Formas B | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  |
| Total    |   |   |   |   | 12 |
| 21       |   |   |   |   |    |
| Formas A | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  |
| Formas B | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  |
| Total    |   |   |   |   | 10 |
| 22       |   |   |   |   |    |
| Formas A | 1 | 2 | 2 | 3 | 1  |
|          | 1 | 2 | 2 | 2 |    |

|          |   |   |   |   |    |
|----------|---|---|---|---|----|
| Formas B |   |   |   |   | 1  |
| Total    |   |   |   |   | 17 |
| 23       |   |   |   |   |    |
| Formas A | 0 | 0 | 0 | 0 | 0  |
| Formas B | 0 | 0 | 0 | 0 | 0  |
| Total    |   |   |   |   | 0  |
| 24       |   |   |   |   |    |
| Formas A | 1 | 2 | 3 | 4 | 1  |
| Formas B | 1 | 2 | 3 | 3 | 1  |
| Total    |   |   |   |   | 21 |

Los dibujos con mayor puntuación son el 4, el 7, el 11, el 14, el 17, el 19 y el 24, con una puntuación de más de 20 entre las dos formas

**Tabla 16. Test gráfico de creatividad de los niños de 5 años**

|          | Originalidad | Flexibilidad mental | Fluidez | Elaboración | Síntesis |
|----------|--------------|---------------------|---------|-------------|----------|
| 1        |              |                     |         |             |          |
| Formas A | 2            | 2                   | 5       | 7           | 1        |
| Formas B | 2            | 2                   | 4       | 5           | 1        |
| Total    |              |                     |         |             | 31       |
| 2        |              |                     |         |             |          |
| Formas A | 2            | 2                   | 6       | 7           | 1        |
| Formas B | 2            | 2                   | 4       | 4           | 1        |
| Total    |              |                     |         |             | 30       |
| 3        |              |                     |         |             |          |
| Formas A | 2            | 2                   | 4       | 2           | 1        |
| Formas B | 2            | 2                   | 3       | 1           | 1        |
| Total    |              |                     |         |             | 20       |
| 4        |              |                     |         |             |          |
| Formas A | 2            | 2                   | 4       | 5           | 1        |
| Formas B | 2            | 2                   | 3       | 3           | 1        |
| Total    |              |                     |         |             | 25       |
| 5        |              |                     |         |             |          |
| Formas A | 2            | 3                   | 6       | 6           | 1        |
|          | 2            | 3                   | 6       | 7           |          |

|          |   |   |   |   |    |
|----------|---|---|---|---|----|
| Formas B |   |   |   |   | 1  |
| Total    |   |   |   |   | 37 |
| 6        |   |   |   |   |    |
| Formas A | 0 | 0 | 0 | 0 | 0  |
| Formas B | 0 | 0 | 0 | 0 | 0  |
| Total    |   |   |   |   | 0  |
| 7        |   |   |   |   |    |
| Formas A | 1 | 2 | 3 | 1 | 1  |
| Formas B | 1 | 2 | 3 | 1 | 1  |
| Total    |   |   |   |   | 16 |
| 8        |   |   |   |   |    |
| Formas A | 1 | 1 | 2 | 1 | 1  |
| Formas B | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  |
| Total    |   |   |   |   | 11 |
| 9        |   |   |   |   |    |
| Formas A | 1 | 1 | 2 | 3 | 1  |
| Formas B | 1 | 1 | 2 | 1 | 1  |
| Total    |   |   |   |   | 14 |
| 10       |   |   |   |   |    |
| Formas A | 1 | 1 | 2 | 1 | 1  |
| Formas B | 1 | 1 | 1 | 1 | 0  |
| Total    |   |   |   |   | 10 |
| 11       |   |   |   |   |    |
| Formas A | 2 | 2 | 3 | 3 | 1  |
| Formas B | 2 | 2 | 2 | 2 | 1  |
| Total    |   |   |   |   | 20 |
| 12       |   |   |   |   |    |
| Formas A | 1 | 2 | 3 | 2 | 1  |
| Formas B | 1 | 1 | 2 | 2 | 1  |
| Total    |   |   |   |   | 15 |
| 13       |   |   |   |   |    |
| Formas A | 1 | 1 | 2 | 1 | 1  |
| Formas B | 1 | 1 | 2 | 1 | 1  |
| Total    |   |   |   |   | 12 |

|          |   |   |   |   |    |
|----------|---|---|---|---|----|
| 14       |   |   |   |   |    |
| Formas A | 1 | 1 | 3 | 1 | 1  |
| Formas B | 1 | 1 | 2 | 1 | 1  |
| Total    |   |   |   |   | 13 |
| 15       |   |   |   |   |    |
| Formas A | 1 | 1 | 3 | 1 | 1  |
| Formas B | 1 | 1 | 2 | 1 | 1  |
| Total    |   |   |   |   | 13 |
| 16       |   |   |   |   |    |
| Formas A | 2 | 2 | 5 | 6 | 1  |
| Formas B | 2 | 2 | 5 | 7 | 1  |
| Total    |   |   |   |   | 33 |
| 17       |   |   |   |   |    |
| Formas A | 1 | 1 | 3 | 3 | 1  |
| Formas B | 1 | 1 | 2 | 3 | 1  |
| Total    |   |   |   |   | 17 |
| 18       |   |   |   |   |    |
| Formas A | 1 | 1 | 3 | 2 | 1  |
| Formas B | 1 | 1 | 2 | 2 | 1  |
| Total    |   |   |   |   | 15 |
| 19       |   |   |   |   |    |
| Formas A | 1 | 1 | 1 | 2 | 1  |
| Formas B | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  |
| Total    |   |   |   |   | 11 |
| 20       |   |   |   |   |    |
| Formas A | 2 | 2 | 4 | 4 | 1  |
| Formas B | 2 | 1 | 4 | 3 | 1  |
| Total    |   |   |   |   | 24 |
| 21       |   |   |   |   |    |
| Formas A | 1 | 1 | 2 | 2 | 1  |
| Formas B | 1 | 1 | 1 | 3 | 1  |
| Total    |   |   |   |   | 14 |

Los dibujos con mayor puntuación son el 1, el 2, el 5, y el 16, con una puntuación de más de 30 entre las dos formas

Esta es la puntuación de cada valor de los niños de 4 y 5 años. Ahora vamos a comparar dentro de 4 y 5 años a los niños con las niñas (según el género), después compararemos el nivel educativo (4 o 5 años) y después compararemos los que tengan una puntuación más alta de 4 y de 5 años y observaremos sus hábitos alimenticios (si toman más leche, verduras o legumbres), para saber si la creatividad va relacionada con la alimentación

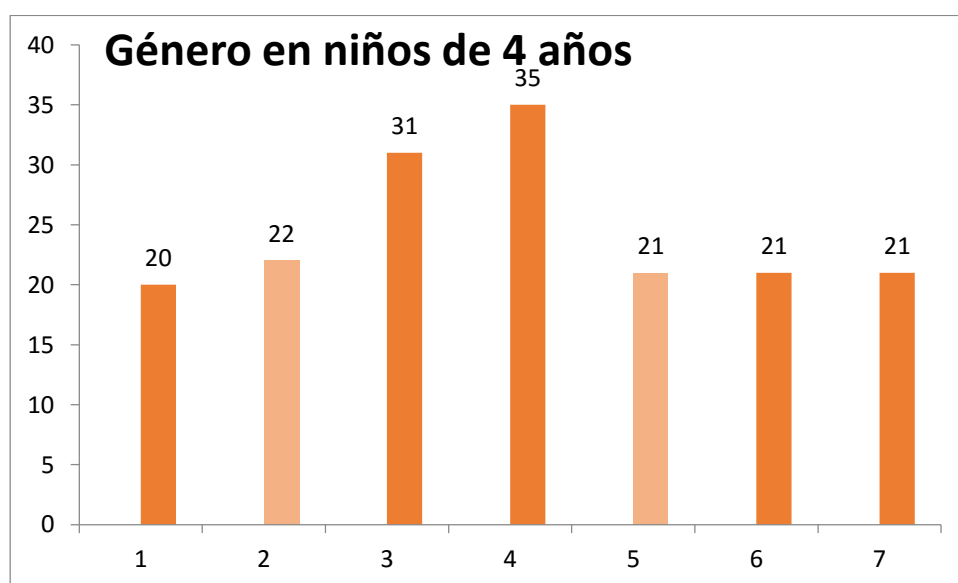
## HÁBITOS ALIMENTICIOS, CREATIVIDAD Y RELACIÓN ENTRE VARIABLES

A continuación, realizamos un estudio de todas las tablas y figuras realizadas anteriormente. En consiguiente, estudiamos la relación que hay entre la creatividad y las principales variables estudiadas en dicho estudio.

