

APUNTES, MANUALES, PRESENTACIONES



Universidad de Jaén

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Educación para la Salud: Aspectos didácticos y Psicológicos

José Gabriel Soriano Sánchez

2024-2025

Educación para la salud: aspectos didácticos y psicológicos





Educación para la Salud: Aspectos Didácticos

CURSO 2024-25

José Gabriel Soriano Sánchez
gsoriano@ujaen.es
(D2-011)

ÍNDICE

Introducción.....2

Tema 1. Fundamentos biológicos para la salud.....12

 1.1. Justificación y bases conceptuales de la educación para la salud.....30

 1.2. Conceptos básicos relativos al propio cuerpo, la higiene y la alimentación.....35

 1.3. Nutrición, nutrientes, alimentos y necesidades energéticas.....42

Tema 2. La educación para la salud en el currículo de educación infantil.....65

 2.1. Componentes del currículum relacionados con la educación para la salud. Objetivos generales en la enseñanza de hábitos, habilidades y conocimientos relativos al tándem salud / alimentación.....71

 2.2. Normativa de los Centros.....85

Tema 3. Enseñanza y aprendizaje de cuestiones relacionadas con la alimentación, la salud y el desarrollo de hábitos saludables en Educación Infantil.....86

 3.1. Estrategias metodológicas y recursos didácticos.....93

 3.2. Diseño y desarrollo de proyectos educativos relacionados con la salud: Innovación en el aula.....104

Conclusión.....109

Referencias.....110



Introducción

- ❑ El trabajo en Educación Infantil no solo se centra en el desarrollo cognitivo y académico, sino también en el bienestar físico, social, emocional y psicológico de los niños y niñas para favorecer el bienestar y garantizar una educación de calidad conforme establece entre sus objetivos la Agenda 2030 de las Naciones Unidas.
- ❑ La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud en su constitución de 1946 como: "Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". También destaca la importancia de factores como el entorno, las relaciones sociales y el bienestar psicológico para alcanzar un estado de salud pleno. En este sentido, la Educación Infantil debe abordar la salud de manera holística, promoviendo hábitos saludables desde edades tempranas.
- ❑ El profesorado y los profesionales de la salud deben estar formados y ser sensibles a estas condiciones para poder apoyar adecuadamente a los niños y niñas, así como a sus familias.

- ❑ La Educación para la Salud debe incluir la identificación temprana de posibles trastornos que puedan afectar el desarrollo y el aprendizaje de los niños y niñas. Además, una intervención temprana y un enfoque inclusivo pueden hacer una gran diferencia en la vida de los pequeños y pequeñas, mejorando su bienestar a largo plazo.
- ❑ La OMS considera prioritario fomentar la Educación para la Salud con el fin de comprometer a toda la Sociedad mediante programas encaminados a mejorar la formación del individuo y de los colectivos.
- ❑ La Educación y la Salud comparten intereses. La unificación de dichos intereses permite que las escuelas lleguen a ser lugares mejores para disfrutar aprendiendo, enseñando y trabajando. Una “escuela promotora de salud” es una escuela en la que se lleva a cabo un plan estructurado y sistemático en beneficio de la salud, el bienestar y el capital social de todo el centro (alumnado, personal docente y no docente). Las escuelas promotoras de salud mejoran la salud y el bienestar de toda la comunidad educativa.
- ❑ La Educación para la Salud, está recogida de forma implícita, a lo largo de todo el currículo, en sus diferentes ámbitos y elementos (objetivos, saberes básicos, criterios de evaluación, competencias y orientaciones metodológicas). Aparece reflejada desde la etapa educativa temprana.

Para vosotros/as
¿qué es la Educación
para la Salud?



¿Qué favorece?

1 Formación de hábitos

Los niños y niñas aprenden los hábitos saludables que les acompañarán durante su vida.

2 Desarrollo integral

Contribuye al desarrollo físico, mental y social de los niños y niñas.

3 Prevención de enfermedades

Prepara a los pequeños y pequeñas para afrontar los retos de salud que se presenten.



Objetivos de la educación para la salud en el currículo



Concientizar

Sobre la importancia de la salud y el bienestar.



Adquirir conocimiento

Sobre hábitos saludables, higiene y seguridad.



Desarrollar habilidades

Para tomar decisiones saludables y cuidar su bienestar.





Saberes básicos de la educación para la salud en el currículo

1

Nutrición

Alimentos saludables, hábitos de alimentación, importancia del desayuno.

2

Higiene

Higiene personal, lavado de manos, cuidado dental.

3

Ejercicio físico

Beneficios del ejercicio, juegos activos, actividades al aire libre.

4

Seguridad

Prevención de accidentes, seguridad vial, primeros auxilios básicos.

Importancia de la Educación para la Salud



Dimensión ética y social del consumo



Sostenibilidad y cuidado del medio ambiente



Huertos Escolares

Crear huertos escolares para que los niños aprendan sobre la producción sostenible de alimentos.



Consumo Local

Fomentar actividades en las que los niños aprendan sobre los alimentos propios de su región y su origen.



Reducción de Desperdicio

Realizar juegos o dinámicas que promuevan la reducción del desperdicio de alimentos y el reciclaje creativo.



Tema 1. Fundamentos biológicos para la salud



¿Por qué es importante la lactancia materna?

- La leche materna fortalece el sistema inmune del bebé desde el primer día.
- Es el alimento más completo y natural para un recién nacido.
- Proporciona nutrientes esenciales que promueven el desarrollo físico y mental.
- Favorece el vínculo emocional entre madre e hijo/a.
- Reduce el riesgo de enfermedades tanto en el bebé como en la madre.
- Es una fuente de protección contra infecciones y alergias.
- Contribuye al crecimiento saludable y equilibrado del bebé.
- Amamantar es un acto de amor y salud que deja huella para toda la vida.
- Es sostenible, siempre está disponible y no necesita preparación.
- La lactancia materna apoya el desarrollo cognitivo del bebé.
- Es recomendable como mínimo hasta el sexto mes de vida.



Excepciones
Consumo de fármacos, sustancias psicoactivas y/o tuberculosis SIDA

Alimentación en el desarrollo del bebé

Tabla 1. Alimentación en el desarrollo del bebé.

Etapa de desarrollo	Alimentación recomendada	Beneficios principales
Recién nacido (0-6 meses)	Lactancia materna exclusiva: Idealmente la que demande, o fórmula infantil en caso necesario	Aporta nutrientes esenciales, fortalece el sistema inmune y favorece el vínculo emocional madre-hijo
6-12 meses	Introducción de alimentos sólidos: Papillas, frutas, verduras, cereales y proteínas en pequeñas porciones	Complementa la leche materna/fórmula, desarrolla hábitos alimenticios y apoya el crecimiento físico y cognitivo
12-24 meses	Alimentación variada: Dieta equilibrada que incluye frutas, verduras, proteínas, lácteos y cereales	Promueve la exploración de sabores y texturas, fomenta la autonomía y asegura un desarrollo saludable
2 años en adelante	Dieta familiar adaptada: Comidas similares al resto de la familia, evitando alimentos ultraprocesados	Estimula hábitos saludables a largo plazo, fortalece el sistema digestivo y apoya el crecimiento continuo



Principales factores de riesgo físico en la infancia

Malnutrición

La desnutrición afecta el desarrollo físico y el crecimiento, aumentando el riesgo de enfermedades.

Infecciones

Las infecciones, como la diarrea o las enfermedades respiratorias, pueden ser graves en la infancia.

Falta de acceso a servicios de salud

La falta de acceso a atención médica limita la prevención y el tratamiento oportuno.

Impacto de la nutrición en el desarrollo

Desarrollo físico

Una dieta equilibrada proporciona los nutrientes necesarios para un crecimiento y desarrollo físico saludable.

Desarrollo cognitivo

La nutrición adecuada afecta el desarrollo del cerebro, la memoria y las habilidades de aprendizaje.

Salud emocional

La alimentación adecuada contribuye al bienestar emocional y la capacidad de afrontar el estrés.





Efectos del estrés y la ansiedad en los niños y niñas



Retraso en el desarrollo

El estrés crónico puede afectar el **desarrollo del cerebro, la memoria y el lenguaje.**



Problemas de comportamiento

La ansiedad puede provocar comportamientos desafiantes, como la **irritabilidad, la agresividad y la falta de atención.**



Problemas de salud física

El estrés constante puede **debilitar el sistema inmunológico** y aumentar el **riesgo de enfermedades.**

Síntomas psicofísicos: Educación para la Salud

Tabla 2. Signos y síntomas físicos y psicológicos.

Aspecto de Salud	Signos y síntomas físicos	Signos y síntomas psicológicos	Acciones educativas recomendadas
Nutrición y crecimiento	Bajo peso, retraso en el crecimiento, fatiga, cabello seco o piel pálida	Irritabilidad, falta de concentración, bajo rendimiento escolar	Promover una dieta balanceada, talleres sobre alimentación saludable, seguimiento médico regular
Salud mental	Dolores de cabeza frecuentes, alteraciones en el sueño, cansancio	Ansiedad, cambios de humor, aislamiento social	Fomentar el diálogo emocional, actividades recreativas, y capacitación para identificar y abordar problemas emocionales
Actividad física	Falta de energía, debilidad muscular, obesidad o dificultad para moverse	Desmotivación, inseguridad, baja autoestima	Incentivar el ejercicio regular, juegos al aire libre, y charlas sobre los beneficios del movimiento en la salud
Higiene y prevención	Infecciones recurrentes, piel irritada, mal aliento, caries dentales	Resistencia a interactuar con otros por inseguridad sobre su apariencia	Enseñar hábitos de higiene personal, como lavado de manos y cuidado dental, con ejemplos prácticos y materiales visuales
Relaciones sociales	Tics nerviosos, cambios en el apetito, problemas gastrointestinales	Timidez excesiva, agresividad, dificultad para comunicarse	Organizar actividades grupales para fortalecer habilidades sociales (asertividad...) y promover valores (empatía, respeto...)

Problemas nutricionales communes en la infancia

Anemia

Deficiencia de hierro, que puede causar fatiga, palidez e irritabilidad.

Desnutrición

Falta de nutrientes esenciales, lo que puede afectar el crecimiento y el desarrollo.

Desnutrición primaria

curre por la ingesta insuficiente de nutrientes esenciales debido a una dieta inadecuada.

Desnutrición secundaria

Desnutrición secundaria
La utilización no es adecuada (trastornos digestivos, mala absorción...).



Trastornos de la conducta alimentaria

1

Anorexia

Una pérdida deliberada de peso, inducida o mantenida por el mismo enfermo.

Miedo a engordar. Se produce un retraso en el crecimiento, pérdida de masa muscular, sintomatología emocional y alteraciones de excreción.

2

Bulimia

Consumo excesivo de comida (atracción en poco tiempo) y la práctica del vómito motivado por trastornos psíquicos. Presencia de sintomatología emocional y una gran preocupación por el peso y figura física.

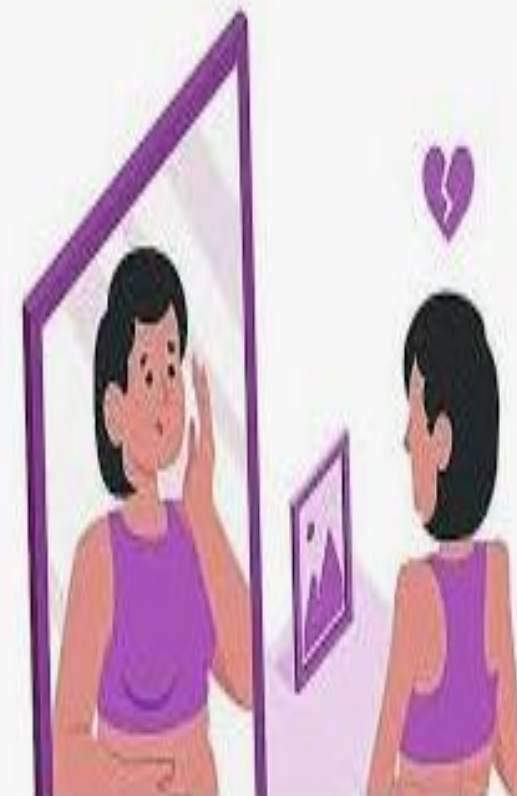


La abundancia de alimentos, junto con el "mandato" social de tener que ser delgado, para ser aceptada, puede crear conflictos internos que conducen desarrollar un TCA.

Anerexia infantil versus anorexia en la adolescencia

Tabla 3. Diferencias entre anorexia infantil y anorexia en la adolescencia.

Aspecto	Anorexia infantil	Anorexia en la adolescencia
Edad de aparición	Generalmente antes de los 12 años	Usualmente entre los 12 y 18 años.
Motivación principal	Rechazo a comer por causas como miedo a nuevos alimentos o conflictos familiares	Deseo de perder peso influenciado por estándares de belleza o presión social
Manifestaciones físicas	Retraso en el crecimiento, falta de energía, problemas gastrointestinales	Pérdida de peso significativa, amenorrea (en mujeres), fatiga extrema
Factores desencadenantes	Dificultades en la relación con los cuidadores, aversión a ciertos alimentos	Influencia de redes sociales, <i>bullying</i> y cambios hormonales
Tratamiento	Intervención temprana con enfoque familiar y nutricional	Terapia psicológica, manejo médico y apoyo social



Definición

El trastorno pica es una condición caracterizada por el consumo persistente de sustancias no nutritivas ni comestibles, como tierra, papel, hielo, cabello o pintura, durante un período prolongado, generalmente al menos un mes.

Riesgos

En educación infantil, los factores de riesgo asociados al trastorno pica incluyen deficiencias nutricionales, como la falta de hierro o zinc, que pueden estimular el deseo de consumir sustancias no comestibles. También influyen factores psicológicos, como el estrés, la ansiedad o la falta de estimulación adecuada en el entorno.

