

AULA DE ENCUENTRO

no nacudo
o-bacatn
nóixer
rriencia
s



Simón Soldevilla, C.; Latorre Moreno, N. (2025). Mejora de hábitos alimenticios en Educación Infantil: una propuesta didáctica a través de metodología ABP. *Aula de Encuentro*, volumen 27 (1), Experiencias pp. 272-289

MEJORA DE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EDUCACIÓN INFANTIL: UNA PROPUESTA DIDÁCTICA A TRAVÉS DE METODOLOGÍA ABP

IMPROVING EATING HABITS IN PRE-PRIMARY EDUCATION: A PROJECT-BASED LEARNING PROPOSAL

Simón Soldevilla, Carlos¹; Latorre Moreno, Nerea²

¹Universidad de Zaragoza,
csimonso@unizar.es,
<https://orcid.org/0009-0006-2971-1625>

²Universidad de Zaragoza,
801661@unizar.es,
<https://orcid.org/0009-0006-1924-295X>

Recibido: 30/01/2024. Aceptado: 20/05/2025

RESUMEN

Este artículo presenta el diseño e implementación de una propuesta didáctica orientada a la mejora de los hábitos alimentarios en Educación Infantil, desarrollada en un colegio público de Zaragoza. La experiencia se fundamenta en una revisión del estado actual de la alimentación infantil y se articula mediante la metodología de Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP). A partir de las ideas previas del

AULA DE ENCUENTRO

no nacudo
o-bbarr
n-ferre
n-errien
n-errien



Simón Soldevilla, C.; Latorre Moreno, N. (2025). Mejora de hábitos alimenticios en Educación Infantil: una propuesta didáctica a través de metodología ABP. *Aula de Encuentro*, volumen 27 (1), Experiencias pp. 272-289

alumnado, se diseñaron actividades significativas que promovieran la adquisición de conocimientos sobre los principales grupos alimenticios. La evaluación se llevó a cabo a través de observación directa y de un cuestionario dirigido a las familias, centrado en el consumo alimentario diario. Los resultados reflejan una evolución positiva en la actitud del alumnado hacia determinados alimentos, así como una mayor conciencia sobre la importancia de una dieta equilibrada. El estudio pone de manifiesto el potencial del ABP en el desarrollo de hábitos saludables desde las primeras etapas educativas.

PALABRAS CLAVE: Educación Infantil, hábitos alimentarios, alimentación saludable, Aprendizaje Basado en Proyectos, participación familiar.

ABSTRACT

This article describes the design and implementation of an innovative teaching proposal aimed at improving eating habits in Pre-primary students. The initiative took place in a state school in Zaragoza and was based on a review of the current state of child nutrition. Project-Based Learning (PBL) was the core methodology used. Starting from the students' prior knowledge, meaningful activities were designed to promote the acquisition of knowledge about the main food groups. The impact of this proposal was evaluated through direct observation and a questionnaire for families, which focused on recording daily food consumption. The results show a positive evolution in students' attitudes towards certain foods, as well as a greater awareness of the importance of a balanced diet. This study highlights the potential of PBL as an effective pedagogical tool for developing healthy habits from the earliest stages of education.

AULA DE ENCUENTRO

Experiencias
de
formación
continua
a
través
de
proyectos
de
investigación



Simón Soldevilla, C.; Latorre Moreno, N. (2025). Mejora de hábitos alimenticios en Educación Infantil: una propuesta didáctica a través de metodología ABP. *Aula de Encuentro*, volumen 27 (1), Experiencias pp. 272-289

prevenir la aparición de conductas perjudiciales asociadas a patologías frecuentes como la caries dental o la obesidad.

No obstante, la evolución de los hábitos alimentarios, caracterizada por un desplazamiento hacia el consumo de productos procesados en detrimento de los alimentos frescos, ha generado una creciente preocupación. Según la OMS (2016) y la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP), una mala alimentación en la infancia puede conllevar efectos negativos para la salud, entre los que se incluyen la obesidad, la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares y la caries dental.

De La Cruz Sánchez (2015) destaca la necesidad de una educación en alimentación y nutrición que implique a toda la comunidad educativa, abarcando desde los niños y padres hasta los maestros y directivos. Esta responsabilidad conlleva la identificación y corrección de creencias erróneas, así como la promoción de una mayor conciencia acerca de las funciones múltiples de la alimentación y la importancia esencial de esta educación durante la infancia.

Para promover este cambio, las metodologías activas, como el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), se presentan como el enfoque más adecuado en el aula de Educación Infantil. Gallardo Fernández et al. (2016) sostienen que esta etapa ofrece experiencias enriquecedoras a través del juego, comunicación y conocimiento, siendo un espacio propicio para crear oportunidades de relación y desarrollo personal. El ABP, según Trujillo (2015), constituye un cambio de paradigma pedagógico al reconocer las características individuales de los estudiantes y fomentar su participación activa en el aprendizaje, en contraste con los modelos tradicionales de enseñanza.

El Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), según explican Ruiz y Mérida (2016), permite a los estudiantes adquirir conocimientos y competencias clave del

AULA DE ENCUENTRO

no nacudo
oibacrr
ióner
xppe
n



Simón Soldevilla, C.; Latorre Moreno, N. (2025). Mejora de hábitos alimenticios en Educación Infantil: una propuesta didáctica a través de metodología ABP. *Aula de Encuentro*, volumen 27 (1), Experiencias pp. 272-289

siglo XXI mediante la resolución de problemas de la vida real. Cascales Martínez et al. (2017) afirman que esta metodología, aplicada en Educación Infantil, favorece el desarrollo de habilidades características de esta etapa, preparando a los estudiantes para enfrentar situaciones cotidianas. No obstante, la implementación de esta metodología activa requiere una organización cuidadosa de los espacios, materiales y recursos, así como la integración de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) (Ruiz y Mérida, 2016).

2. OBJETIVOS

El objetivo principal de este proyecto es promover la mejora de los hábitos alimentarios en los estudiantes de Educación Infantil, con el fin de favorecer un desarrollo físico y emocional saludable. A través de diversas actividades, se busca fomentar una mayor conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada, ayudando al alumnado a adquirir prácticas que contribuyan a su bienestar a largo plazo. A continuación, se presentan los objetivos específicos de la propuesta:

- Realizar un diagnóstico preliminar sobre los hábitos alimenticios del alumnado para guiar la planificación de actividades didácticas que favorezcan una alimentación saludable.
- Familiarizar al alumnado con los grupos alimenticios y su importancia para una dieta equilibrada.
- Resaltar la importancia de una alimentación saludable, enfocándose en el consumo de productos frescos del huerto escolar.
- Promover hábitos alimentarios saludables, reduciendo el consumo de productos procesados y azúcares.

AULA DE ENCUENTRO

Experiencias
de
enseñanza
y
aprendizaje



Simón Soldevilla, C.; Latorre Moreno, N. (2025). Mejora de hábitos alimenticios en Educación Infantil: una propuesta didáctica a través de metodología ABP. *Aula de Encuentro*, volumen 27 (1), Experiencias pp. 272-289

3. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

3.1. Descripción del contexto y de los participantes

La iniciativa se desarrolla en un centro público de educación infantil y primaria en la ciudad de Zaragoza, con un grupo compuesto por 23 alumnos/as de 2º de Educación Infantil. En términos de características individuales, dos estudiantes presentan necesidades educativas especiales debido a trastorno del espectro autista (TEA). A nivel cognitivo, el grupo presenta una notable heterogeneidad en la adquisición de nuevos conocimientos. Se observa una alta capacidad de aprendizaje en dos alumnas, así como un ritmo más avanzado en un alumno respecto a sus compañeros. Asimismo, se identifica un subgrupo con un ritmo de aprendizaje más lento, siendo necesario proporcionar apoyo específico e individualizado a dos de estos estudiantes en diversas ocasiones para favorecer su adaptación al ritmo general del aula. A pesar de estas diferencias, el grupo muestra una sólida cohesión, manifestada en un comportamiento positivo, un interés constante por el aprendizaje y un ritmo de trabajo constructivo

La presente propuesta tiene su origen en la observación realizada durante el momento del almuerzo en un grupo de Educación Infantil. A partir de dicha observación, se identificó una oportunidad para introducir alimentos más saludables y mejorar la percepción que el alumnado tiene de ciertos productos, mediante una intervención didáctica. En este contexto, se prevé la participación activa de las familias, quienes constituirán el punto de partida para el diseño de objetivos realistas y alcanzables, tomando como referencia los gustos y preferencias del grupo. Con el fin de recopilar esta información inicial, se aplicará un formulario específico.

AULA DE ENCUENTRO

experiencias
de
la
actividad
de
la
actividad



Simón Soldevilla, C.; Latorre Moreno, N. (2025). Mejora de hábitos alimenticios en Educación Infantil: una propuesta didáctica a través de metodología ABP. *Aula de Encuentro*, volumen 27 (1), Experiencias pp. 272-289

Objetivo establecido: Fomentar el consumo de frutas para alcanzar las 3 ingestas diarias, incentivando la exploración de variedades menos conocidas o menos preferidas por el alumnado.

Actividad propuesta: "Somos Hortelanos". Aprovechando que el centro educativo cuenta con un proyecto de huerto escolar, se llevará a cabo esta actividad para destacar la importancia de los huertos y los beneficios de cultivar alimentos. Dado que los estudiantes de Educación Infantil aún no están completamente familiarizados con el huerto, se les propondrá una visita para trabajar en él. Durante esta actividad, los estudiantes tendrán la oportunidad de cavar y plantar fresas en diferentes bancales. Tras la plantación, se realizará un dibujo libre en el que los estudiantes plasmarán lo aprendido sobre el huerto escolar y sus experiencias durante la actividad.