Una de las variables será el género, por lo tanto, estudiamos dentro de los test de 4 años y de 5 años respectivamente el género de los niños que tienen una mayor creatividad, para saber si son los niños o las niñas.

Otra de las variables a estudiar será el nivel educativo, es decir, entre niños de 4 y 5 años compararemos ambos, para saber si son más creativos los de un nivel u otro y por último, la variable que estudiaremos será la edad, donde comprenderemos si son más creativos los niños de 4 o los de 5 años.

**Figura 3. Comparación de los test con un número más alto de puntuación de los niños de 4 años, comparando el género (niños o niñas)**



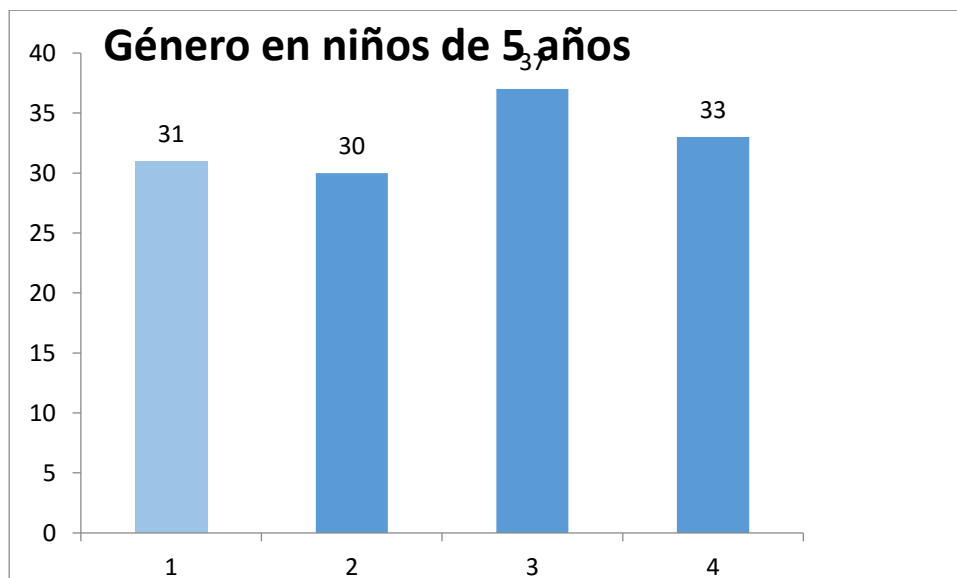
Como podemos apreciar, los test con la puntuación más alta corresponden un 70% a niños y un 30% a niñas, con una puntuación de 22 y 21 puntos. Las puntuaciones más altas también corresponden a los niños. Por lo que podemos concluir, que los niños de 4 años son más creativos que las niñas.

Cuando comparamos los test con más puntuación en cuanto a creatividad con los hábitos alimenticios de los alimentos que pueden ser más difíciles de comer según su edad obtenemos:

- Test 4: este niño desayuna un vaso de leche, come fruta de 2 a 4 días a la semana, nunca come verdura, come legumbres y pescado 1 día a la semana, toma leche o batidos de 5 a 6 días a la semana. Suele consumir comida rápida 1 día a la semana
- Test 7: esta niña desayuna un vaso de leche o zumo con cereales, galletas, tostadas, etc. Come fruta 1 día a la semana y nunca come verdura. Come legumbres de 2 a 4 días a la semana y pescado 1 día a la semana. Toma leche o batidos todos los días, una vez al día. Come comida rápida alguna vez al mes
- Test 11: este niño desayuna un vaso de leche, come fruta todos los días, más de dos veces al día, come verdura 1 día a la semana, come legumbres y pescado de 2 a 4 días a la semana. Toma leche o batidos todos los días, una vez al día. Suele consumir comida rápida 1 día a la semana
- Test 14: este niño desayuna un vaso de leche o zumo con cereales, galletas, tostadas, etc. Come fruta todos los días, más de dos veces al día. Come fruta, legumbres y pescado de 2 a 4 días en semana. Toma leche o batidos todos los días, más de dos veces al día. Suele consumir comida rápida 1 día a la semana
- Test 17: esta niña desayuna un vaso de leche o zumo con cereales, galletas, tostadas, etc. Come fruta, verduras, legumbres o pescado de 2 a 4 días a la semana. Toma leche o batidos, todos los días, 2 veces al día. Suele consumir comida rápida 1 día a la semana
- Test 19: este niño desayuna un vaso de leche o zumo con cereales, galletas, tostadas, etc. Come fruta 1 día a la semana, come verduras, legumbres y pescado de 2 a 4 días a la semana. Toma leche o batidos todos los días, más de dos veces al día. Suele consumir comida rápida de dos a tres veces al mes
- Test 24: este niño desayuna un vaso de leche, no come fruta ni verdura nunca, come legumbres 1 día a la semana, come pescado 2 o 3 veces al mes. Toma leche o batidos todos los días, 1 vez al día. Come con mucha frecuencia comida rápida, casi a diario

Como podemos comprobar en estos análisis, la mayoría desayuna bien, come frutas, verduras, legumbres y pescado la mayoría de 2 a 4 días a la semana y suelen comer con poca frecuencia comida rápida. Podríamos por tanto relacionar el comer bien con tener una mayor creatividad en los niños de 4 años.

**Figura 4. Comparación de los test con un número más alto de puntuación de los niños de 5 años, comparando el género (niños o niñas)**



Como podemos apreciar, los test con la puntuación más alta corresponden un 75% a niñas y un 25% a niños, con una puntuación de 31 puntos. Las puntuaciones más altas también corresponden a las niñas. Por lo que podemos concluir, que las niñas de 5 años son más creativas que los niños

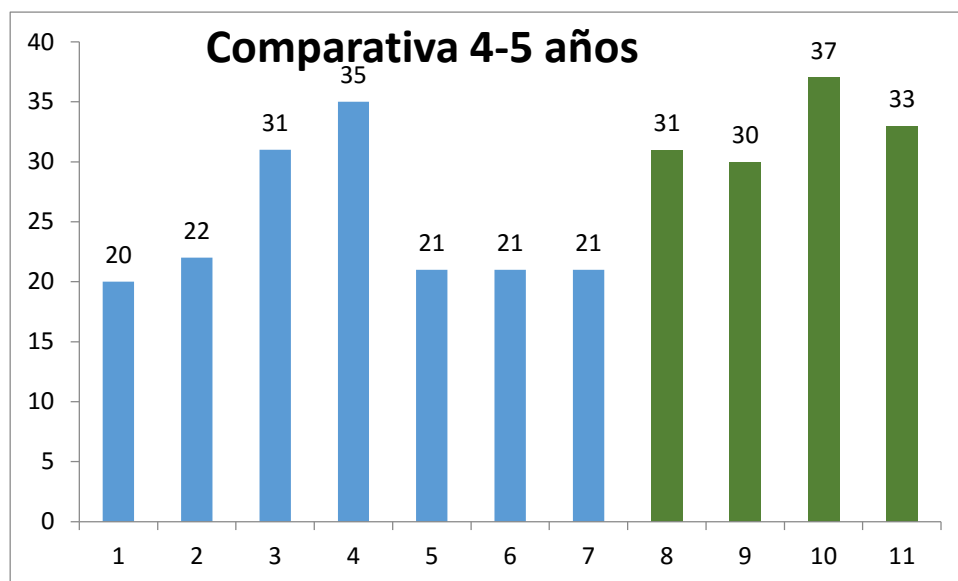
Cuando comparamos los test con más puntuación en cuanto a creatividad con los hábitos alimenticios de los alimentos que pueden ser más difíciles de comer según su edad obtenemos:

- Test 1: este niño desayuna un vaso de leche o zumo, con cereales, galletas, tostadas, etc. Come fruta de 5 a 6 días a la semana, come verduras 2 o 3 veces al mes, come legumbres y pescado de 2 a 4 días a la semana. Toma leche o batidos todos los días, dos veces al día. Suele consumir comida rápida alguna vez al mes
- Test 2: esta niña desayuna un vaso de leche o zumo, con cereales, galletas, tostadas, etc. Come frutas y verduras todos los días, 1 vez al día. Come legumbres y pescado de 2 a 4 días a la semana. Toma leche o batidos todos los días, dos veces al día. Suele comer comida rápida al menos 1 día a la semana
- Test 5: esta niña desayuna un vaso de leche o zumo con cereales, galletas, tostadas, etc. Come frutas de 2 a 4 días a la semana, come verduras todos los días, dos veces al día, come legumbres de 2 a 3 veces al mes, come pescado de 2 a 4 días a la semana y toma leche o batidos todos los días, más de dos veces al día. Suele comer comida rápida 1 día a la semana o 2 o 3 veces al mes
- Test 16: esta niña desayuna un vaso de leche, come fruta y verdura todos los días, una vez al día, come legumbres y pescad 1 día a la semana. Toma leche o batidos todos los días, 2 veces al día. Suele comer comida rápida de 1 día a la semana a 2-3 veces al mes

Como podemos comprobar en estos análisis, la mayoría desayuna bien, come frutas, verduras, legumbres y pescado la mayoría de 2 a 4 días a la semana y suelen comer con poca frecuencia comida rápida. Podríamos por tanto relacionar el comer bien con tener una mayor creatividad en los niños de 5 años.