El trastorno de rumiación es una condición caracterizada por la regurgitación repetida de alimentos, que pueden ser masticados nuevamente, tragados o escupidos. Este comportamiento no se debe a una enfermedad gastrointestinal ni a otra condición médica, y suele ocurrir de manera inconsciente. Es más común en la infancia, aunque también puede manifestarse en adolescentes y adultos. El trastorno puede estar asociado con estrés, ansiedad u otros problemas emocionales, y puede interferir significativamente en la nutrición y la calidad de vida de quienes lo padecen..

Riesgos

El trastorno de rumiación en la infancia puede provocar desnutrición, pérdida de peso, deshidratación, problemas gastrointestinales y complicaciones respiratorias debido a la regurgitación constante de alimentos. Además, puede afectar la autoestima, generar ansiedad, estrés y dificultades en las relaciones sociales, mientras que la falta de nutrientes esenciales puede retrasar el desarrollo físico y cognitivo, así como influir en el aprendizaje.

5

Problemas nutricionales de las sociedades actuales

En los países pobres, la malnutrición energético-protéica es la causa más frecuente de hipocrecimiento. El consumo de dietas de valor calórico insuficiente y bajo contenido de nutrientes (principales causas de muerte).

En los países industrializados, la sobrealimentación, se relaciona actualmente con el incremento de enfermedades cardiovasculares, obesidad, neoplasias, caries e incluso con otras enfermedades TCA.

6

Enfermedades de la sociedad de la abundancia

La arteriosclerosis, consiste en un depósito de lípidos (que puede empezar ya en la infancia), con infiltración de leucocitos y un aumento del número y tamaño de las fibras musculares lisas de la pared vascular que con el tiempo se endurecen, con lo que disminuye la luz del vaso arterial afectado comprometiendo así la irrigación del tejido. Causas: exceso de grasa, colesterol, escasez de fibra o antioxidantes.

❑ La obesidad es “el aumento de peso por exceso de grasa corporal”. La literatura previa indica que en un 25-28% de los niños presentan sobrepeso). Depende de diversos factores, tales como los siguientes:

- Factores genéticos: 10-20%. Predisposición hereditaria a acumular peso debido a antecedentes familiares.
- Factores psicosociales y emocionales: 95%. Estrés, ansiedad o problemas emocionales que afectan el comportamiento alimenticio. Mayor acceso a la publicidad. Conducta alimentaria. Sobrealimentación. Experiencias dramáticas. Sedentarismo.
- Factores socioeconómicos: 10-15%. Acceso limitado a alimentos saludables o recursos para practicar actividades físicas.

Recomendaciones:

- Las dietas ricas en frutas frescas y vegetales son protectoras contra diversas neoplasias.
- Es importante promocionar el ejercicio físico desde la infancia, para atenuar este efecto.

Tabla 4. Consecuencias psicobiológicas y socioculturales de la obesidad en la etapa infantil.

Área de Impacto	Consecuencias psicobiológicas	Consecuencias socioculturales
Desarrollo Cognitivo	- La obesidad infantil puede afectar la memoria y la concentración debido a alteraciones en el cerebro relacionadas con la inflamación y el estrés metabólico	- Los niños obesos pueden experimentar dificultades académicas debido a problemas de concentración, que se reflejan en su rendimiento escolar.
Salud Mental	- Aumento de la ansiedad y la depresión debido a la baja autoestima y el estigma social asociado con el sobrepeso	- La obesidad puede generar aislamiento social y <i>bullying</i> , lo que incrementa los problemas emocionales en el entorno escolar
Salud Física	- Mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y trastornos metabólicos. Estos problemas pueden limitar la capacidad física y el rendimiento en actividades escolares	- La obesidad en la infancia puede resultar en una falta de participación en actividades físicas y deportivas, afectando las interacciones sociales
Relaciones Interpersonales	- El estrés y la ansiedad derivados de la obesidad pueden interferir en la capacidad de formar relaciones saludables con compañeros y maestros	- Los niños obesos pueden enfrentar estigmatización y rechazo por parte de sus compañeros, afectando su integración en grupos sociales
Impacto Familiar	- Las familias pueden experimentar estrés adicional debido a la preocupación por la salud del niño y la gestión de su peso	- La obesidad infantil puede generar tensiones familiares, especialmente si los padres tienen dificultades para manejar la alimentación y el estilo de vida
Desarrollo Social	- Los niños con obesidad pueden tener dificultades para desarrollar habilidades sociales, debido a la exclusión o la vergüenza asociada con su condición física	- Los estereotipos sociales sobre el cuerpo pueden influir negativamente en la interacción de los niños obesos con sus compañeros, afectando su integración en la comunidad escolar

8

❑ La diabetes mellitus tipo 2, o no insulino-dependencia: constituye el subtipo más frecuente de diabetes. La relación dieta/diabetes influye en su aparición, y en su evolución. La diabetes en la infancia puede afectar la educación para la salud al requerir un enfoque temprano en la gestión de hábitos alimenticios, actividad física y monitoreo constante, promoviendo una conciencia integral sobre el autocuidado y la prevención de complicaciones.

9

❑ La falta de apetito: suele estar asociado a la falta de emociones negativas sobre la comida (exceso de preocupación, obligar a que coma...). Se debe regular la ingesta de la comida, dejando que el pequeño o pequeña coma lo que desee durante esta.

10

❑ Los vómitos psicógenos: están relacionados con reacciones emocionales intensas. Por ejemplo, conducta de oposición. Pueden aparecer ante casos de falta de apetito.

11

❑ Los cólicos idiopáticos: consiste en un dolor digestivo tras o durante la comida y fuerte llanto como consecuencia. Posibles causas de hipertonicidad del neonato por un exceso de comida por parte de la madre. En la mayoría de los casos, desaparece a los 3 meses.

12

La osteoporosis o desmineralización ósea: cuando el hueso se hace más susceptible a fracturarse. Esta enfermedad aumenta con la edad, y la menopausia.

- No adquirir adecuada "masa ósea" en la adolescencia, por ingestas de calcio deficitarias, favorece la osteoporosis a partir de los 40 años.
- Los factores que pueden reducir su riesgo son: el ejercicio físico, no fumar y no beber mucho alcohol y el tratamiento hormonal.
- La mejor prevención de la osteoporosis y sus consecuencias es la ingesta óptima de calcio (1200 mg/día) y el ejercicio físico durante la edad juvenil.

13

La caries dental afecta a un 80% de la población escolar.

La fermentación bacteriana de los azúcares produce una desmineralización progresiva del esmalte dentario. El consumo frecuente de azúcares, especialmente de sacarosa, favorece la formación de la placa dental, y predispone a la caries y a las enfermedades periodontales.

Importancia del entorno familiar

Estabilidad emocional

Un ambiente estable y amoroso brinda seguridad y confianza, favoreciendo el desarrollo emocional y social.

Comunicación efectiva

La comunicación abierta y honesta fomenta la expresión de emociones y la resolución de conflictos de manera sana.

Estímulos adecuados

El entorno familiar debe proporcionar oportunidades para el aprendizaje, la exploración y el desarrollo de habilidades.



Importancia de la actividad física

1

Desarrollo físico

La actividad física fortalece los músculos, los huesos y el sistema cardiovascular.

2

Salud mental

El ejercicio regular libera endorfinas, mejorando el estado de ánimo y reduciendo la ansiedad.

3

Habilidades sociales

La actividad física en grupo fomenta la interacción social, la cooperación y el trabajo en equipo.

Papel de la educación en la prevención

1

Concientización

La educación sobre los factores de riesgo y sus consecuencias permite identificar y prevenir situaciones de riesgo.

2

Habilidades para la vida

Fomentar la autoestima, la resolución de conflictos y la comunicación efectiva ayuda a los niños a hacer frente a los desafíos.

3

Apoyo y recursos

Proporcionar apoyo a las familias y acceso a recursos para la prevención y la intervención temprana.

Estrategias de intervención y apoyo

1

Terapia

Brindar apoyo psicológico a los niños y sus familias para superar los desafíos y traumas.

2

Programas de intervención

Desarrollar programas para abordar los factores de riesgo y mejorar las habilidades de los niños.

3

Redes de apoyo naturales

Crear redes de apoyo comunitario para brindar asistencia y recursos a las familias. Organizar jornadas de alimentación saludable: talleres de cocina, dinámicas grupales sobre nutrición o charlas.





1.1. Justificación y bases conceptuales de la educación para la salud

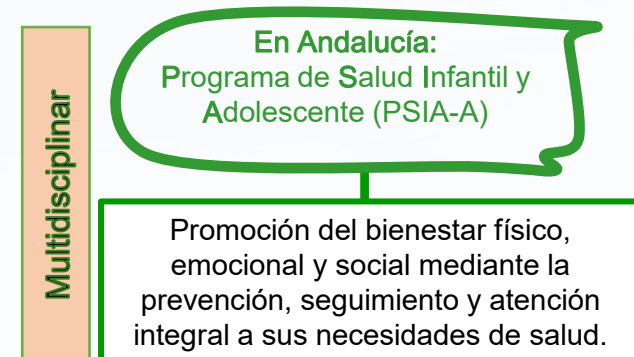
Importancia de la Educación

La Educación para la Salud es vital para fomentar estilos de vida saludables. Brinda herramientas para tomar decisiones informadas sobre la salud propia y la de los demás.



Enfoque Preventivo

La prevención es clave para evitar la aparición de enfermedades y problemas relacionados con la salud. La educación puede promover hábitos saludables desde la infancia. Los programas preventivos evitan la aparición de problemas.



Principales factores de riesgo psicológico en la infancia

1,6 millones de menores de 18 años en Andalucía: el 20% de la población.

Violencia

La violencia física, emocional o sexual puede causar traumas psicológicos y problemas de comportamiento.

Apego inseguro

La falta de atención, cuidado y afecto puede impactar el desarrollo emocional y social.

Vulnerabilidad

Estrés

El estrés crónico puede afectar el desarrollo del cerebro y aumentar el riesgo de problemas emocionales.

Pobreza

Impacta negativamente en la salud mental al generar estrés crónico, inseguridad y acceso limitado a recursos esenciales, lo que afecta el bienestar emocional y psicológico.





Consecuencias del impacto de los factores de riesgo



Problemas de aprendizaje

Los factores de riesgo pueden afectar el desarrollo del cerebro, dificultando el aprendizaje y el desarrollo cognitivo.



Problemas emocionales

La exposición a factores de riesgo puede aumentar la probabilidad de sufrir ansiedad, depresión y otros problemas mentales.



Enfermedades crónicas

La desnutrición y las infecciones crónicas pueden aumentar el riesgo de enfermedades a largo plazo.

Estrategias de prevención y abordaje temprano

1

Lactancia materna

Promover la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses, ya que aporta nutrientes y protección contra enfermedades.

2

Vacunación

Brindar acceso a programas de vacunación completos para proteger a los niños de enfermedades prevenibles.

3

Atención médica

Garantizar el acceso a servicios de salud regulares para la detección temprana de problemas.

4

Educación para la salud

Capacitar a las familias y la comunidad sobre temas de salud infantil.





Rol de la familia, la escuela y la comunidad

1

Familia

Proporcionar un ambiente seguro, amoroso y estimulante para el desarrollo del niño y niña.

2

Escuela

Impartir educación para la salud y crear un entorno educativo saludable y seguro.

3

Comunidad

Promover programas y servicios que apoyen a las familias y niños en riesgo.

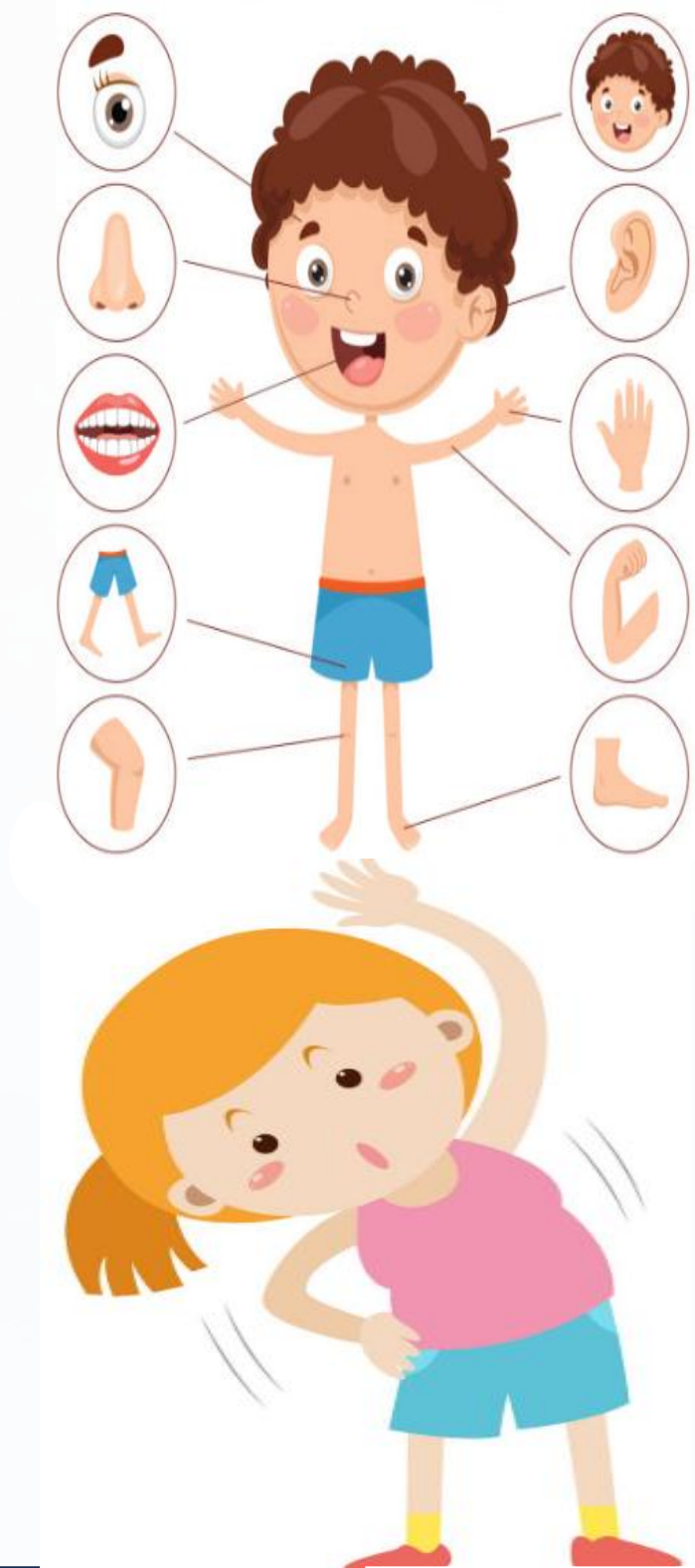


1.2. Conceptos básicos relativos al propio cuerpo, la higiene y la alimentación

Conceptos relacionados con el propio cuerpo

Tabla 5. Conceptos básicos relativos al propio cuerpo.

Categoría	Concepto	Descripción/Enseñanza para Educación Infantil	Ejemplo de actividad didáctica
Cuidado del cuerpo	Partes del cuerpo	Reconocimiento de las principales partes del cuerpo y sus funciones	Juego de canciones o cuentos como "Cabeza, hombros, rodillas y pies"
	Movimientos y posturas saludables	Conciencia sobre la importancia de moverse correctamente para evitar lesiones	Juegos de imitación, como representar posturas de animales o figuras geométricas



Conceptos relacionados con la higiene personal

Tabla 6. Conceptos básicos relativos a la higiene personal.

Categoría	Concepto	Descripción/Enseñanza para Educación Infantil	Ejemplo de actividad didáctica
Higiene personal	Lavado de manos	Comprender la necesidad de lavarse las manos antes de comer, después de jugar o ir al baño	Crear una rutina divertida con música para el lavado de manos
	Higiene dental	Reconocer la importancia de cepillarse los dientes después de las comidas	Taller con un modelo de dientes para practicar el cepillado
	Cuidado del cabello y uñas	Identificar cómo mantener el cabello limpio y las uñas cortas para evitar infecciones	Juego simbólico donde los niños peinan muñecos o "cortan" uñas de papel



Conceptos relacionados con la alimentación saludable

Tabla 7. Conceptos básicos relativos a la alimentación saludable.

Categoría	Concepto	Descripción/Enseñanza para Educación Infantil	Ejemplo de actividad didáctica
Alimentación saludable	Grupos de alimentos	Conocer alimentos básicos como frutas, verduras, cereales y proteínas, y su importancia para el cuerpo	Clasificación de alimentos en "buenos para crecer" y "para comer ocasionalmente"
	Hidratación	Comprender la necesidad de beber agua para mantenerse saludable	Crear un mural sobre la cantidad de agua que se debe beber al día
	Horarios de comida	Reconocer la importancia de comer en horarios regulares para mantener energía durante el día	Planificar un menú semanal con dibujos o imágenes de alimentos

aceites y dulces

5

Prepara Niños

Carnes y huevos

4

lácteos

3

frutas y verduras

2

cereales

1

MERiENDAS

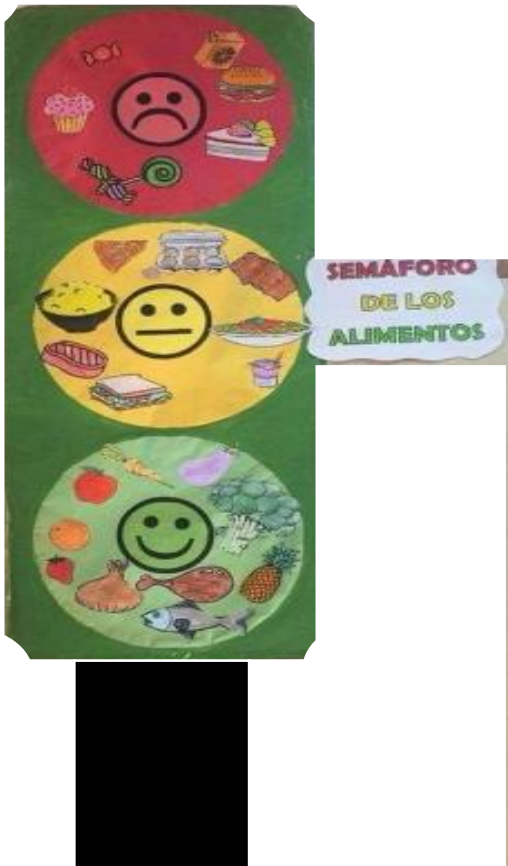
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				Mamá... Hoy elijo yo!
Bocadillo o sandwich	Fruta	Lácteos	Galletas y zumo	Libre

Conceptos relacionados con hábitos de vida saludables



Tabla 8. Conceptos básicos relativos a hábitos saludables.

Categoría	Concepto	Descripción/Enseñanza para Educación Infantil	Ejemplo de actividad didáctica
Hábitos saludables	Importancia del descanso	Entender que el cuerpo necesita dormir para recuperarse y crecer	Aplicar el método HERVAT
	Actividad física	Fomentar el movimiento y el ejercicio como parte del cuidado del cuerpo	Juegos al aire libre que impliquen correr, saltar o bailar
	Evitar alimentos ultraprocesados	Identificar alimentos con mucho azúcar o grasa que no son buenos para el consumo frecuente	Crear un semáforo de alimentos (verde: saludable, amarillo: ocasional, rojo: no recomendable)



1.3. Nutrición, nutrientes, 👉 alimentos y necesidades energéticas



Conceptos Básicos de Nutrición

Nutrición

“Proceso por el cual los organismos toman y utilizan los nutrientes de los alimentos para crecer, desarrollarse y funcionar”.

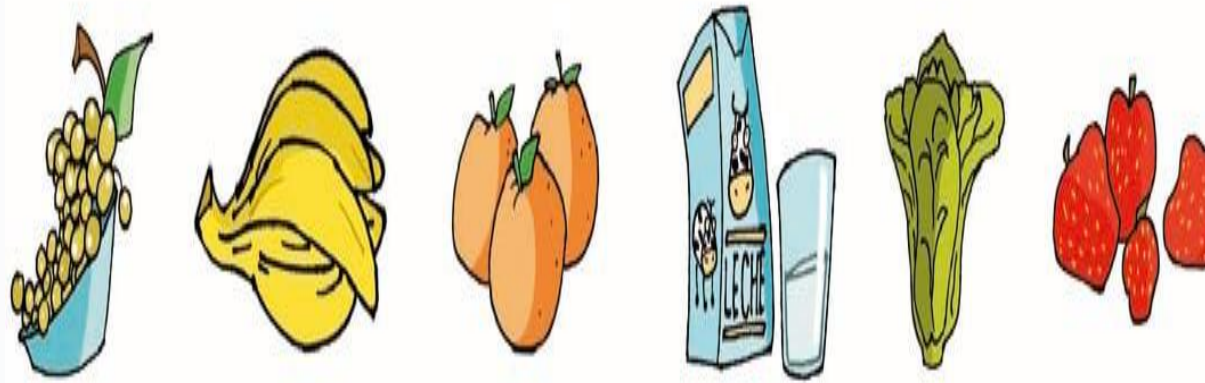


Nutrientes

“Sustancias esenciales que los organismos necesitan para sobrevivir, crecer y desarrollarse. Se clasifican en macronutrientes y micronutrients”.



Energía y nutrientes

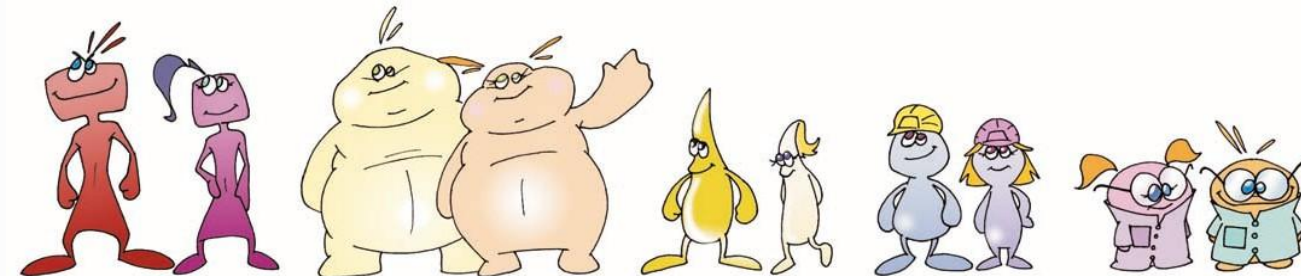


Concepto de energía

- Se define la energía como “la capacidad para efectuar trabajo. En el estudio de la nutrición, alude a la manera en la que el organismo hace uso de la energía contenida en los enlaces químicos de los alimentos”.
- La energía se libera mediante el metabolismo de los alimentos, los cuales deben suministrarse con regularidad a fin de cumplir con los requerimientos de energía que necesita el organismo para subsistir.
- Esta energía liberada se utiliza para la síntesis y mantenimiento de los tejidos corporales, la construcción eléctrica de la actividad nerviosa, el trabajo mecánico del esfuerzo muscular (movimientos) y la reproducción de calor para conservar la temperatura corporal.



Energía y nutrientes



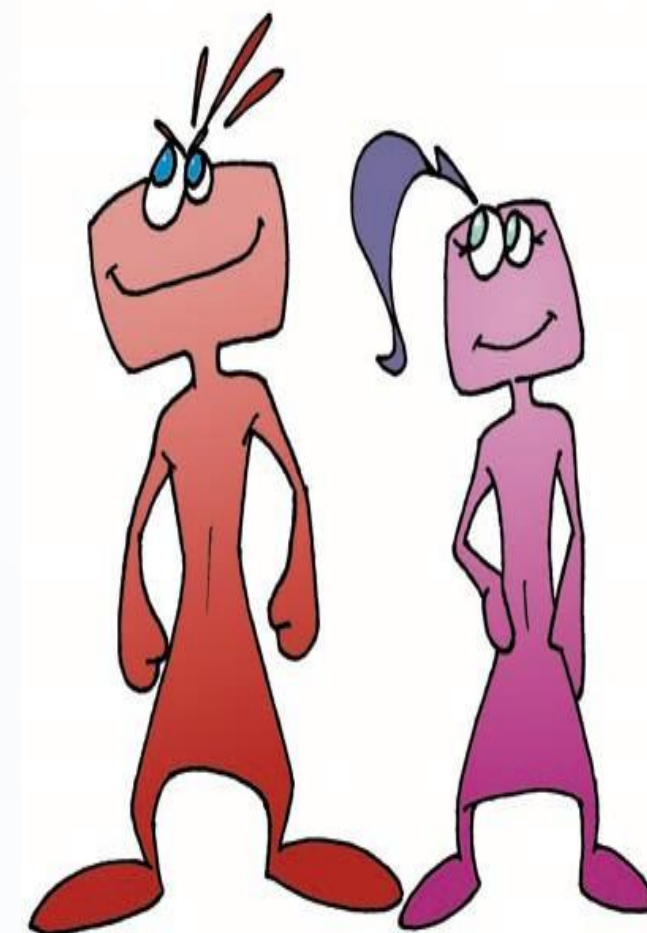
Los carbohidratos

Los carbohidratos, también llamados glúcidos o hidratos de carbono, tienen en su composición carbono, hidrógeno y oxígeno. Constituyen la principal fuente de energía de la alimentación humana (aproximadamente un 50%) y proceden mayoritariamente de los vegetales (cereales, verduras, hortalizas, frutas, legumbres), aunque están también presentes en el reino animal.

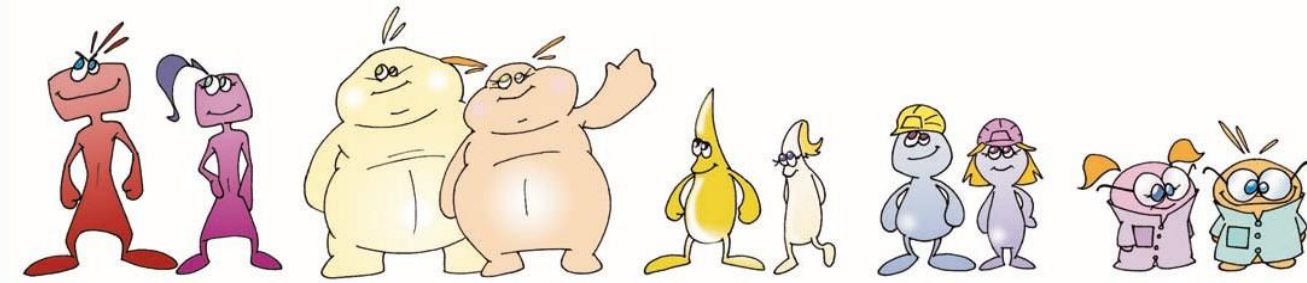
Atendiendo a su estructura química, distinguimos tres tipos de hidratos de carbono:

1. **Monosacáridos:** son los elementos más simples de los carbohidratos. Por ejemplo, la glucosa y la fructosa.
2. **Oligosacáridos:** están formados por la unión de 2 a 10 moléculas de monosacáridos (o sus derivados). Por ejemplo, la sacarosa (azúcar común) y la lactosa.
3. **Polisacáridos:** es la unión de más de 10 moléculas de monosacáridos. Por ejemplo, el almidón.

Dentro de los carbohidratos merecen especial mención la fibra alimentaria.