Ahora vamos a comparar los test con mayor puntuación de niños de 4 y 5 años:

**Figura 5. Figura comparativa a nivel educativo, de los niños de 4 y 5 años con mayor puntuación**



Como podemos apreciar, los niños de 5 años tienen una mayor puntuación en general que los niños de 4 años, lo que nos quiere indicar que los niños de 5 años son más creativos que los de 4 años

#### **Género niños de 4 años**

- Aunque la cantidad de leche que toman niños y niñas antes de ir a la escuela es similar, sí existen matices. Un 20,8% de niñas la toman sola, frente al mismo porcentaje de niños. El desayuno constituye la primera comida del día, después de 10 a 12 horas de ayuno nocturno el cuerpo necesita reponer energía, la cual provendrá de los alimentos que se ingieren a primera hora de la mañana, por eso es tan importante que el aporte energético del desayuno sea mayor.
- Los niños toman legumbres con la misma frecuencia (37,5%) que las niñas (37,5%).
- El consumo de carne de cerdo es más alto en niños (41,7%) que en niñas (37,5%) en la franja que va de 1 a 4 días a la semana.
- Un 12,5% de niñas suele picar más entre comidas que los niños.

#### **Género niños de 5 años**

- Aunque la cantidad de leche que toman niños y niñas antes de ir a la escuela es similar, sí existen matices. Un 23,8% de niñas la toman sola, frente a un 19,0% de niños. El desayuno constituye la primera comida del día, después de 10 a 12 horas de ayuno nocturno el cuerpo necesita reponer energía, la cual provendrá de los alimentos que se ingieren a primera hora de la mañana, por eso es tan importante que el aporte energético del desayuno sea mayor.
- Los niños toman legumbres con la misma frecuencia (33,3%) que las niñas (33,3%).
- El consumo de carne de cerdo es más alto en niñas (33,3%) que en niños (23,8%) en la franja que va de 1 a 4 días a la semana.
- Un 42,8% de niñas suele picar más entre comidas que los niños.

### **Nivel educativo**

- El consumo diario de embutidos en niños de 4 años es de un 33,3% igual que el de niños de 5 años que es de 33,3%
- El 8,3% de niños de 4 años consumen pizzas de 2 a 4 días a la semana, frente a un 0% de niños de 5 años, que las suelen consumir una vez en semana o con menos frecuencia aún.
- El consumo de huevos en cuanto a consumirlos un día a la semana, es de un 54,2% en niños de 4 años y de un 47,6% en niños de 5 años, los de 4 años los consumen más frecuentemente una vez en semana. En cuanto a consumirlos de 2 a 4 días en semana, los de 4 años los consumen en torno a un 25% y los de 5 años en torno a un 28,6%, por lo que es más común comer más cantidad de huevos en los niños de 5 años.
- El número de niños de 4 y 5 años es similar en cuanto a la frecuencia de consumo de leche, mientras que son un 12% más los niños de 5 años que toman leche todos los días una o dos veces el día. Y hasta un 5% más en cuanto al consumo de yogurt. Y hasta un 22% más de niños que consumen queso con más frecuencia
- Los niños de 5 años toman menos bollería industrial que los de 4 años, que toman un 30% más que estos últimos
- Los niños de 4 años toman un 10% más verduras que los niños de 5 años

### **Edad de los padres de los niños de 4 años**

- Los padres de más de 35 años son los que más deporte practican (20,8% del total).
- Los niños de los padres que tienen menos de 25 años, no consumen fruta nunca (8,3%) Los niños que consumen fruta de dos días a la semana o diariamente tienen de forma mayoritaria (12,5%) padres con edades entre 26 y 35 años.
- Los hijos de padres de más de 35 años son los que menos hamburguesas consumen (1 día a la semana el 33,3%).

- Existe más conciencia en la ingestión de leche y sus derivados en los padres de la franja de entre 26 y 35 años, con respecto a los de menos y más edad.
- Los niños con padres con más de 35 años consumen menos yogur que el resto.

### **Edad de los padres de los niños de 5 años**

- Los padres de más de 35 años son los que más deporte practican (33,3% del total).
- Los niños de los padres que tienen menos de 25 años, consumen fruta de 2 a 4 días en semana (4,8%) Los niños que consumen fruta de dos días a la semana o diariamente tienen de forma mayoritaria (47,6%) padres con más de 35 años.
- Los hijos de padres entre 26 y 35 años son los que menos hamburguesas consumen (1 día a la semana el 38,1%).
- Existe más conciencia en la ingestión de leche y sus derivados en los padres de la franja de entre 26 y 35 años, con respecto a los de menos y más edad.
- Los niños con padres entre 26 y 35 años consumen menos yogur que el resto.

# CAPÍTULO 6. CONCLUSIONES, DISCUSION, LIMITACIONES Y PROSPECTIVA

## 1. CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

Después de realizar todo el estudio y de ver los datos más significativos en cuanto a variables cuantitativas y cualitativas, llegamos a las siguientes conclusiones:

- El cuestionario lo cumplimentan en mayor número las madres de más de 35 años
- Suelen comer comida rápida uno o dos días a la semana (es mayor el consumo en los niños de 5 años)
- En el desayuno hay un porcentaje grande de niños que solo toma un vaso de leche, aunque la mayoría lo hace acompañado de otros alimentos que les aportan energías complementarias (es mayor el porcentaje que solo toma leche en los niños de 4 años)
- Las comidas que realizan son las habituales y comunes a todo el alumnado
- El arroz es el alimento que tiene una media más alta, le siguen legumbres, hamburguesas o salchichas, carne de pollo o pavo y pasta. También destacan las comidas que se toman una vez a la semana como las patatas fritas, la carne de cerdo, embutidos y huevos
- Más de la mitad no comen carne de cordero ni refrescos (los niños de 4 años toman más refrescos que los niños de 5 años)
- Toman leche todos los días, dos veces o más
- Comen bocadillos o sandwiches más a menudo, de 2 a 4 días a la semana
- El chocolate también se consume de 2 a 4 días a la semana
- Se consumen con mayor frecuencia aperitivos, chucherías y bollería industrial (mayor en los de 4 años)
- Los niños de 4 años toman más verduras que los de 5 años
- A veces pican entre comidas, aunque un porcentaje elevado no lo hace nunca

- En cuanto a la creatividad, dentro de 4 años, los niños son más creativos que las niñas, y dentro de los de 5 años, las niñas son más creativas que los niños
- Comparando a ambos, los de 5 años son más creativos que los de 4 años
- Comparando la creatividad con los hábitos alimenticios, llegamos a la conclusión que una buena alimentación la podríamos relacionar con tener una mayor creatividad

## **2. LIMITACIONES**

La primera limitación encontrada en la realización de este estudio ha sido la escases de estudios realizados con anterioridad referente a la creatividad y su relación con los hábitos saludables en etapa de Educación Infantil. Ante esta problemática, se han tenido que buscar investigaciones por separado, tanto de creatividad, como de hábitos saludables, estando limitado su contenido.

Por otra parte la limitación de una muestra menor de niños de lo esperado a priori, ha limitado aplicar los resultados a toda la etapa infantil, siendo la población total (1º, 2º y 3º ciclo), quedando esta reducida a 2º y 3º ciclo de Educación Infantil.

Otra cuestión a tener en cuenta, es que el estudio ha sido realizado en un solo colegio que fue el único que no me puso objeciones a la hora de realizar el estudio. Este centro es concertado, lo que posiciona a casi todos los participantes del estudio en un mismo nivel cultural y socioeconómico.

## **3. PROSPECTIVA**

A partir de los datos positivos obtenidos en la relación creatividad y hábitos saludables en infantil, se hace más fuerte la necesidad de seguir investigando en esta línea. Dada la importancia de los hábitos saludables, en esta etapa educativa, se debe de promover estudios que sigan avalando su importancia y considerar que no es solo la base de un buen desarrollo físico, sino también el eje fundamental de un buen desarrollo intelectual.