Los proteínas

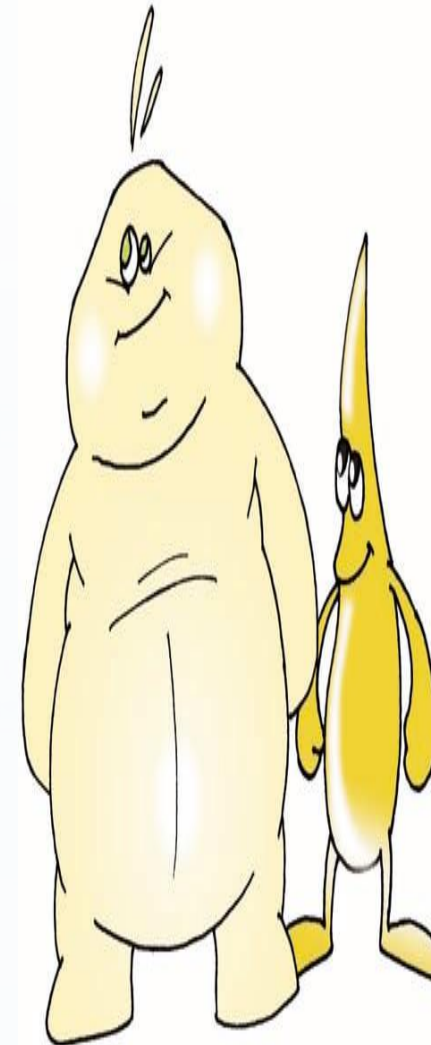


“Son sustancias orgánicas que contienen nitrógeno”. Cumplen un papel principalmente de carácter estructural y funcional.

Las proteínas denominadas estructurales o fibrosas se encuentran principalmente en músculos (elastina, actina y miosina), huesos (colágeno), dientes, piel (queratina) y sangre (albúmina, fibrinógeno, hemoglobina). Tienen, por tanto, una función plástica (formadora de estructura).

Las proteínas conocidas como proteínas globulares tienen una función reguladora y metabólica.

- **Función reguladora:** enzimas y hormonas.
- **Función inmunitaria:** anticuerpos.
- **Función de control genético:** la información genética está regulada por proteínas (ADN).



Los proteínas

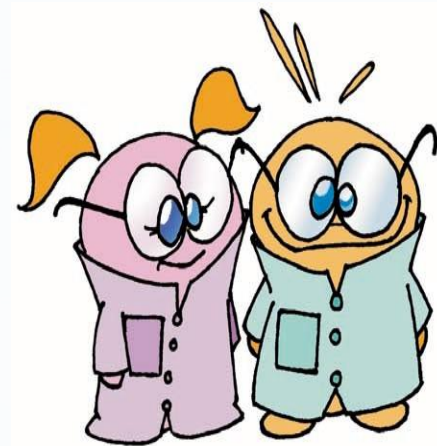


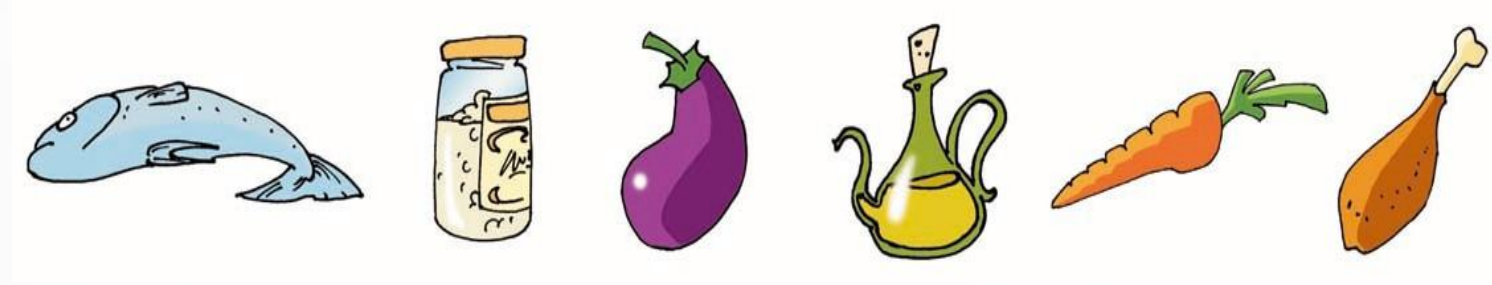
Aunque las proteínas son macronutrientes y, por tanto, permiten la obtención de energía, un organismo en buen equilibrio nutricional no debería utilizar las proteínas como fuente energética.

Si atendemos a su procedencia, existen dos tipos de proteínas:

- 1. Proteínas de origen animal:** proceden de la carne, pescado, leche y huevos, así como de los derivados cárnicos (embutidos, jamones, patés, etc.) y derivados lácteos (yogures, quesos, natillas, etc.). Estas proteínas son las de mayor calidad (mayor valor biológico).
- 2. Proteínas de origen vegetal:** provienen de los cereales, las legumbres, los frutos secos y la soja. Estas proteínas son de inferior calidad, pero la combinación entre ellas (por ejemplo, cereales y legumbres) nos permite obtener proteínas similares a las de origen animal.

Su consumo excesivo puede ocasionar obesidad y se halla relacionado con la génesis de muchas enfermedades, especialmente la arteriosclerosis (depósito de grasa en las arterias que estenosan su luz) y sus complicaciones (infarto de miocardio, por ejemplo).





Las grasas

La grasa es un componente fundamental de la dieta, aporta la energía necesaria para desarrollar las actividades propias del organismo y las derivadas de la actividad física.

Si se consume en exceso se produce un aporte de energía demasiado elevado que, si no se gasta (por ejemplo, en forma de actividad física), se acumula conduciendo a la obesidad y favoreciendo la aparición de enfermedades como las cardiovasculares. Es decir, la grasa es necesaria para el organismo y debe consumir habitualmente, pero en pequeñas cantidades debido a que tiene muchas calorías.

Entre los alimentos con grasa están los aceites vegetales y grasas animales. Además, no se puede olvidar que algunos alimentos se elaboran con grasas: bollería industrial, chocolates, patatas fritas, aperitivos salados y que deben consumirse de forma ocasional y no a diario.



Concepto de alimento

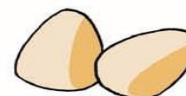
“Son sustancias naturales o transformadas que contienen uno, o más a menudo, varios elementos nutritivos”. Los seres humanos los ingerimos para saciar el hambre o por otros motivos (por placer, por ejemplo). Tras ser ingeridos, los alimentos avanzan por el tubo digestivo donde, mediante el proceso químico de la digestión, irán cediendo sus nutrientes para que sean absorbidos a continuación.

No existe ningún alimento que contenga todos los nutrientes esenciales. Normalmente necesitamos ingerir una gran variedad de alimentos para cubrir todas nuestras necesidades de nutrientes. El trigo y la harina integrales carecen de fibras A, B12, C y D, y contienen muy poco calcio.

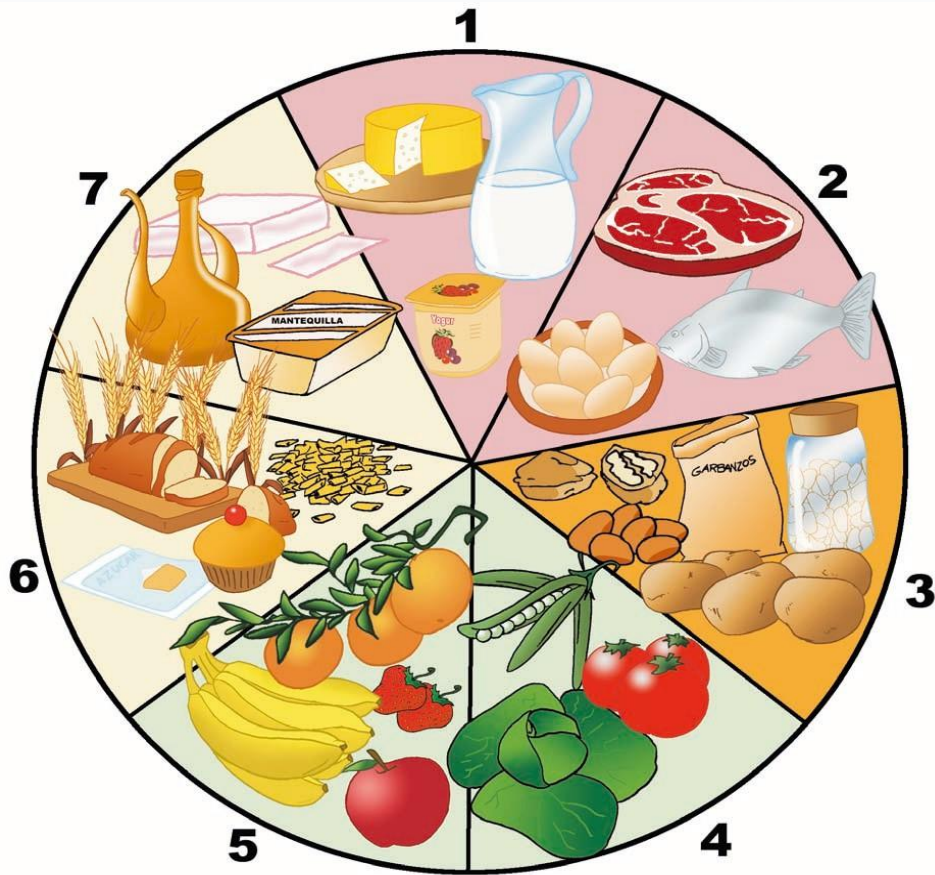
Sin embargo, poseen mucha fibra dietética. La ternera contiene muy poco o casi nada de calcio, vitaminas A, C, D, y fibra pero posee hierro y vitamina B12. Al tomar los dos grupos de alimentos, recibimos los elementos procedentes de ambos, pero necesitamos añadir cítricos o ensaladas que aporten la vitamina C, y leche o queso que contienen vitamina D y calcio.



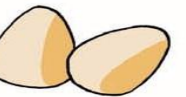
Así, combinándose pueden completarse los aportes de los nutrientes necesarios.

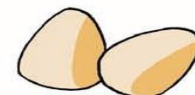
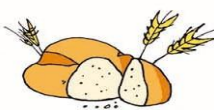
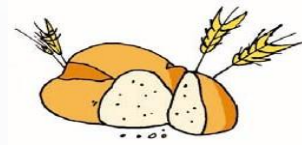


En España, y desde el programa de *Educación en la Alimentación y Nutrición* (EDALNU), en los años sesenta se adoptó un modelo basado en 7 grupos de alimentos como se muestra en la rueda de alimentos.



- Grupo 1: leche y derivados: quesos y yogur.
- Grupo 2: carne, huevos y pescado.
- Grupo 3: patatas, legumbres y frutos secos.
- Grupo 4: verduras y hortalizas.
- Grupo 5: frutas.
- Grupo 6: pan, pasta, cereales, azúcar y dulces.
- Grupo 7: grasas, aceite y mantequilla.





No basta con tomar diariamente raciones del mismo alimento de cada grupo, sino que hay que variarlos por:

1) Las toxinas y contaminantes naturales se distribuyen en todos los grupos. Cuanto más variada sea la alimentación, menor será la posibilidad de que se tomen en cantidades dañinas.

- 4-6 raciones/día de alimentos de los grupos 3 y 6.
- 2-4 raciones/día del grupo 4.
- 2-3 raciones del grupo 5.
- 2-3 raciones del grupo 1.
- 2-3 raciones del grupo 2.
- 40-60 gramos de grasa, fundamentalmente en forma de aceite de oliva.

Las grasas

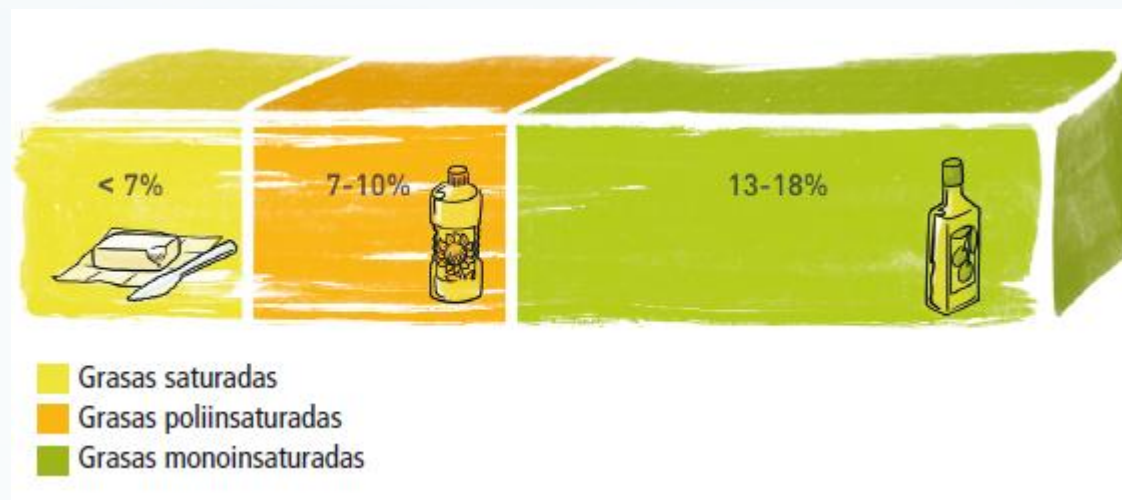
El exceso de grasa en la dieta tiene un efecto perjudicial para la salud. Pero hay varios tipos de grasa y no todos afectan de igual manera al organismo:

- Grasas saturadas. Son sólidas a temperatura ambiente. Las encontramos en la grasa animal (leche, nata, mantequilla, manteca, sebo, carne) y en algunos aceites vegetales (palma, palmiste, coco). Es necesario tomarlas con moderación porque en exceso aumentan el colesterol en la sangre.
- Grasas insaturadas. Son líquidas a temperatura ambiente. Ayudan a disminuir el nivel de colesterol, por lo que es necesario aumentar su consumo. Hay de dos tipos:
 - Monoinsaturadas, presentes principalmente en el aceite de oliva. Aumenta el colesterol HDL (bueno) y disminuye el colesterol LDL (malo), por lo que son las más adecuadas para prevenir enfermedades cardiovasculares.
 - Poliinsaturadas, que se encuentran en los aceites de semillas (girasol, soja, maíz) y de pescado. En este grupo están las grasas Omega 3 y Omega 6.
 - Las grasas Omega 6 disminuyen el colesterol LDL (malo) pero también el colesterol HDL (bueno), por lo que su exceso en la alimentación no es deseable. Los aceites vegetales de semillas son una fuente de estas grasas.
 - Las grasas Omega 3 se localizan en pequeñas cantidades en algunos aceites vegetales y en pescados grasos como el salmón, las sardinas, el atún. Actúan de forma parecida a los Omega 6.

Efectos de las grasas trans

El consumo continuado de grasas trans aumenta el nivel de colesterol malo (LDL) y disminuye el colesterol bueno (HDL). Por otro lado, está claramente demostrada la asociación entre la hipercolesterolemia y las enfermedades cardiovasculares.

Dentro de una dieta equilibrada se sugiere que, en el perfil lipídico diario (aporte calórico de las familias de ácidos grasos a la energía total en porcentaje), los ácidos grasos saturados no superen el 7% de la energía total consumida, los ácidos grasos poliinsaturados estén entre el 7-10% y los ácidos grasos monoinsaturados entre el 13-18%.



Alimentos que pueden contener grasas trans

Para controlar la ingesta de grasas trans hay que buscar en la etiqueta si contiene grasas

hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas.

- Caramelos.
- Galletas.
- Helados.
- Margarina.
- Palomitas de microondas.
- Pastelería industrial.
- Productos de bollería industrial.
- Productos precocinados (empanadillas, croquetas, pastas, pizzas).
- Salsas.
- Aperitivos salados y dulces.
- Muchos productos tipo *fast-food*.

Requerimientos Energéticos en la Infancia

108

Kcal/Kg/día

Bebés (0-12 meses)

800/1.000

kcal/día

Niños (1-3 años)

1.800

kcal/día

Niños (4-6 años)



3 - CUIDADO CON EL TAMAÑO DE LAS RACIONES. COMER SOLO LO QUE SE NECESITE, NI MÁS NI MENOS.

Para adaptarse a las necesidades y preferencias considerar la opción de solicitar medias raciones, medios menús o un plato único. Se puede compartir el menú con algún compañero de comida.

FRUTA

120-200g

1 pieza mediana (manzana, pera, naranja, kiwi)
1 taza de cerezas, fresas
2 rodajas de melón, sandía
2 mandarinas, albaricoques

al menos
3
RACIONES
AL DÍA



ACEITE VEGETAL

(1 cucharada sopera)

Aceite de oliva (para aderezar y para cocinar)
Aceite de girasol alto oleico (para cocinar)



3-5
RACIONES
AL DÍA

VERDURAS Y HORTALIZAS

150-200g

1 plato de ensalada variada
1 plato de verdura cocida
1 tomate grande o 2 zanahorias



Mínimo
2
RACIONES
AL DÍA

PAN Y CEREALES

(preferir integrales)

1 plato normal de arroz o pasta cocida
1 patata grande o 2 pequeñas
3-4 rebanadas de pan o panecillo



4-6
RACIONES
AL DÍA

LECHE Y DERIVADOS

(preferir semidesnatados)

1 vaso de leche de vaca
2 yogures
2-3 lonchas de queso curado
1 porción de queso fresco



2-4
RACIONES
AL DÍA

3 - CUIDADO CON EL TAMAÑO DE LAS RACIONES. COMER SOLO LO QUE SE NECESITE, NI MÁS NI MENOS.

AGUA DE BEBIDA

200 ml

1 vaso



6 a 8
VASOS
AL DÍA



PESCADOS

125-150g

1 ración individual
5 pescados pequeños



3-4
RACIONES
por semana

LEGUMBRES

60-80g en seco

1 plato normal individual



2-3
RACIONES
por semana

FRUTOS SECOS

20-30 g

1 puñado o ración individual



3-7
RACIONES
por semana

CARNES MAGRAS, AVES Y HUEVOS

100-125g

Alternar el consumo de:
1 filete pequeño
1 cuarto de pollo o conejo
1-2 huevos



3-4
RACIONES
por semana

CARNES GRASAS Y EMBUTIDOS

Con moderación



A TENER EN CUENTA

Conviene no servirse raciones abundantes que inciten a comer más de lo que se necesita:

- Dejar algo en el plato si ya se está saciado.
- Cuando se prepara la fiambre, se debe ser prudente en el tamaño de las raciones que se incluyen.

Pirámide de la Alimentación Saludable con la expresión de la frecuencia de consumo semanal



Como fuente de proteínas de animales, además de las lácteas, se recomiendan los procedentes del pescado, carnes blancas y huevos.

vs.

Las carnes rojas deben estar presente sólo con frecuencia semanal o quincenal.

De 1500 a 3000 Kcal/día

Durante un día se necesitan

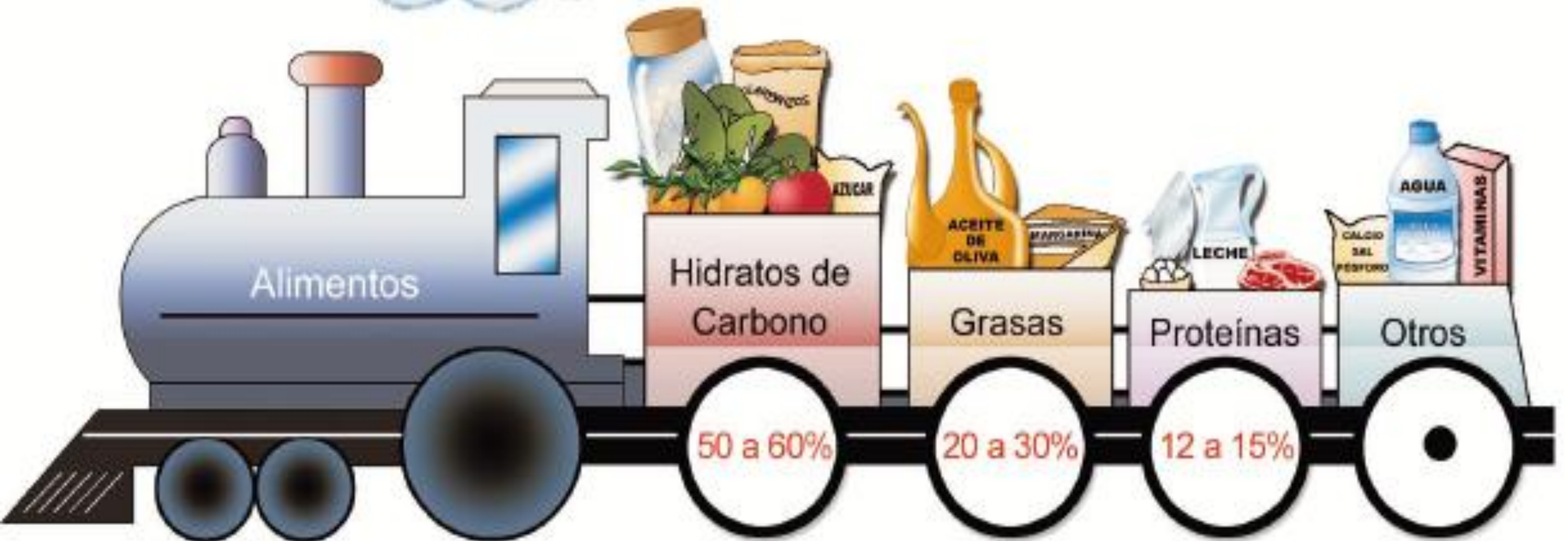


Tabla 9. Para los niños en edad escolar, se recomienda el siguiente consumo de raciones diarias.

Alimento	Número de raciones diarias
Lácteos	4-5
Farináceos (ricos en hidratos)	5
Verduras	3
Frutas	5
Cárnicos	2
Grasa	40 g

Tabla 11. Distribución aproximada de calorías por comida.

Edad	Desayuno	Comidia	Merienda	Cena	Recena
3-6	550 Kcal.	600 Kcal.	250 Kcal.	400 Kcal.	50 Kcal.
7-10	600 Kcal.	650 Kcal.	300 Kcal.	450 Kcal.	50 Kcal.

Tabla 10. Peso aproximado de las raciones.

Alimento	2-4 años	5-10 años
Lácteos		
Leche o yogurt	150ml	200 ml
Requesón y queso fresco	40g	50 g
Queso semi	40g	50 g
Carnes o equivalentes		
Carnes	100g	120g
Pescados	120g	150g
Jamón cocido	50-100g	100g
Huevos	1 unidad	1 unidad
Pollo	Mitad de cuarto	Cuarto
Farináceos		
Pan	50g	80g
Arroz o pasta	50g	100g
Patatas	180g	200g
Legumbres	50g	100g
Frutas		
En general	150g	150g
Verduras		
En general	150g	200g

Tabla 12. Menú dieta sana-tipo.

Comida	Alimentos
Desayuno	Leche
	Fruta
	Cereales
Media mañana	Pan
	Jamón
	Fruta
Almuerzo	Pasta/arroz/verdura
	Pollo/huevos/pescado/carne roja
	Fruta
	Pan
	Ensalada
Merienda	Leche o similar
	Fruta
	Pan
Cena	Similar al almuerzo, sin repetir alimentos y compensando



Patrones de alimentación saludable

1

Desayunos completos y nutritivos.

2

Almuerzos y cenas balanceados con todos los grupos de alimentos.

3

Meriendas saludables para satisfacer el apetito entre comidas.

4

Hidratación adecuada con agua y otras bebidas saludables.

Estrategias para una nutrición adecuada

1

Ofrecer variedad de alimentos para asegurar el consumo de todos los nutrientes esenciales.

2

Incorporar frutas y verduras en cada comida.

3

Evitar alimentos procesados, azucarados y con alto contenido de grasas saturadas.

4

Fomentar hábitos de alimentación saludable desde temprana edad.



Papel de los padres y cuidadores

1



Modelo

Los padres o cuidadores legales son modelos a seguir, su alimentación influye en los hábitos de los pequeños.

2



Motivación

Incentivar la alimentación saludable con actividades divertidas y creativas.

3



Participación

Involucrar a los niños en la planificación y preparación de las comidas.

4



Apoyo

Brindar un ambiente positivo y de apoyo para la alimentación saludable.



Retos y recomendaciones

- La alimentación saludable en la infancia enfrenta retos como la publicidad de alimentos procesados, la falta de tiempo para cocinar y la influencia de las modas dietéticas.
- Es esencial comprender cómo la publicidad influye en los hábitos de consumo alimentario, especialmente en productos dirigidos al alumnado. Esto implica enseñar herramientas para evaluar mensajes publicitarios y fomentar una postura reflexiva.
- Los futuros docentes deben adquirir estrategias para enseñar a los niños y niñas a distinguir entre alimentos saludables y aquellos promovidos por campañas publicitarias. Actividades como la lectura de etiquetas o la comparación de productos pueden ser útiles para este objetivo.
- Es fundamental seguir las recomendaciones de profesionales de la salud y mantener una comunicación abierta con los niños y niñas para fomentar hábitos saludables.



Tema 2. La educación para la salud en el currículo de Educación Infantil

Importancia de la Educación para la Salud en la infancia

La Educación para la Salud en la primera infancia es fundamental para el desarrollo integral del niño y niña. Desde los primeros años, los niños aprenden sobre su cuerpo, las emociones, las relaciones sociales y el entorno.

La Educación para la Salud les ayuda a desarrollar habilidades esenciales para una vida saludable y plena.

Fortalece la autonomía y autoestima



Promueve hábitos saludables y previene enfermedades



Beneficios de la educación para la salud en el desarrollo integral del niño y niña

Los beneficios de la Educación para la Salud en el desarrollo integral del niño son numerosos. Esta favorece:

1 Desarrollo físico y motor

Fomenta la actividad física, la alimentación saludable y el cuidado personal, mejorando la salud física y el desarrollo motor.

2 Desarrollo socioemocional

Ayuda a los niños a comprender y gestionar sus emociones, desarrollar habilidades sociales y promover relaciones positivas con los demás.

3 Desarrollo cognitivo

Potencia la capacidad de razonamiento, resolución de problemas y toma de decisiones, mejorando el aprendizaje y la capacidad de pensar críticamente.





Saberes básicos de educación para la salud en el currículo de Educación Infantil

Los saberes de educación para la salud en el currículo de Educación Infantil se basan en el aprendizaje significativo.

Higiene personal

Lavarse las manos, cepillarse los dientes, vestirse y desvestirse, cuidado del cuerpo.



Nutrición saludable

Importancia de comer frutas, verduras, proteínas, hidratación.



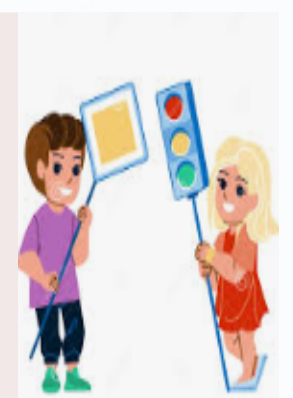
Actividad física

Moverse, jugar al aire libre, deportes, juegos activos.



Seguridad vial

Cruzar la calle con precaución, utilizar el cinturón de seguridad, respetar las señales.





Papel de las familias en la educación para la salud

Las familias desempeñan un papel fundamental en la educación para la salud de los niños. Deben ser partícipes activos del proceso, trabajando en colaboración con la escuela.