Una buena propuesta de futuro, puede ser el estudio de la relación creatividad y hábitos saludables teniendo en cuenta variables que pueden influir en un buen desarrollo de hábitos saludables, por ejemplo el nivel cultural y socioeconómico de las familias. Esto podría abordarse si el estudio se realizase en diferentes centros educativos, privados, concertados, públicos. De esta forma se ampliaría la investigación y se relacionarían más variables dentro del estudio de la creatividad vinculada a los hábitos saludables infantiles.

# REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bean, B. (1994). *Cómo desarrollar la creatividad en los niños*. Madrid: Debate, S.A.
- Birnbaum, A., Lytle, L., Story, M., Perry, C. y Murray, D. (2002). Are Differences in Exposure to a Multicomponent School-Based Intervention Associated With Varying Dietary Outcomes in Adolescents. *Health Education and Behavior*, 29 (4), 427-443.
- Corbalán, J., Martínez, F., Donolo, D.S., Monreal, A., Tejerina, M<sup>a</sup>. Y Limiñana, M<sup>a</sup>. (2003). *CREA. Inteligencia creativa Una medida cognitiva de la creatividad*. Madrid: TEA ediciones, S.A.U.
- Consejo General de Colegios Farmacéuticos (2006). *Estudio sobre los hábitos de alimentación de los escolares españoles*. Consejo General de Colegios Farmacéuticos.
- Davis, G. A., Scott, J. A. (1992). *Estrategias para la creatividad*. Barcelona: Paidós.
- Esquivias Segura, J., Jiménez Talavera, A., Moral García, J. Y Rodríguez López FM. (2008). *Alimentación Saludable Mundo Saludable*. Madrid: Tecnographic, S.L.
- EDO Martínez A, Montaner Gomis I, Casademont Ferrer MR, Fábrega Bautista MT, Fernández Bueno A, Gamero García M, Ollero Torres M. (2005). Estilos de vida, hábitos dietéticos y prevalencia del sobrepeso y la obesidad en una población infantil. *Revista Pediatría de Atención Primaria* 2010;12(45) 53-65.
- Franco, C. (2004). Aplicación de un programa psicoeducativo para fomentar la creatividad en la etapa de educación infantil. *Revista Electrónica de Investigación Educativa y Evaluación Educativa*, 10, 2. (1) 245-266.
- Gadner, H. (2001). *Estructuras de la Mente*. Colombia: Fondo de Cultura Económica, S.A de C.V.
- Gervilla Castillo, A. (2003). *Creatividad aplicada. Una apuesta de futuro*. Dykinson. Madrid.
- Goleman, D. (1999). *LA PRÁCTICA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL*. Barcelona: Editorial Kairós, S.A.
- J.P. Guilford. (1950). Creativity ; Yesterday, Today, and Tomorrow. *University of southern California*, 1, 1. (3) 3-12.
- Kohan, S. (2004). *Los secretos de la creatividad*. Barcelona: ALBA Editorial, S.L.U.

- López, E. y Costa, M. (2008). *Educación para la salud* .Guía práctica para promover estilos de vida saludable. Madrid: Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S.A.). Méndez, C. y Gómez, B. (2008). *Alimentación, consumo y salud*. Barcelona: Fundación La Caixa”.
- Martínez, J. y Franco, C. (2008). Programa de relajación creativa y su incidencia sobre los niveles de creatividad motriz infantil. *Revista electrónica de formación del profesorado*, 11,2. (1) 1-12.
- Mendoza, R., Sagrera, R. y Batista-Foguet J. M. (1994). Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990). Madrid: Centro Superior de Investigaciones Científicas.
- Oliveira, E.,Almeida, L.,Ferrandiz, C.,Ferrando, M.,Sainz,M. y Prieto, M.(2009). *Test de Pensamiento Creativo de Torrance (TTCT)*.Murcia: ISSN 0214-9915.CODEN PSOTEG.
- Prieto, D. López, O y Ferrándiz, C.( 2003). *La creatividad en el contexto escolar, estrategias para favorecerla*. Madrid: Editoriales Pirámide (Grupo Anaya, S.A).
- Restrepo, E. y Málaga, H. (2001). *Promoción de la salud: Cómo construir vida saludable*. Bogotá, D.C. Colombia: EDITORIAL MEDICA INTERNACIONAL LTDA. Cra. 7ª A N° 69-19.
- Requejo, AM. Y Ortega, RM.(2000). *Nutrición en la infancia*. Madrid: RM editoriales. Thorne, k. (2007). *Motivación y creatividad en clase*. Barcelona: GRAÓ.

# ANEXOS

## ANEXO I:

Tabla 1 “*La creatividad en el contexto escolar*”, Prieto, D, y Ferrándiz, C.(2003) p 64.

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Test de pensamiento creativo         | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Getzels y Jackson (1962)</li> <li>✓ Wallach y Kogan (1965)</li> <li>✓ Batería SOI de Guilford(1967)</li> <li>✓ TTCT de Torrance (1974)</li> <li>✓ Test Creatividad de Corbalán (2003)</li> </ul>                                                                                             |
| Inventario de aptitudes e intereses  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Holland y Baird (1968)</li> <li>✓ Martínez, Beltrán y Rimm ( 1985)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                |
| Inventarios de personalidad          | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 16 PF de Cattell y otros (1970)</li> <li>✓ Escala de Personalidad Creativa (adjective Check List) de Gough (1979)</li> <li>✓ Colangelo y otros (1992)</li> </ul>                                                                                                                             |
| Inventarios biográficos              | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Alpha Biographical Inventory del IBRC para la selección de científicos (Taylor y Ellison, 1968)</li> <li>✓ Inventario de rasgos creativos (Schaefer y Anastasi,1968)</li> </ul>                                                                                                              |
| Evaluación de profesores, compañeros | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cuestionario de profesores(Prieto y otros, 1999)</li> <li>✓ Nominación de compañeros(Prieto y otros, 1999)</li> </ul>                                                                                                                                                                        |
| Juicios de los productos             | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Forma de Evaluación del Producto Creativo del Estudiante (The Student Product Assessment Form) (Reis y Renzulli, 1991)</li> <li>✓ Evaluación por jueces expertos: Técnica de Evaluación Consensual (CAT, Consensual Assessment Technique) (MacKinnon, Amabile y Gyskiewicz, 1989)</li> </ul> |

|                                                       |                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Estudio de personas eminentes                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Galton (1869)</li> <li>✓ Cox (1926)</li> <li>✓ Simonton (1976)</li> <li>✓ Garsner (1995)</li> </ul>                              |
| Autoinformes sobre actividades y rendimiento creativo | No hay obras publicadas, aunque ha sido muy utilizado en el campo de la educación. Son listas de rendimiento sobre diversos campos (ciencia, arte, literatura, música...) |

## ANEXO II: Pirámide de alimentación.

### Pirámide alimenticia



Figura 3, Pirámide alimenticia del Ministerio de Sanidad y Consumo

### ANEXO III: tabla de frecuencias y porcentajes de los valores de cada ítem en niños de 4 años

1. Nunca
2. Menos de una vez al mes
3. 1 vez al mes
4. 2-3 veces al mes
5. 1 día a la semana
6. 2-4 a la semana
7. 5-6 a la semana
8. Todos los días, una vez al día
9. Todos los días, dos veces al día
10. Todos los días, más de dos veces al día

Tabla 9. Frecuencias y porcentajes de los valores de cada ítem en niños de 4 años.