- 1 — Establecimiento de normas y rutinas saludables en el hogar, por ejemplo, desayunar adecuadamente, consumir frutas y verduras.
- 2 — Modelo de comportamiento saludable para los niños y niñas.
- 3 — Comunicación abierta y honesta sobre temas de salud con los niños.

Retos y oportunidades de la educación para la salud en el aula de infantil

Educación para la Salud en el aula de infantil presenta algunos **retos**, pero también ofrece **oportunidades** para mejorar el **bienestar** de los niños y niñas.

Recursos limitados (desigualdad)

Falta de materiales, tiempo y apoyo para implementar estrategias efectivas.

Diversidad cultural

Adaptar la educación para la salud a las necesidades y valores de las familias.

Motivación y participación

Mantener la atención y el interés del alumnado en temas de salud: actividad física, sueño, consejos sobre el uso de medicamentos, higiene, exposición solar, desarrollo inteligencia emocional.

Prevención / Detección / Actuación

Formación en la prevención de: accidentes, problemas de salud y trastornos alimentarios (obesidad) o en el aprendizaje, dificultades en el aprendizaje, adicciones TIC, acoso escolar y casos de *bullying* (acoso escolar).



2.1. Componentes del currículum relacionados con la educación para la salud. Objetivos generales en la enseñanza de hábitos, habilidades y conocimientos relativos al tándem salud/alimentación.



Objetivos de la Etapa en el aprendizaje de Educación para la Salud

1

Conocer su propio cuerpo y el de los otros

Así como, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.

2

Desarrollar hábitos de vida saludable

Adquisición de hábitos de vida saludable, y desarrollar valores relacionados con la conservación del medio ambiente y la sostenibilidad.



Objetivos Educación para la Salud: Proyecto Educativo

Objetivos a nivel de centro:

- ✓ Sensibilizar a la Comunidad Educativa en la promoción y educación para la Salud.
- ✓ Justificar la adecuación de abordar temas de Educación para la Salud en la escuela.
- ✓ Desarrollar acciones favorecedoras de formas y hábitos de vida saludable, con objeto de fomentar actitudes preventivas.
- ✓ Reflexionar sobre los criterios para la selección de temas de estudio y su priorización, según las características del centro escolar.
- ✓ Apoyar al profesorado, alumnado, familias, etc., para que la Educación para la salud contribuya a desarrollar una educación en valores desde todas las áreas, etapas y ámbitos educativos.
- ✓ Tener en cuenta todas estas premisas a la hora de diseñar un proyecto, taller o unidad didáctica para trabajar estos temas en el centro escolar.
- ✓ Potenciar y modificar hábitos y actitudes para un desarrollo integral del alumno/a.



Principios generales de la etapa

Equidad e inclusión

La programación, la gestión y el desarrollo de la etapa atenderán a la compensación de los efectos que las desigualdades de origen cultural, social y económico tienen en el aprendizaje y en la evolución infantil, así como a la detección precoz y atención temprana de necesidades específicas de apoyo educativo.

Cooperación

Para su implementación y desarrollo, se fomentará la cooperación de las corporaciones locales y otras entidades con la Administración educativa..

Aprendizaje significativo

Relación con el entorno familiar y social (aprendizajes funcionales), para que los niños y niñas vean la utilidad de los saberes adquiridos. Se pondrá especial atención en la potenciación del aprendizaje de carácter significativo que contribuya al desarrollo de las competencias clave.





Objetivos de la Educación para la Salud en la Educación Infantil

1

Fomentar hábitos saludables

Desarrollar habilidades para tomar decisiones saludables en relación con la alimentación, el ejercicio físico, el descanso y la higiene.

2

Promover el bienestar emocional

Desarrollar la autoestima, la empatía, la comunicación efectiva y la gestión de emociones.

3

Educar en valores

Fomentar la responsabilidad, la solidaridad, el respeto por el medio ambiente y la tolerancia.



Competencias específicas para fomentar la Educación para la Salud

1. Progresar en el conocimiento y control de su cuerpo y en la adquisición de distintas estrategias, adecuando sus acciones a la realidad del entorno de una manera participada y autónoma, para construir una autoimagen ajustada y positiva.

2. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones, expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.

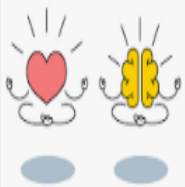
3. Desarrollar capacidades, destrezas y hábitos, partiendo de la confianza en sus posibilidades y sentimientos de logro, que promuevan un estilo de vida saludable y ecosocialmente responsable.

4. Establecer interacciones sociales en condiciones de igualdad, valorando la importancia de la amistad, la mediación, el respeto y la empatía, para construir su propia identidad basada en valores democráticos y de respeto a los derechos humanos.

Desempeños imprescindibles para asegurar los aprendizajes sobre Educación en Salud.

Áreas del currículo donde se integra la Educación para la Salud

1



Área de Crecimiento en Armonía

El cuerpo y el control progresivo del mismo. Equilibrio y desarrollo de la afectividad, hábitos de vida saludables para el autocuidado y cuidado del entorno. Interacción sociomecional en el entorno. La vida junto a los demás.

2



Comunicación y Representación

Intención e interacción comunicativa. Las lenguas y sus hablantes. Comunicación verbal oral: comprensión, expression y diálogo. Aproximación al lenguaje escrito. Aproximación a la educación literaria. El lenguaje y la expression musicales. El lenguaje y la expression plástica Visuales. El lenguaje y la expresión corporales. Alfabetización digital.

3



Área de Descubrimiento y Exploración del Entorno

Diálogo corporal con el entorno. Exploración creative de objetos, materiales y espacios. Experimentación con el entorno. Curiosidad, pensamiento científico y creatividad. Indagación en el medio físico y natural. Cuidado, valoración y respeto.

Conocimientos, destrezas y actitudes.

Selección de Saberes Básicos: Educación para la Salud

Nutrición

Identificar grupos de alimentos, entender la importancia de una dieta equilibrada, conocer las propiedades de los alimentos y desarrollar preferencias por alimentos saludables.

Salud

Comprender conceptos básicos de salud, enfermedades comunes en la infancia, medidas preventivas como la vacunación y la importancia de un *estilo de vida saludable*.



Saberes básicos para la Educación para la Salud

1

Alimentación

Hábitos alimenticios saludables, elección de alimentos nutritivos, importancia del desayuno y la merienda.

2

Ejercicio físico

Actividad física diaria, juegos al aire libre, deportes adaptados a la edad, importancia del movimiento.

3

Higiene personal

Lavado de manos, cepillado de dientes, cuidado de la piel, hábitos de higiene para prevenir enfermedades.

4

Salud emocional

Gestión de emociones, comunicación asertiva, resolución de conflictos, autoestima y seguridad personal.



Requisitos de infraestructura y recursos para los centros

Espacios adecuados

Zonas de juego, comedores, aulas de psicomotricidad y espacios al aire libre para el desarrollo de actividades saludables.

Recursos educativos

Materiales didácticos, libros, juegos y herramientas para la enseñanza de la Educación para la Salud.

Personal cualificado

Docentes con formación en Educación para la Salud y personal de apoyo como nutricionistas y psicólogos.



Rol del docente

1

Modelo

Ser un modelo a seguir,
promoviendo hábitos saludables.

2

Educador

Transmitir conocimientos y
habilidades sobre salud.

3

Facilitador

Facilitar el aprendizaje y la
participación activa.

4

Colaborador

Colaborar con familias y comunidad.

Papel del equipo docente en la implementación



Planificar e implementar

Diseñar planes de intervención, elaborar actividades y adaptar la Educación para la Salud al desarrollo de los niños.



Colaborar con familias

Comunicarse con las familias sobre los objetivos y actividades de la Educación para la Salud y fomentar su participación.



Evaluar el aprendizaje

Realizar evaluaciones periódicas para determinar la eficacia de las actividades y ajustar la intervención.

La evaluación debe de ser global, continua y formativa.





Colaboración con familias y la comunidad

1

Talleres para familias

Ofrecer talleres sobre temas relacionados con la Educación para la Salud, como alimentación saludable o manejo de emociones.

2

Charlas con especialistas

Invitar a profesionales de la salud para charlas informativas sobre temas de interés para las familias.

3

Campañas de sensibilización

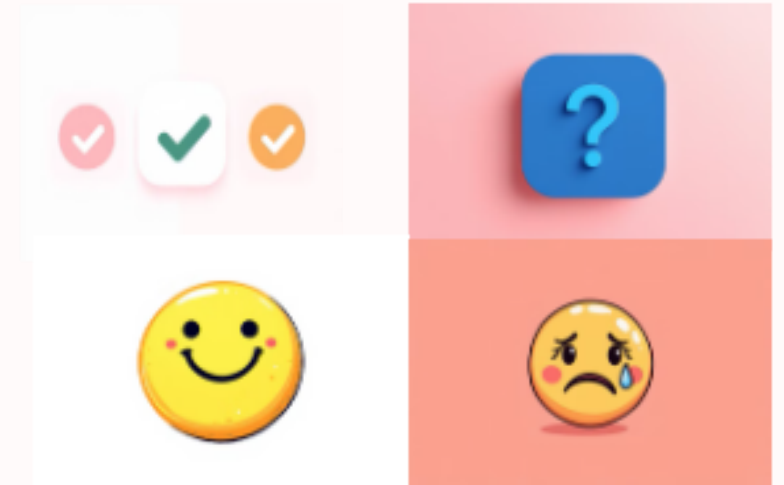
Desarrollar campañas de sensibilización en la comunidad sobre la importancia de la Educación para la Salud, vía Proyecto Educativo.

❑ Evaluación del aprendizaje (heteroevaluación):

Se evalúan los criterios de evaluación establecidos en el currículo.

➤ Instrumentos (técnicas) diversificados:

- Observación (registros).
- Prueba oral (interrogatories/entrevistas).
- Prueba escrita (portafolio/fichas...).



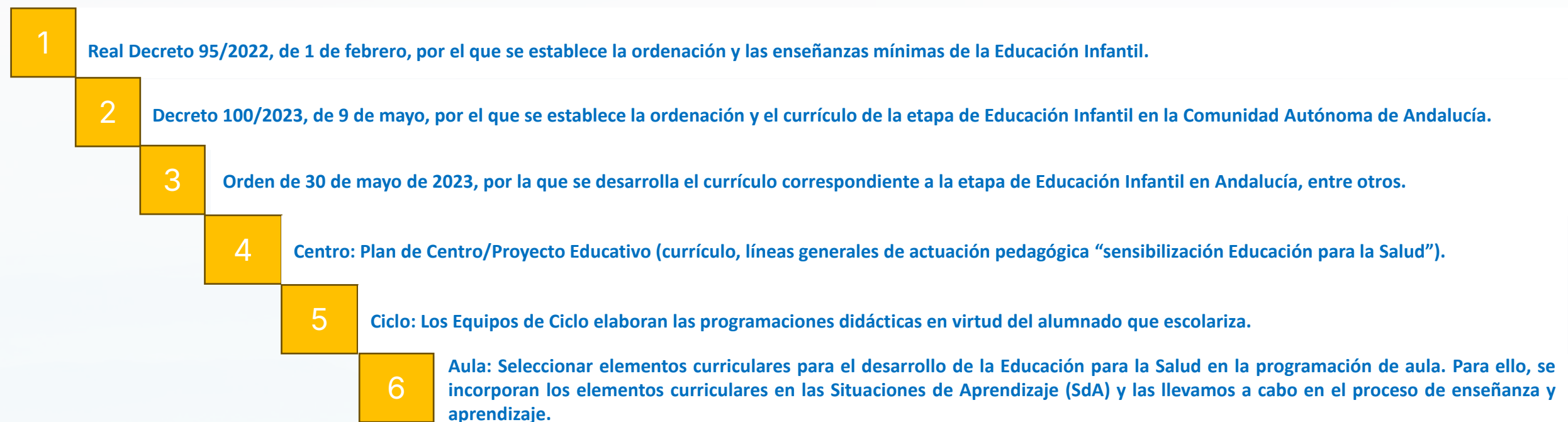
❑ Evaluación de la enseñanza (autoevaluación):

➤ Instrumentos diversificados:

- Establecimiento de indicadores para evaluar el grado de adquisición de aprendizajes.
- Agenda docente.
- Registro de anecdoticos.



2.2. Normativa de los Centros: concreción curricular



Decreto 100/2023

Establece el marco legal para la promoción de la Educación para la Salud.

Orden de 30 de mayo de 2023

Desarrolla el currículo de Educación Infantil, incorporando la Educación para la Salud como un eje transversal.

Tema 3.

Enseñanza y aprendizaje de
cuestiones relacionadas
con la alimentación, la
salud y el desarrollo de
hábitos saludables en
Educación Infantil



Objetivos y competencias a desarrollar

1 Conocer los grupos de alimentos

Identificar y clasificar los alimentos en grupos y comprender su importancia.

3 Comprender la importancia del ejercicio físico

Participar en actividades físicas de forma regular y disfrutar del movimiento.

2 Desarrollar hábitos alimenticios saludables

Consumir alimentos variados y equilibrados de forma regular.

4 Adquirir autonomía en la alimentación

Comer de forma independiente y colaborar en la preparación de comidas.



El papel de la familia para favorecer la Educación de la Salud

1

Comunicación

Compartiendo información sobre alimentación y salud con los padres.

2

Colaboración

Trabajando en conjunto para crear un entorno familiar saludable.

3

Ejemplos

Preparando comidas saludables en casa y realizando actividades físicas en familia.





Objetivos sobre hábitos de vida saludable

- Conocer los problemas nutricionales de las actuales sociedades.
- Conocer la relación entre mala alimentación y enfermedades.
- Identificar y prevenir hábitos no saludables.
- Comprender pautas de conducta para la adecuada higiene.
- Reconocer problemas de nuestra sociedad asociados a hábitos no saludables.
- Potenciar y modificar hábitos y actitudes para un desarrollo integral del alumno/a.

Formación de hábitos saludables en la infancia

Hábitos de higiene personal

- Lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño.
- Cepillarse los dientes después de cada comida.
- Mantener las uñas limpias y cortas.
- Aprender a cubrirse la boca al toser o estornudar.

Hábitos de alimentación saludable

- Comer frutas, verduras y alimentos nutritivos de forma regular.
- Evitar el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados y azucarados.
- Beber suficiente agua a lo largo del día.
- Respetar horarios de comida y disfrutar de una alimentación variada.

Hábitos de actividad física

- Participar en juegos al aire libre y actividades que fomenten el movimiento.
- Realizar ejercicios físicos adaptados a su edad, como correr, saltar o bailar.
- Reducir el tiempo sedentario frente a pantallas.

Hábitos de descanso y sueño

- Aprender a compartir y colaborar con los demás.
- Desarrollar la empatía y el respeto hacia compañeros, adultos y el entorno.
- Resolver conflictos de manera pacífica.

Hábitos de cuidado emocional • Reconocer y expresar emociones de forma adecuada. • Practicar técnicas de relajación o respiración para manejar el estrés o la frustración. • Buscar ayuda o consuelo cuando sea necesario.	Hábitos de seguridad • Aprender normas básicas de seguridad, como no correr en lugares peligrosos o evitar objetos afilados. • Conocer la importancia del uso del cinturón de seguridad o casco. • Identificar adultos de confianza para pedir ayuda en situaciones de riesgo.
Hábitos de socialización y respeto • Aprender a compartir y colaborar con los demás. • Desarrollar la empatía y el respeto hacia compañeros, adultos y el entorno. • Resolver conflictos de manera pacífica.	Hábitos de cuidado del entorno • Recoger y ordenar sus pertenencias. • Respetar y cuidar la naturaleza, como no tirar basura y ahorrar agua. • Participar en actividades de reciclaje y sostenibilidad y cuidado con el medio ambiente.

Retos y estrategias de mejora

1



Motivación

Mantener el interés y la participación de los niños a través de actividades atractivas.

2



Formación

Capacitar a los docentes para que implementen estrategias pedagógicas eficaces.

3



Colaboración

Trabajar con familias, comunidad educativa y profesionales de la salud.



Hábitos saludables: higiene personal



Lavarse las manos

Con agua y jabón, antes de comer, después de ir al baño.



Cepillarse los dientes

Tres veces al día, después de cada comida.



Ducha diaria

Es necesario mantener todas las partes del cuerpo limpias y aseadas.

Hábitos alimenticios saludables



Plato balanceado:

Una ilustración de un plato dividido en secciones con alimentos de diferentes grupos (frutas, verduras, proteínas, cereales y lácteos).



Vaso de agua:

Un vaso grande con gotas alrededor para enfatizar la importancia de mantenerse hidratado.



Reloj o rutina:

Un reloj que simboliza la importancia de horarios regulares para las comidas.



Niños comiendo juntos:

Niños sonrientes sentados en una mesa compartiendo una comida saludable.



Alimentos naturales:

Iconos de frutas, verduras, nueces y cereales integrales rodeando la figura.

Importancia del sueño y el descanso

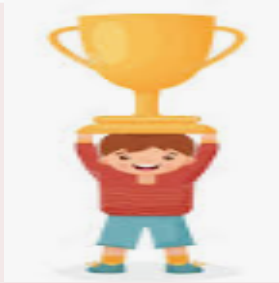
1



Reparador

Repone energía, fortalece el sistema inmunológico.

2



Mejor rendimiento

Concentración, memoria, estado de ánimo.

3



Salud mental

Reduce el estrés, mejora el bienestar.



Importancia de la actividad física y ejercicio

Beneficios físicos

Fortalece músculos, huesos, mejora la salud cardiovascular.

Hábitos saludables

Integrar el ejercicio en la rutina diaria, mínimo 30 minutos al día.

1

2

3

Beneficios mentales

Reduce el estrés, aumenta la autoestima, mejora el humor.

Prevención de accidentes

1

Atención

Mantener la concentración, no usar el móvil al conducir.

2

Equipamiento

Cascos para bicicletas y motos, chalecos reflectantes.

3

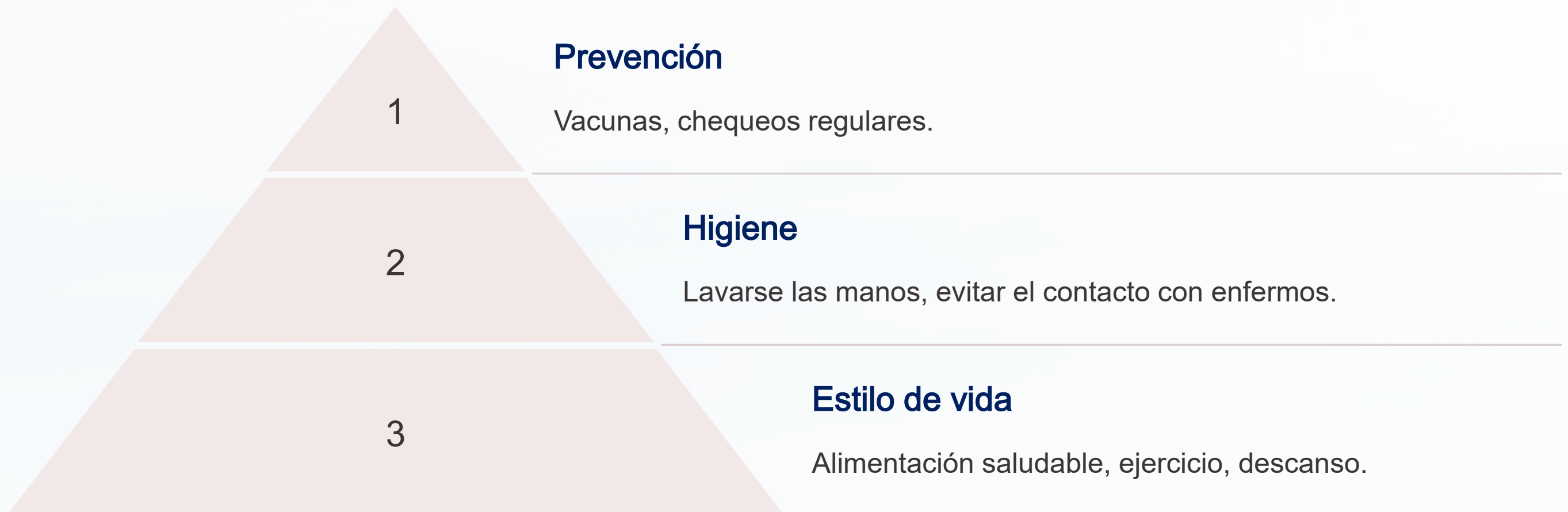
Precauciones

Cruzar la calle por las esquinas, no correr en zonas peligrosas.



Recordemos

Para fortalecer la Educación de la Salud se ha de favorecer:



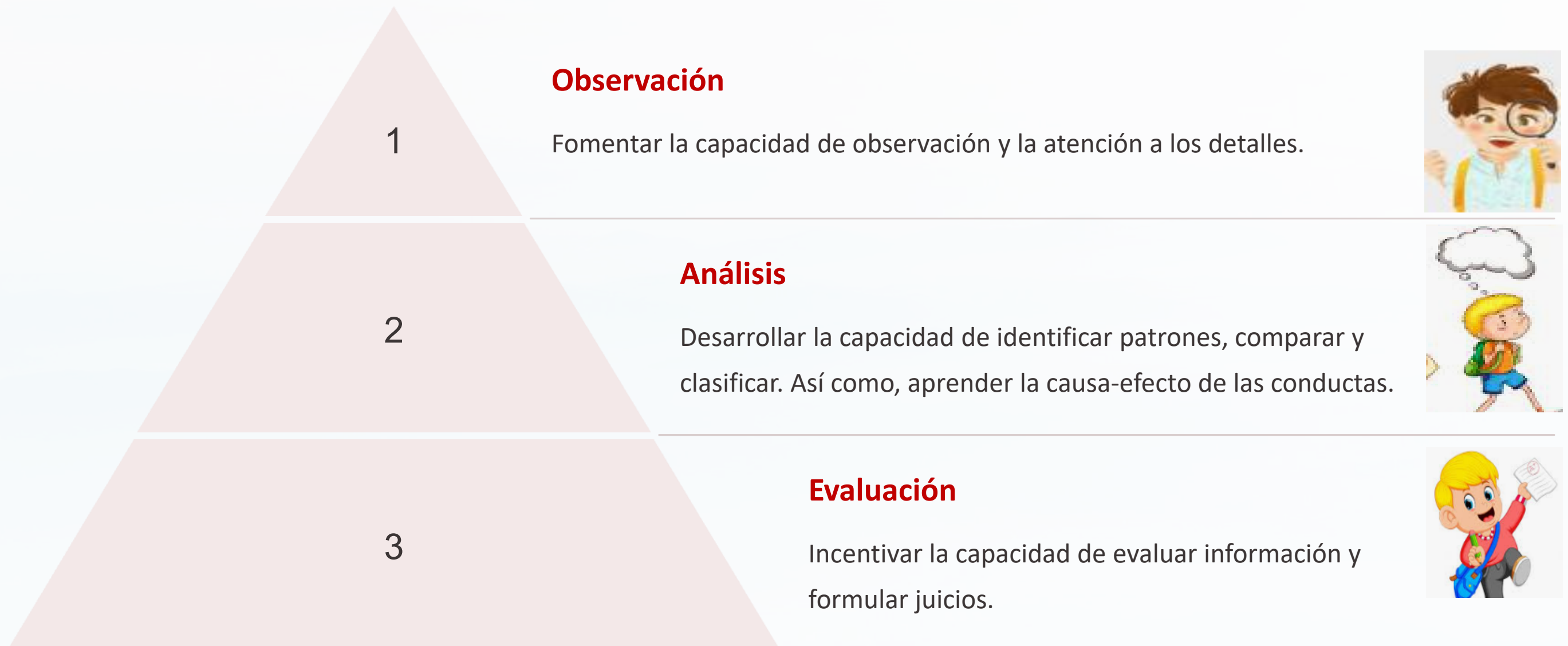


3.1. Estrategias metodológicas y recursos ✋ didácticos en Educación Infantil

Al **completar el segundo Ciclo de Educación Infantil**, el alumnado debe saber emplear:

“Estrategias básicas y **hábitos de vida saludable para el autocuidado en su rutina diaria relacionados con la alimentación, la higiene y el descanso**, iniciándose en la utilización de utensilios básicos de forma segura y en la identificación y rechazo, a través del juego de imitación y simbólico, de situaciones de violencia y discriminación”.

El desarrollo del pensamiento crítico del alumnado para favorecer la Educación de la Salud





Metodologías de enseñanza

- El currículo incluirá los objetivos, competencias, métodos pedagógicos y criterios de evaluación para planificar, aplicar y evaluar la enseñanza.
- La metodología tendrá un carácter fundamentalmente activo, motivador y participativo, partirá de los intereses del alumnado, favorecerá el trabajo individual, cooperativo y el aprendizaje entre iguales mediante la utilización de enfoques orientados desde una perspectiva de género, al respeto a las diferencias individuales, a la inclusión y al trato no discriminatorio, e integrará en todas las áreas referencias a la vida cotidiana y al entorno inmediato.

Metodología *versus* estrategia metodológica

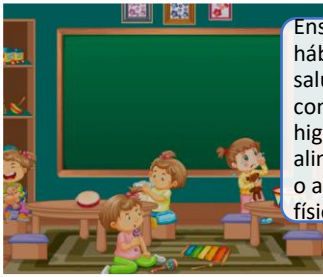
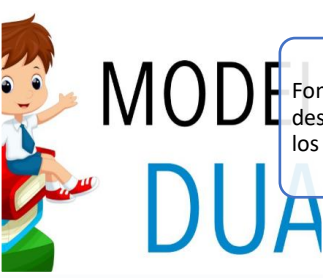
La diferencia entre metodología y estrategia metodológica se halla en que la metodología es el enfoque general o conjunto de principios que guía el proceso de enseñanza y aprendizaje. En cambio, la estrategia metodológica son el conjunto de acciones o técnicas que se implementan dentro de una metodología para alcanzar los objetos educativos.

Estrategias metodológicas

No debemos olvidar de que, además de entre las estrategias metodológicas que se presentan, el desarrollo de la inteligencia emocional ha de estar presente en el aula para favorecer el bienestar del alumnado. Implica enseñar a los niños y niñas a reconocer, expresar y gestionar sus emociones, así como a desarrollar habilidades sociales como la empatía y la resolución de conflictos.



Estrategias metodológicas

Rutinas diarias  Realizar juegos para crear hábitos saludables	Modelado/Moldeamiento  Actuar como modelo de hábitos saludables	Actividades sensoriales  Explorar alimentos mediante los sentidos (tocar, oler)	Rincones temáticos  Crear espacios dedicados a la salud	Aprendizaje basado en juegos  Enseñar hábitos saludables como la higiene, la alimentación o actividad física
Proyectos  Fomenta el aprendizaje significativo, creatividad e imaginación	Canciones y rimas  Enseñar conceptos de salud	Recorridos saludables  Organizar salidas al entorno	Uso del DUA  Fomentar el despertar de los sentidos	Evaluación participativa  Involucrar al alumnado en la participación de sus propios hábitos saludables

¿Cómo podemos trabajar la Educación para la Salud?