|                                                                                                             | 1         | 2        | 3         | 4        | 5          | 6          | 7        | 8         | 9        | 10        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------|------------|------------|----------|-----------|----------|-----------|
| ¿Con qué frecuencia suele comer fruta?                                                                      | 1<br>4,8  | 1<br>4,8 | 0<br>0    | 0<br>0   | 1<br>4,8   | 7<br>33,3  | 2<br>9,5 | 6<br>28,5 | 1<br>4,8 | 2<br>9,5  |
| ¿Con qué frecuencia suele comer ensalada, verduras crudas, cocidas o ralladas (zanahoria, remolacha, etc.)? | 5<br>23,8 | 1<br>4,8 | 0<br>0    | 2<br>9,5 | 0<br>0     | 8<br>38,0  | 1<br>4,8 | 3<br>14,3 | 1<br>4,8 | 0<br>0    |
| ¿Con qué frecuencia suele comer patatas fritas?                                                             | 2<br>9,5  | 0<br>0   | 0<br>0    | 2<br>9,5 | 9<br>42,9  | 6<br>28,5  | 2<br>9,5 | 0<br>0    | 0<br>0   | 0<br>0    |
| ¿Con qué frecuencia suele comer legumbres, como lentejas, garbanzos, alubias, etc.?                         | 0<br>0    | 0<br>0   | 0<br>0    | 1<br>4,8 | 6<br>28,5  | 14<br>66,7 | 0<br>0   | 0<br>0    | 0<br>0   | 0<br>0    |
| ¿Con qué frecuencia suele beber zumo de frutas?                                                             | 1<br>4,8  | 0<br>0   | 1<br>4,8  | 0<br>0   | 1<br>4,8   | 4<br>19,0  | 1<br>4,8 | 4<br>19,0 | 2<br>9,5 | 7<br>33,3 |
| ¿Con qué frecuencia suele comer carne de vacuno?                                                            | 3<br>14,3 | 2<br>9,5 | 3<br>14,3 | 2<br>9,5 | 11<br>52,4 | 0<br>0     | 0<br>0   | 0<br>0    | 0<br>0   | 0<br>0    |
| ¿Con qué frecuencia suele comer carne de pollo o pavo?                                                      | 0<br>0    | 0<br>0   | 1<br>4,8  | 0<br>0   | 6<br>28,5  | 13<br>61,9 | 1<br>4,8 | 0<br>0    | 0<br>0   | 0<br>0    |

|                                                                                                       |            |          |           |           |            |            |           |            |            |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|------------|------------|----------|
| ¿Con qué frecuencia suele consumir carne de cerdo?                                                    | 3<br>14,3  | 0<br>0   | 4<br>19,1 | 2<br>9,5  | 7<br>33,3  | 5<br>23,8  | 0<br>0    | 0<br>0     | 0<br>0     | 0<br>0   |
| ¿Con qué frecuencia suele consumir carne de cordero?                                                  | 15<br>71,4 | 0<br>0   | 2<br>9,5  | 3<br>14,3 | 1<br>4,8   | 0<br>0     | 0<br>0    | 0<br>0     | 0<br>0     | 0<br>0   |
| ¿Con qué frecuencia suele comer embutidos (como chorizo, salchichón, salami, mortadela, jamón york)?  | 1<br>4,8   | 1<br>4,8 | 0<br>0    | 0<br>0    | 2<br>9,5   | 11<br>52,3 | 0<br>0    | 5<br>23,8  | 1<br>4,8   | 0<br>0   |
| ¿Con qué frecuencia suele comer hamburguesas o salchichas?                                            | 1<br>4,8   | 0<br>0   | 0<br>0    | 5<br>23,8 | 11<br>52,4 | 4<br>19,0  | 0<br>0    | 0<br>0     | 0<br>0     | 0<br>0   |
| ¿Con qué frecuencia suele comer pizza?                                                                | 2<br>9,5   | 1<br>4,8 | 3<br>14,3 | 3<br>14,3 | 12<br>57,1 | 0<br>0     | 0<br>0    | 0<br>0     | 0<br>0     | 0<br>0   |
| ¿Con qué frecuencia suele comer huevos?                                                               | 0<br>0     | 0<br>0   | 0<br>0    | 4<br>19,0 | 12<br>57,2 | 5<br>23,8  | 0<br>0    | 0<br>0     | 0<br>0     | 0<br>0   |
| ¿Con qué frecuencia suele comer pescado?                                                              | 0<br>0     | 0<br>0   | 0<br>0    | 2<br>9,5  | 9<br>42,9  | 10<br>47,6 | 0<br>0    | 0<br>0     | 0<br>0     | 0<br>0   |
| ¿Con qué frecuencia suele tomar leche o batidos?                                                      | 1<br>4,8   | 0<br>0   | 0<br>0    | 0<br>0    | 0<br>0     | 0<br>0     | 0<br>0    | 9<br>42,8  | 10<br>47,6 | 1<br>4,8 |
| ¿Con qué frecuencia suele comer yogur?                                                                | 1<br>4,8   | 0<br>0   | 0<br>0    | 2<br>9,5  | 0<br>0     | 5<br>23,8  | 3<br>14,3 | 10<br>47,6 | 0<br>0     | 0<br>0   |
| ¿Con qué frecuencia suele comer queso?                                                                | 4<br>19,0  | 0<br>0   | 1<br>4,8  | 2<br>9,5  | 4<br>19,0  | 7<br>33,3  | 1<br>4,8  | 1<br>4,8   | 0<br>0     | 1<br>4,8 |
| ¿Con qué frecuencia suele comer arroz?                                                                | 0<br>0     | 0<br>0   | 0<br>0    | 2<br>9,5  | 15<br>71,5 | 4<br>19,0  | 0<br>0    | 0<br>0     | 0<br>0     | 0<br>0   |
| ¿Con qué frecuencia suele consumir pasta?                                                             | 0<br>0     | 0<br>0   | 1<br>4,8  | 3<br>14,3 | 13<br>61,9 | 4<br>19,0  | 0<br>0    | 0<br>0     | 0<br>0     | 0<br>0   |
| ¿Con qué frecuencia suele comer bocadillos o sandwiches?                                              | 0<br>0     | 0<br>0   | 1<br>4,8  | 3<br>14,3 | 4<br>19,0  | 9<br>42,8  | 2<br>9,5  | 1<br>4,8   | 1<br>4,8   | 0<br>0   |
| ¿Con qué frecuencia suele beber refrescos?                                                            | 7<br>33,3  | 0<br>0   | 0<br>0    | 0<br>0    | 8<br>38,1  | 2<br>9,5   | 0<br>0    | 1<br>4,8   | 2<br>9,5   | 1<br>4,8 |
| ¿Con qué frecuencia suele comer aperitivo salados, tipo patatas chips, gusanitos, maíz tostado, etc.? | 0<br>0     | 0<br>0   | 0<br>0    | 3<br>14,3 | 8<br>38,1  | 6<br>28,6  | 2<br>9,5  | 0<br>0     | 2<br>9,5   | 0<br>0   |
| ¿Con qué frecuencia suele consumir "chuches" (gominolas, regaliz, piruletas, caramelos, etc.)?        | 1<br>4,8   | 1<br>4,8 | 1<br>4,8  | 1<br>4,8  | 11<br>52,3 | 4<br>19,0  | 0<br>0    | 2<br>9,5   | 0<br>0     | 0<br>0   |
| ¿Con qué frecuencia suele comer productos de bollería industrial (pastelitos, bollos, etc.)?          | 4<br>19,0  | 2<br>9,5 | 1<br>4,8  | 2<br>9,5  | 4<br>19,0  | 6<br>28,6  | 0<br>0    | 1<br>4,8   | 1<br>4,8   | 0<br>0   |
| ¿Con qué frecuencia suele consumir chocolate, bombones o chocolatinas?                                | 2<br>9,5   | 2<br>9,5 | 1<br>4,8  | 6<br>28,6 | 5<br>23,8  | 3<br>14,3  | 0<br>0    | 2<br>9,5   | 0<br>0     | 0<br>0   |

**ANEXO IV : Tabla 10. Frecuencias y porcentajes de los valores de cada ítem en niños de 5 años.**

**Tabla 10. Frecuencias y porcentajes de los valores de cada ítem en niños de 5 años**

|                                                                                                             | 1          | 2        | 3         | 4         | 5          | 6          | 7        | 8         | 9          | 10        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|-----------|-----------|------------|------------|----------|-----------|------------|-----------|
| ¿Con qué frecuencia suele comer fruta?                                                                      | 1<br>4,8   | 1<br>4,8 | 0<br>0    | 0<br>0    | 1<br>4,8   | 7<br>33,3  | 2<br>9,5 | 6<br>28,5 | 1<br>4,8   | 2<br>9,5  |
| ¿Con qué frecuencia suele comer ensalada, verduras crudas, cocidas o ralladas (zanahoria, remolacha, etc.)? | 5<br>23,8  | 1<br>4,8 | 0<br>0    | 2<br>9,5  | 0<br>0     | 8<br>38,0  | 1<br>4,8 | 3<br>14,3 | 1<br>4,8   | 0<br>0    |
| ¿Con qué frecuencia suele comer patatas fritas?                                                             | 2<br>9,5   | 0<br>0   | 0<br>0    | 2<br>9,5  | 9<br>42,9  | 6<br>28,5  | 2<br>9,5 | 0<br>0    | 0<br>0     | 0<br>0    |
| ¿Con qué frecuencia suele comer legumbres, como lentejas, garbanzos, alubias, etc.?                         | 0<br>0     | 0<br>0   | 0<br>0    | 1<br>4,8  | 6<br>28,5  | 14<br>66,7 | 0<br>0   | 0<br>0    | 0<br>0     | 0<br>0    |
| ¿Con qué frecuencia suele beber zumo de frutas?                                                             | 1<br>4,8   | 0<br>0   | 1<br>4,8  | 0<br>0    | 1<br>4,8   | 4<br>19,0  | 1<br>4,8 | 4<br>19,0 | 2<br>9,5   | 7<br>33,3 |
| ¿Con qué frecuencia suele comer carne de vacuno?                                                            | 3<br>14,3  | 2<br>9,5 | 3<br>14,3 | 2<br>9,5  | 11<br>52,4 | 0<br>0     | 0<br>0   | 0<br>0    | 0<br>0     | 0<br>0    |
| ¿Con qué frecuencia suele comer carne de pollo o pavo?                                                      | 0<br>0     | 0<br>0   | 1<br>4,8  | 0<br>0    | 6<br>28,5  | 13<br>61,9 | 1<br>4,8 | 0<br>0    | 0<br>0     | 0<br>0    |
| ¿Con qué frecuencia suele consumir carne de cerdo?                                                          | 3<br>14,3  | 0<br>0   | 4<br>19,1 | 2<br>9,5  | 7<br>33,3  | 5<br>23,8  | 0<br>0   | 0<br>0    | 0<br>0     | 0<br>0    |
| ¿Con qué frecuencia suele consumir carne de cordero?                                                        | 15<br>71,4 | 0<br>0   | 2<br>9,5  | 3<br>14,3 | 1<br>4,8   | 0<br>0     | 0<br>0   | 0<br>0    | 0<br>0     | 0<br>0    |
| ¿Con qué frecuencia suele comer embutidos (como chorizo, salchichón, salami, mortadela, jamón york)?        | 1<br>4,8   | 1<br>4,8 | 0<br>0    | 0<br>0    | 2<br>9,5   | 11<br>52,3 | 0<br>0   | 5<br>23,8 | 1<br>4,8   | 0<br>0    |
| ¿Con qué frecuencia suele comer hamburguesas o salchichas?                                                  | 1<br>4,8   | 0<br>0   | 0<br>0    | 5<br>23,8 | 11<br>52,4 | 4<br>19,0  | 0<br>0   | 0<br>0    | 0<br>0     | 0<br>0    |
| ¿Con qué frecuencia suele comer pizza?                                                                      | 2<br>9,5   | 1<br>4,8 | 3<br>14,3 | 3<br>14,3 | 12<br>57,1 | 0<br>0     | 0<br>0   | 0<br>0    | 0<br>0     | 0<br>0    |
| ¿Con qué frecuencia suele comer huevos?                                                                     | 0<br>0     | 0<br>0   | 0<br>0    | 4<br>19,0 | 12<br>57,2 | 5<br>23,8  | 0<br>0   | 0<br>0    | 0<br>0     | 0<br>0    |
| ¿Con qué frecuencia suele comer pescado?                                                                    | 0<br>0     | 0<br>0   | 0<br>0    | 2<br>9,5  | 9<br>42,9  | 10<br>47,6 | 0<br>0   | 0<br>0    | 0<br>0     | 0<br>0    |
| ¿Con qué frecuencia suele tomar leche o batidos?                                                            | 1<br>4,8   | 0<br>0   | 0<br>0    | 0<br>0    | 0<br>0     | 0<br>0     | 0<br>0   | 9<br>42,8 | 10<br>47,6 | 1<br>4,8  |

|                                                                                                       |           |          |          |           |            |           |           |            |          |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|-----------|------------|-----------|-----------|------------|----------|----------|
| ¿Con qué frecuencia suele comer yogur?                                                                | 1<br>4,8  | 0<br>0   | 0<br>0   | 2<br>9,5  | 0<br>0     | 5<br>23,8 | 3<br>14,3 | 10<br>47,6 | 0<br>0   | 0<br>0   |
| ¿Con qué frecuencia suele comer queso?                                                                | 4<br>19,0 | 0<br>0   | 1<br>4,8 | 2<br>9,5  | 4<br>19,0  | 7<br>33,3 | 1<br>4,8  | 1<br>4,8   | 0<br>0   | 1<br>4,8 |
| ¿Con qué frecuencia suele comer arroz?                                                                | 0<br>0    | 0<br>0   | 0<br>0   | 2<br>9,5  | 15<br>71,5 | 4<br>19,0 | 0<br>0    | 0<br>0     | 0<br>0   | 0<br>0   |
| ¿Con qué frecuencia suele consumir pasta?                                                             | 0<br>0    | 0<br>0   | 1<br>4,8 | 3<br>14,3 | 13<br>61,9 | 4<br>19,0 | 0<br>0    | 0<br>0     | 0<br>0   | 0<br>0   |
| ¿Con qué frecuencia suele comer bocadillos o sandwiches?                                              | 0<br>0    | 0<br>0   | 1<br>4,8 | 3<br>14,3 | 4<br>19,0  | 9<br>42,8 | 2<br>9,5  | 1<br>4,8   | 1<br>4,8 | 0<br>0   |
| ¿Con qué frecuencia suele beber refrescos?                                                            | 7<br>33,3 | 0<br>0   | 0<br>0   | 0<br>0    | 8<br>38,1  | 2<br>9,5  | 0<br>0    | 1<br>4,8   | 2<br>9,5 | 1<br>4,8 |
| ¿Con qué frecuencia suele comer aperitivo salados, tipo patatas chips, gusanitos, maíz tostado, etc.? | 0<br>0    | 0<br>0   | 0<br>0   | 3<br>14,3 | 8<br>38,1  | 6<br>28,6 | 2<br>9,5  | 0<br>0     | 2<br>9,5 | 0<br>0   |
| ¿Con qué frecuencia suele consumir "chuches" (gominolas, regaliz, piruletas, caramelos, etc.)?        | 1<br>4,8  | 1<br>4,8 | 1<br>4,8 | 1<br>4,8  | 11<br>52,3 | 4<br>19,0 | 0<br>0    | 2<br>9,5   | 0<br>0   | 0<br>0   |
| ¿Con qué frecuencia suele comer productos de bollería industrial (pastelitos, bollos, etc.)?          | 4<br>19,0 | 2<br>9,5 | 1<br>4,8 | 2<br>9,5  | 4<br>19,0  | 6<br>28,6 | 0<br>0    | 1<br>4,8   | 1<br>4,8 | 0<br>0   |
| ¿Con qué frecuencia suele consumir chocolate, bombones o chocolatinas?                                | 2<br>9,5  | 2<br>9,5 | 1<br>4,8 | 6<br>28,6 | 5<br>23,8  | 3<br>14,3 | 0<br>0    | 2<br>9,5   | 0<br>0   | 0<br>0   |

## ANEXO V: Tablas que muestran la frecuencia y el porcentaje con la que se picotea en niños de 4 años.

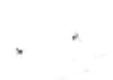
**Tabla 13. ¿Suele picar entre comidas habitualmente? Niños de 4 años**

|              | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------|------------|------------|
| Siempre      | 0          | 0          |
| Casi siempre | 3          | 12,5       |
| A veces      | 16         | 66,7       |
| Nunca        | 5          | 20,8       |
| Total        | 24         | 100        |

**Tabla 14. ¿Suele picar entre comidas habitualmente? Niños de 5 años**

|              | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------|------------|------------|
| Siempre      | 1          | 4,8        |
| Casi siempre | 1          | 4,8        |
| A veces      | 13         | 61,9       |
| Nunca        | 6          | 28,5       |
| Total        | 21         | 100        |

## ANEXO VI: Cuestionario de hábitos saludables en el alumnado de Educación Infantil



Fecha:

Nº:

### CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS SALUDABLES EN ALUMNADO DE EDUCACIÓN INFANTIL (HSEI)

(Pantoja, A. y Rosz, E. De la. 2010)

#### Instrucciones

En este cuestionario te queremos preguntar sobre los hábitos alimenticios y la actividad física referida a tu hijo o hija de Educación Infantil que está escolarizado en este centro.

Antes de contestar el cuestionario por favor, lee detenidamente las preguntas y las distintas opciones de respuesta. En la mayor parte de los casos para contestar sólo debes marcar una casilla (☐). En las preguntas que así lo indican, puedes marcar varias opciones.