- **Aprendizaje cooperativo:** El alumnado trabaja en grupos para alcanzar un objetivo común, dando respuesta al planteamiento de problemas, realizar proyectos o, incluso, discutir conceptos. Esto le brinda la oportunidad de aprender de manera conjunta, unos de otros.
- **Aprendizaje basado en la indagación:** Este enfoque estimula al alumnado a explorar preguntas, problemas o temas de interés, mediante la investigación y reflexión. Es un método que se basa en la curiosidad del alumnado y le otorga la posibilidad de formular preguntas que les interesa, de modo que su motivación se ve incrementada. Además, favorece el desarrollo de habilidades críticas, esenciales para su éxito académico, personal y profesional como, por ejemplo, la creatividad y el pensamiento crítico para la resolución de problemas.

- **Aprendizaje basado en proyectos:** Los pequeños y pequeñas trabajan en proyectos que les interesan, explorando y aprendiendo de un modo más profundo, investigando.
- **Aprendizaje basado en el juego:** Este tipo de metodología se centra en la idea de que los niños y niñas aprenden mejor a través del juego. De este modo, el desarrollo de actividades lúdicas se basa en enseñar saberes. La práctica del juego es relevante en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas, enfatizando cómo el aprendizaje ocurre a través de la exploración y la interacción con el entorno.
- **Aula Invertida (*Flipped Classroom*):** Esta metodología es más común en niveles educativos superiores. No obstante, se puede utilizar explorando conceptos sencillos en casa y aplicando posteriormente lo aprendido en el aula con sus iguales en el aula. El profesor debe moderar durante la actividad a estas edades tempranas.



El aprendizaje basado en proyectos

Motivación y participación

Los proyectos fomentan la curiosidad y el interés de los niños y niñas, creando un ambiente de aprendizaje activo.

Integración de áreas

Los proyectos permiten conectar diferentes áreas del conocimiento, fomentando la comprensión holística.

Desarrollo de habilidades

Los proyectos ayudan a los niños a desarrollar habilidades como la investigación, la colaboración y la comunicación.



Uso de las TIC en el aula de Infantil



Recursos digitales

Las TIC ofrecen herramientas para crear experiencias interactivas, juegos educativos y acceso a información.



Aprendizaje multimedia

Los videos, las animaciones y los juegos digitales captan la atención de los niños, estimulando su interés.



Conexión con el mundo

Las TIC permiten a los niños explorar el mundo de forma segura y ampliar sus horizontes.

Estrategias para fomentar la autonomía y hábitos de salud

1



Favorecer la posibilidad de elección

Ofrecer la selección entre dos actividades relacionadas con la salud para realizar una de ellas.

2



Responsabilidad

Asignar tareas y responsabilidades en salud acorde a su edad (p.e. ayudar en el orden).

3



Autocuidado

Fomentar la independencia (autonomía) en actividades como quitarse y ponerse ropa (p.e. jersey), asearse (lavarse las manos), desayunar.

4



Establecimiento de rutinas diarias

Lavarse las manos antes y después de desayunar...

5



Establecimiento de normas

Limpiar la mesa si se ha ensuciado, reciclar los deshechos en la papelera correspondiente (plásticos, vidreo, material orgánico)...

Recursos didácticos

1

Juegos de mesa

Los juegos de mesa sobre higiene personal y/o seguridad vial, así como las canciones ayudan a los niños a recordar conceptos de una manera divertida y atractiva.

3

Música y movimiento

Fomentan la expresión, la coordinación y la memoria.

2

Construcciones

Estimulan la creatividad, la resolución de problemas y la motricidad fina.

4

Pintura y arte

Desarrollan la imaginación, la creatividad y la expresión artística.

5

Cuentos

Transmiten valores, conocimientos y habilidades de manera accesible .

6

TIC

Facilitan aprendizajes interactivos, visuales y lúdicos que promueven hábitos saludables desde una edad temprana.





3.2. Diseño y desarrollo de proyectos educativos relacionados con la salud: Innovación en el aula



Beneficios de la Implementación de Proyectos



Mejora de la Salud

Fomenta la adopción de hábitos saludables.



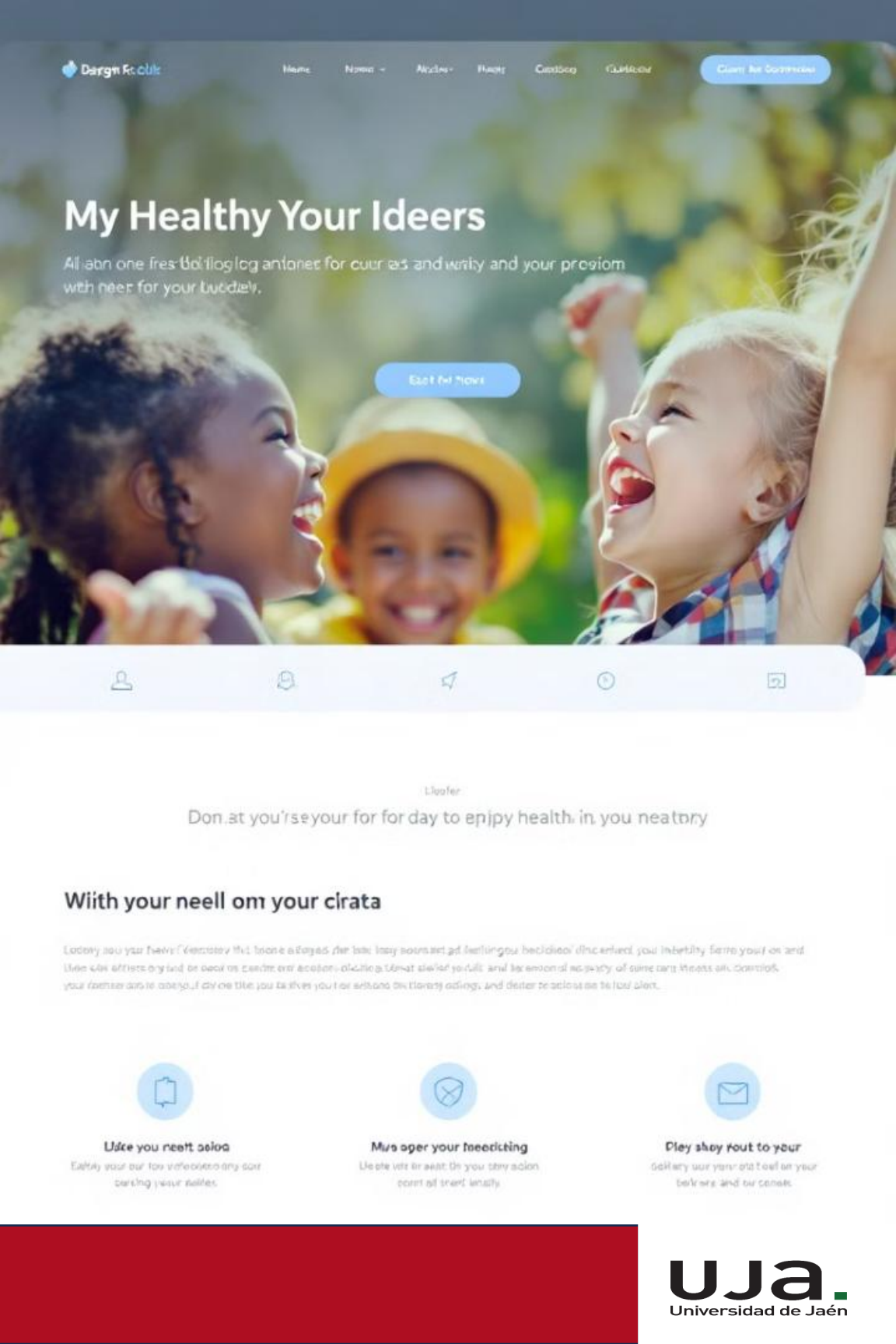
Desarrollo Integral

Promueve el bienestar físico y emocional.

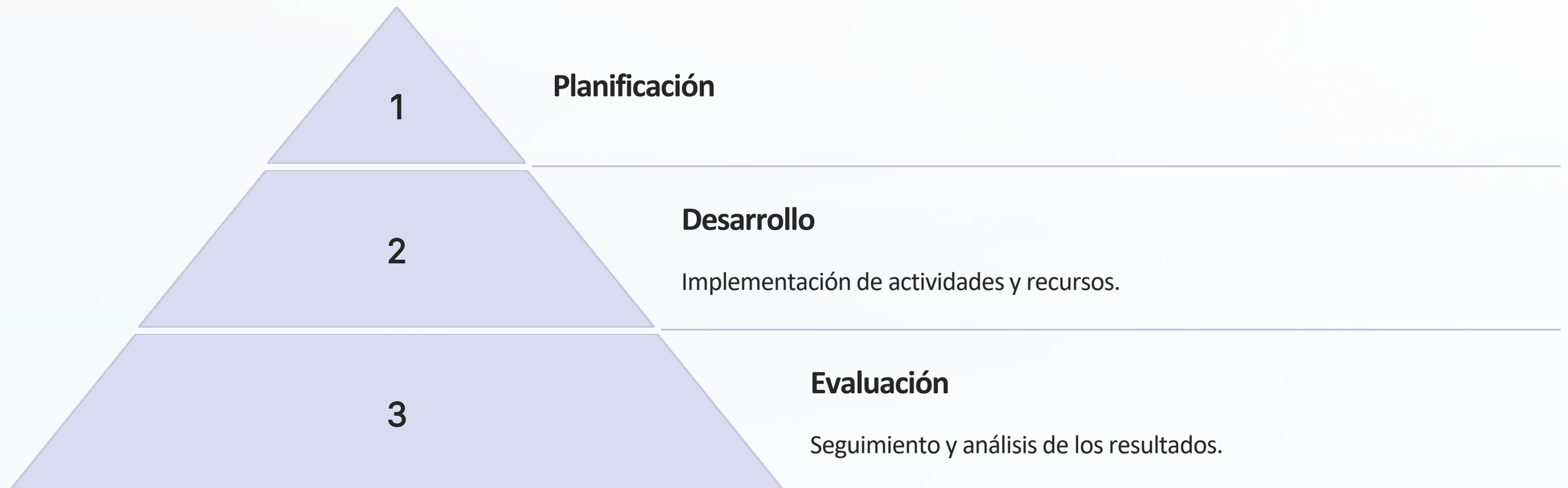


Aprendizaje Significativo

Aumenta el conocimiento sobre la salud a través de la indagación.



Diseño de Proyectos Educativos





Desarrollo de Proyectos en el Aula

Cocina

Proyecto para crear recetas saludables de forma práctica.

Campaña de Salud

Proyecto para fomentar la importancia de la higiene y el ejercicio.

1

2

3

Huerto Escolar

Proyecto en el que los niños y niñas aprenden sobre el cultivo de frutas y verduras.

Ejemplos de Buenas Prácticas



Proyecto de Cocina Saludable

Los niños y niñas aprenden a preparar recetas nutritivas.



Proyecto de Huerto Escolar Ecológico

Los niños y niñas cuidan un huerto y aprenden sobre el origen de los alimentos.



Conclusión

- ❑ Los factores de riesgo durante la infancia influyen de manera considerable en su desarrollo. La Educación para la Salud, la prevención temprana y la colaboración entre la familia, la escuela y la comunidad son fundamentales para asegurar el bienestar integral del alumnado.
- ❑ La enseñanza de hábitos saludables en la Educación Infantil es clave para el desarrollo integral del alumnado. La utilización de métodos pedagógicos innovadores como, por ejemplo, el ABP el cual incluya el empleo de recursos didácticos atractivos, favorece la creación de una sociedad más crítica, participativa, sana y consciente.
- ❑ La prevención y detección temprana de problemas de salud en la infancia es fundamental para un desarrollo saludable y un bienestar futuro. Para ello, es esencial la colaboración entre padres, cuidadores y profesionales de la salud para ofrecer un entorno de atención y apoyo en pro de la salud psicológica, física, social y emocional para garantizar su desarrollo integral.

Referencias

Asociación Americana de Psiquiatría (2023). *Manual de los criterios diagnósticos y estadísticos del DSM-5-TR*. Editorial Médica Panamericana.

Decreto 100/2023, de 9 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Andalucía. *Boletín Oficial de la Junta de Andalucía*, número 90, de 15 de mayo. <https://www.juntadeandalucia.es/boja/2023/90/2>

Melo, H. A., Rosario, J. P., y Bennasar, M. I. (2023). Uso de las TIC y su influencia en estilos de vidas saludables en los estudiantes. *Polo del Conocimiento*, 8(5), 112-129. <https://doi.org/10.23857/pc.v8i5>

Mujica-Stach, A. M. (2023). Formación de hábitos en la primera infancia: tiempos de pospandemia. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 19(1), 271-288. <https://doi.org/10.18004/riics.2023.diciembre.271>

Orden de 30 de mayo de 2023, por la que se desarrolla el currículo de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de atención a la diversidad y a las diferencias individuales, se regula el proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el periodo de tránsito con la etapa de Educación Primaria, se determinan los elementos curriculares para la propuesta de la siguiente situación de aprendizaje. *Boletín Oficial de la Junta de Andalucía*, número 104, de 2 de junio. <https://www.juntadeandalucia.es/boja/2023/104/39>

Organización Mundial de la Salud (2025). *Promoción de la Salud en la Infancia*. Organización Panamericana. <https://www.paho.org/es/temas/salud-nino>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO] (2022). *Salud y Educación. Por unos educandos sanos, felices y plenos*. UNESCO. <https://www.unesco.org/es/health-education>

Piaget, J. (1976). *El desarrollo psicológico del niño*. Morata.

Rubio, S., y Mora, M. (2019). *Educación para la salud y el consumo en educación infantil*. Pirámide.

Vázquez-Gundín, J., Martínez, L., Moldes, L., Castedo, N., Quindós, M., Fernández, P., Presedo, A., Rodríguez, C., Rodríguez, L., y Novoa, B. (2010). *Alimentación, nutrición y dietética en educación infantil*. Lulu Press.

Vygotsky, L. S. (1978). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Editorial Crítica.