#### DATOS SOBRE LA PERSONA QUE CUMPLIMENTA EL CUESTIONARIO

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>D1 ¿Qué relación tienes con el niño o niña que participa en el estudio?</b><br><input type="checkbox"/> Soy la madre<br><input type="checkbox"/> Soy el padre<br><input type="checkbox"/> Soy la persona que lo cuida                                                                                                    | <b>D6 ¿Te preocupa tu peso?</b><br><input type="checkbox"/> Nada<br><input type="checkbox"/> Algo<br><input type="checkbox"/> Normal<br><input type="checkbox"/> Bastante<br><input type="checkbox"/> Mucha                   |
| <b>D2 ¿Qué edad tienes?</b><br><input type="checkbox"/> Menos de 25 años<br><input type="checkbox"/> Entre 26 y 35 años<br><input type="checkbox"/> Más de 35                                                                                                                                                               | <b>D7 ¿Haces algún tipo de actividad física o practicas algún deporte?</b><br><input type="checkbox"/> Siempre<br><input type="checkbox"/> Casi siempre<br><input type="checkbox"/> A veces<br><input type="checkbox"/> Nunca |
| <b>D3 ¿Cuántas personas viven en tu casa (incluido Ud.)?</b><br><input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5<br><input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 ó más | <b>D8 ¿Qué tipo de aceite utilizas normalmente?</b><br><input type="checkbox"/> Oliva<br><input type="checkbox"/> Girasol<br><input type="checkbox"/> Maíz<br><input type="checkbox"/> Soja<br><input type="checkbox"/> Otros |
| <b>D4 ¿Qué comidas realizas al día?</b><br><input type="checkbox"/> Desayuno<br><input type="checkbox"/> Almuerzo<br><input type="checkbox"/> Merienda<br><input type="checkbox"/> Cena                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>D5 ¿Cada cuánto tiempo toman comida rápida semanalmente?</b><br><input type="checkbox"/> Uno o dos días<br><input type="checkbox"/> Más de dos días<br><input type="checkbox"/> Todos los días<br><input type="checkbox"/> Nunca                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                               |

## DATOS SOBRE EL NIÑO O LA NIÑA

**I1 Su hijo o hija, que ha llevado este cuestionario a casa, es:**

☐ Una niña ☐ Un niño

**I2 ¿En qué año nació?** \_\_\_\_\_

**I3. ¿En qué colegio estudia?** \_\_\_\_\_

**I4. El colegio es** ☐ Público ☐ Privado concertado

**I5. Localidad** .....

**I6. Estudia Educación Infantil:** ☐ 3 años ☐ 4 años ☐ 5 años

**I5. ¿Tiene algún problema de alimentación?**

☐ Sí ☐ No En caso afirmativo ¿cuál? \_\_\_\_\_

## HÁBITOS ALIMENTICIOS DE SU HIJO O HIJA

Recuerde: Las siguientes preguntas son referidas **exclusivamente** a su hijo o hija.

**P1 La comida que su hijo toma habitualmente es...**

☐ Sólida ☐ Triturada

**P2 Marque con una cruz las comidas que realiza tu hijo o hija al día**

☐ Desayuno  
☐ Merienda a media mañana  
☐ Almuerzo  
☐ Merienda  
☐ Cena

**P3 ¿Antes de ir a la escuela, tu hijo o hija suele desayunar?**

☐ Un vaso de leche  
☐ Un vaso de zumo  
☐ Un vaso de leche o zumo con cereales, galletas, tostadas, etc.  
☐ No bebe ni come nada  
☐ Otros alimentos ¿Cuáles? \_\_\_\_\_

**P4 ¿Con qué frecuencia suele comer fruta?**

☐ Nunca  
☐ Menos de 1 vez al mes  
☐ 1 vez al mes  
☐ 2-3 veces al mes  
☐ 1 día a la semana  
☐ 2- 4 días a la semana  
☐ 5- 6 días a la semana  
☐ Todos los días, 1 vez al día  
☐ Todos los días, 2 veces al día  
☐ Todos los días, más de 2 veces al día

**P5 ¿Con qué frecuencia suele comer ensalada, verduras crudas, cocidas o ralladas (zanahoria, remolacha, etc.)?**

☐ Nunca  
☐ Menos de 1 vez al mes  
☐ 1 vez al mes  
☐ 2-3 veces al mes  
☐ 1 día a la semana  
☐ 2- 4 días a la semana  
☐ 5- 6 días a la semana  
☐ Todos los días, 1 vez al día  
☐ Todos los días, 2 veces al día

**P6 ¿Con qué frecuencia suele comer patatas fritas?**

☐ Nunca  
☐ Menos de 1 vez al mes  
☐ 1 vez al mes  
☐ 2-3 veces al mes  
☐ 1 día a la semana  
☐ 2- 4 días a la semana  
☐ 5- 6 días a la semana  
☐ Todos los días, 1 vez al día  
☐ Todos los días, 2 veces al día

**P7 ¿Con qué frecuencia suele comer legumbres, como lentejas, garbanzos, alubias, etc.?**

☐ Nunca  
☐ Menos de 1 vez al mes  
☐ 1 vez al mes  
☐ 2-3 veces al mes  
☐ 1 día a la semana  
☐ 2- 4 días a la semana  
☐ 5- 6 días a la semana  
☐ Todos los días, 1 vez al día  
☐ Todos los días, 2 veces al día

Recuerde: Las siguientes preguntas son referidas **exclusivamente** a su hijo o hija.

**P8 ¿Con qué frecuencia suele beber zumo de frutas?**

- ☐ Nunca
- ☐ Menos de 1 vez al mes
- ☐ 1 vez al mes
- ☐ 2-3 veces al mes
- ☐ 1 día a la semana
- ☐ 2-4 días a la semana
- ☐ 5-6 días a la semana
- ☐ Todos los días, 1 vez al día
- ☐ Todos los días, 2 veces al día
- ☐ Todos los días, más de 2 veces al día

**P9 ¿Con qué frecuencia suele comer carne de vacuno?**

- ☐ Nunca
- ☐ Menos de 1 vez al mes
- ☐ 1 vez al mes
- ☐ 2-3 veces al mes
- ☐ 1 día a la semana
- ☐ 2-4 días a la semana
- ☐ 5-6 días a la semana
- ☐ Todos los días, 1 vez al día
- ☐ Todos los días, 2 veces al día
- ☐ Todos los días, más de 2 veces al día

**P10 ¿Con qué frecuencia suele comer carne de pollo o de pavo?**

- ☐ Nunca
- ☐ Menos de 1 vez al mes
- ☐ 1 vez al mes
- ☐ 2-3 veces al mes
- ☐ 1 día a la semana
- ☐ 2-4 días a la semana
- ☐ 5-6 días a la semana
- ☐ Todos los días, 1 vez al día
- ☐ Todos los días, 2 veces al día
- ☐ Todos los días, más de 2 veces al día

**P11 ¿Con qué frecuencia suele consumir carne de cerdo?**

- ☐ Nunca
- ☐ Menos de 1 vez al mes
- ☐ 1 vez al mes
- ☐ 2-3 veces al mes
- ☐ 1 día a la semana
- ☐ 2-4 días a la semana
- ☐ 5-6 días a la semana
- ☐ Todos los días, 1 vez al día
- ☐ Todos los días, 2 veces al día
- ☐ Todos los días, más de 2 veces al día

**P12 ¿Con qué frecuencia suele consumir carne de cordero?**

- ☐ Nunca
- ☐ Menos de 1 vez al mes
- ☐ 1 vez al mes
- ☐ 2-3 veces al mes
- ☐ 1 día a la semana
- ☐ 2-4 días a la semana
- ☐ 5-6 días a la semana
- ☐ Todos los días, 1 vez al día
- ☐ Todos los días, 2 veces al día

**P13 ¿Con qué frecuencia suele comer embutidos (como chorizo, salchichón, salami, mortadela, jamón York)?**

- ☐ Nunca
- ☐ Menos de 1 vez al mes
- ☐ 1 vez al mes
- ☐ 2-3 veces al mes
- ☐ 1 día a la semana
- ☐ 2-4 días a la semana
- ☐ 5-6 días a la semana
- ☐ Todos los días, 1 vez al día
- ☐ Todos los días, 2 veces al día
- ☐ Todos los días, más de 2 veces al día

**P14 ¿Con qué frecuencia suele comer hamburguesas o salchichas?**

- ☐ Nunca
- ☐ Menos de 1 vez al mes
- ☐ 1 vez al mes
- ☐ 2-3 veces al mes
- ☐ 1 día a la semana
- ☐ 2-4 días a la semana
- ☐ 5-6 días a la semana
- ☐ Todos los días, 1 vez al día
- ☐ Todos los días, 2 veces al día
- ☐ Todos los días, más de 2 veces al día

**P15 ¿Con qué frecuencia suele comer pizzas?**

- ☐ Nunca
- ☐ Menos de 1 vez al mes
- ☐ 1 vez al mes
- ☐ 2-3 veces al mes
- ☐ 1 día a la semana
- ☐ 2-4 días a la semana
- ☐ 5-6 días a la semana
- ☐ Todos los días, 1 vez al día
- ☐ Todos los días, 2 veces al día
- ☐ Todos los días, más de 2 veces al día

Recuerde: Las siguientes preguntas son referidas **exclusivamente** a su hijo o hija.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>P16 ¿Con qué frecuencia suele comer huevos?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Nunca</p> <p><input type="checkbox"/> Menos de 1 vez al mes</p> <p><input type="checkbox"/> 1 vez al mes</p> <p><input type="checkbox"/> 2-3 veces al mes</p> <p><input type="checkbox"/> 1 día a la semana</p> <p><input type="checkbox"/> 2- 4 días a la semana</p> <p><input type="checkbox"/> 5- 6 días a la semana</p> <p><input type="checkbox"/> Todos los días, 1 vez al día</p> <p><input type="checkbox"/> Todos los días, 2 veces al día</p> <p><input type="checkbox"/> Todos los días, más de 2 veces al día</p>          | <p><b>P20 ¿Con qué frecuencia suele comer queso?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Nunca</p> <p><input type="checkbox"/> Menos de 1 vez al mes</p> <p><input type="checkbox"/> 1 vez al mes</p> <p><input type="checkbox"/> 2-3 veces al mes</p> <p><input type="checkbox"/> 1 día a la semana</p> <p><input type="checkbox"/> 2- 4 días a la semana</p> <p><input type="checkbox"/> 5- 6 días a la semana</p> <p><input type="checkbox"/> Todos los días, 1 vez al día</p> <p><input type="checkbox"/> Todos los días, 2 veces al día</p> <p><input type="checkbox"/> Todos los días, más de 2 veces al día</p>                   |
| <p><b>P17 ¿Con qué frecuencia suele comer pescado?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Nunca</p> <p><input type="checkbox"/> Menos de 1 vez al mes</p> <p><input type="checkbox"/> 1 vez al mes</p> <p><input type="checkbox"/> 2-3 veces al mes</p> <p><input type="checkbox"/> 1 día a la semana</p> <p><input type="checkbox"/> 2- 4 días a la semana</p> <p><input type="checkbox"/> 5- 6 días a la semana</p> <p><input type="checkbox"/> Todos los días, 1 vez al día</p> <p><input type="checkbox"/> Todos los días, 2 veces al día</p> <p><input type="checkbox"/> Todos los días, más de 2 veces al día</p>         | <p><b>P21 ¿Con qué frecuencia suele comer arroz?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Nunca</p> <p><input type="checkbox"/> Menos de 1 vez al mes</p> <p><input type="checkbox"/> 1 vez al mes</p> <p><input type="checkbox"/> 2-3 veces al mes</p> <p><input type="checkbox"/> 1 día a la semana</p> <p><input type="checkbox"/> 2- 4 días a la semana</p> <p><input type="checkbox"/> 5- 6 días a la semana</p> <p><input type="checkbox"/> Todos los días, 1 vez al día</p>                                                                                                                                                        |
| <p><b>P18 ¿Con qué frecuencia suele tomar leche o batidos?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Nunca</p> <p><input type="checkbox"/> Menos de 1 vez al mes</p> <p><input type="checkbox"/> 1 vez al mes</p> <p><input type="checkbox"/> 2-3 veces al mes</p> <p><input type="checkbox"/> 1 día a la semana</p> <p><input type="checkbox"/> 2- 4 días a la semana</p> <p><input type="checkbox"/> 5- 6 días a la semana</p> <p><input type="checkbox"/> Todos los días, 1 vez al día</p> <p><input type="checkbox"/> Todos los días, 2 veces al día</p> <p><input type="checkbox"/> Todos los días, más de 2 veces al día</p> | <p><b>P22 ¿Con qué frecuencia suele consumir pasta?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Nunca</p> <p><input type="checkbox"/> Menos de 1 vez al mes</p> <p><input type="checkbox"/> 1 vez al mes</p> <p><input type="checkbox"/> 2-3 veces al mes</p> <p><input type="checkbox"/> 1 día a la semana</p> <p><input type="checkbox"/> 2- 4 días a la semana</p> <p><input type="checkbox"/> 5- 6 días a la semana</p> <p><input type="checkbox"/> Todos los días, 1 vez al día</p> <p><input type="checkbox"/> Todos los días, 2 veces al día</p> <p><input type="checkbox"/> Todos los días, más de 2 veces al día</p>                |
| <p><b>P19 ¿Con qué frecuencia suele comer yogur?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Nunca</p> <p><input type="checkbox"/> Menos de 1 vez al mes</p> <p><input type="checkbox"/> 1 vez al mes</p> <p><input type="checkbox"/> 2-3 veces al mes</p> <p><input type="checkbox"/> 1 día a la semana</p> <p><input type="checkbox"/> 2- 4 días a la semana</p> <p><input type="checkbox"/> 5- 6 días a la semana</p> <p><input type="checkbox"/> Todos los días, 1 vez al día</p> <p><input type="checkbox"/> Todos los días, 2 veces al día</p> <p><input type="checkbox"/> Todos los días, más de 2 veces al día</p>           | <p><b>P23 ¿Con qué frecuencia suele comer bocadillos o sandwiches?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Nunca</p> <p><input type="checkbox"/> Menos de 1 vez al mes</p> <p><input type="checkbox"/> 1 vez al mes</p> <p><input type="checkbox"/> 2-3 veces al mes</p> <p><input type="checkbox"/> 1 día a la semana</p> <p><input type="checkbox"/> 2- 4 días a la semana</p> <p><input type="checkbox"/> 5- 6 días a la semana</p> <p><input type="checkbox"/> Todos los días, 1 vez al día</p> <p><input type="checkbox"/> Todos los días, 2 veces al día</p> <p><input type="checkbox"/> Todos los días, más de 2 veces al día</p> |



Recuerde: Las siguientes preguntas son referidas exclusivamente a su hijo o hija.

**P24 ¿Con qué frecuencia suele beber refrescos?**

- ☐ Nunca
- ☐ Menos de 1 vez al mes
- ☐ 1 vez al mes
- ☐ 2-3 veces al mes
- ☐ 1 día a la semana
- ☐ 2- 4 días a la semana
- ☐ 5- 6 días a la semana
- ☐ Todos los días, 1 vez al día
- ☐ Todos los días, 2 veces al día
- ☐ Todos los días, más de 2 veces al día

**P25 ¿Con qué frecuencia suele comer aperitivos salados, tipo patatas chips, gusanitos, maíz tostado, etc.?**

- ☐ Nunca
- ☐ Menos de 1 vez al mes
- ☐ 1 vez al mes
- ☐ 2-3 veces al mes
- ☐ 1 día a la semana
- ☐ 2- 4 días a la semana
- ☐ 5- 6 días a la semana
- ☐ Todos los días, 1 vez al día
- ☐ Todos los días, 2 veces al día
- ☐ Todos los días, más de 2 veces al día

**P26 ¿Con qué frecuencia suele consumir "chuches" (gominolas, regaliz, piruletas, caramelos, etc.?)**

- ☐ Nunca
- ☐ Menos de 1 vez al mes
- ☐ 1 vez al mes
- ☐ 2-3 veces al mes
- ☐ 1 día a la semana
- ☐ 2- 4 días a la semana
- ☐ 5- 6 días a la semana
- ☐ Todos los días, 1 vez al día
- ☐ Todos los días, 2 veces al día
- ☐ Todos los días, más de 2 veces al día

**P27 ¿Con qué frecuencia suele comer productos de bollería industrial (pastelitos, bollos, etc.)?**

- ☐ Nunca
- ☐ Menos de 1 vez al mes
- ☐ 1 vez al mes
- ☐ 2-3 veces al mes
- ☐ 1 día a la semana
- ☐ 2- 4 días a la semana
- ☐ 5- 6 días a la semana
- ☐ Todos los días, 1 vez al día
- ☐ Todos los días, 2 veces al día
- ☐ Todos los días, más de 2 veces al día

**P28 ¿Con qué frecuencia suele consumir chocolate, bombones o chocolatinas?**

- ☐ Nunca
- ☐ Menos de 1 vez al mes
- ☐ 1 vez al mes
- ☐ 2-3 veces al mes
- ☐ 1 día a la semana
- ☐ 2- 4 días a la semana
- ☐ 5- 6 días a la semana
- ☐ Todos los días, 1 vez al día
- ☐ Todos los días, 2 veces al día
- ☐ Todos los días, más de 2 veces al día

**P29 ¿Suele picar entre comidas?**

- ☐ Siempre
- ☐ Casi siempre
- ☐ A veces
- ☐ Nunca

**Observaciones que desea hacer:**

## ANEXO VII: Test de Creatividad

TEST GRÁFICO DE CREATIVIDAD PARA EDUCACIÓN INFANTIL Y...

49

### HOJAS DE DIBUJO DEL TEST

#### Formas A



#### Formas B