→ Sección Verdura: Los resultados indican que solo un 30% de los encuestados cumple con la recomendación de consumir verduras al menos 2 veces al día, y muchas de las verduras mencionadas no son del agrado de los estudiantes.

Objetivo establecido: Concienciar sobre la importancia de incorporar verduras en la dieta diaria.

Actividad propuesta: "Taller con las Familias". Durante una visita de la familia de una alumna, se llevó a cabo un taller relacionado con hábitos saludables y alimentación, alineado con el proyecto en curso. La familia destacó la importancia del consumo de frutas y verduras, utilizando canciones y bailes para estimular el interés por el tema. Posteriormente, la familia aportó un plantón de lechugas para realizar una actividad en el aula. La actividad consistió en colocar tierra en un vaso de plástico, plantar el plantón de lechuga, cubrirlo con más tierra y presionar ligeramente. Los estudiantes

AULA DE ENCUENTRO

experiencias
de
educación
infantil
a
través
de
metodología
ABP



Simón Soldevilla, C.; Latorre Moreno, N. (2025). Mejora de hábitos alimenticios en Educación Infantil: una propuesta didáctica a través de metodología ABP. *Aula de Encuentro*, volumen 27 (1), Experiencias pp. 272-289

observaron y cuidaron la planta durante una semana en el aula, para luego trasladarla a casa con el fin de replantarla.

- Sección Legumbres: Los resultados muestran que el consumo de legumbres se realiza entre 1 y 3 veces por semana, siendo recomendable incrementar su ingesta a aproximadamente 4 veces por semana.

Objetivo establecido: Incrementar el consumo de legumbres de una manera más atractiva para el alumnado.

Actividad propuesta: "Legumbres Molonas". Se propone la elaboración de hummus, un alimento rico en proteínas, fibra, hierro, calcio y ácido fólico. Su suave y cremosa textura resulta agradable para los estudiantes, constituyendo una forma atractiva de introducir nuevos sabores y fomentar el consumo de legumbres

- Sección Dulces Caseros: La mayoría de los encuestados informa que sus hijos optan por dulces caseros en lugar de bollería industrial, lo cual es un aspecto positivo.

Objetivo establecido: Ofrecer más opciones y recetas saludables a las familias, proporcionando alternativas saludables para los almuerzos.

Actividad propuesta: "Dulce Sanito". En el marco del proyecto para promover alimentos más saludables en los almuerzos, se propone la elaboración de dulces caseros en lugar de recurrir a la bollería industrial. Se sugiere que las familias lleven a cabo una receta en casa para su posterior consumo en el aula, especialmente en celebraciones como los cumpleaños, en las que generalmente se opta por galletas industriales de fácil acceso.

AULA DE ENCUENTRO

experiencias
de
formación
continua
a
través
de
encuentros



Simón Soldevilla, C.; Latorre Moreno, N. (2025). Mejora de hábitos alimenticios en Educación Infantil: una propuesta didáctica a través de metodología ABP. *Aula de Encuentro*, volumen 27 (1), Experiencias pp. 272-289

4. RESULTADOS

Una vez llevada a cabo la propuesta didáctica basada en un proyecto de actividades, se pueden analizar los resultados obtenidos y el efecto que este ha tenido en el alumnado y en las familias.

La evaluación del proyecto se realizó de forma continua, empleando una observación directa y sistemática. Antes de cada actividad, se realizaron preguntas iniciales para conocer los conocimientos previos del alumnado y así adaptar la sesión. Posteriormente, al finalizar cada actividad, se procedió a una pequeña comprobación de los conocimientos adquiridos mediante fichas didácticas o actividades planificadas en esa sesión. Al concluir el proyecto, se elaboró una lista de control para valorar el cumplimiento de los objetivos establecidos, mediante una serie de ítems que permitieron identificar si se habían alcanzado o si algunos de los objetivos no fueron logrados.

En relación con el cuestionario dirigido a las familias, se obtuvo una tasa de respuesta del 73,91%, con 17 de los 23 participantes respondiendo, lo que se considera una muestra representativa. Aunque la tasa de respuesta muestra una leve disminución respecto a la encuesta inicial, los resultados obtenidos proporcionan una base sólida para el análisis.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos por secciones, los cuales han sido analizados y correlacionados con los objetivos planteados en el proyecto.

Sección Lácteos: El 88,2% del alumnado ha adquirido conocimientos sobre la frecuencia diaria recomendada para este grupo alimenticio. Solo el 11,8% de los participantes no han logrado asimilar estos conceptos. A través de las evaluaciones realizadas antes, durante y después de las sesiones, se concluye que el objetivo establecido ha sido alcanzado de manera efectiva.

AULA DE ENCUENTRO

Experiencias
de
aprendizaje
a
través
de
la
metodología
ABP



Simón Soldevilla, C.; Latorre Moreno, N. (2025). Mejora de hábitos alimenticios en Educación Infantil: una propuesta didáctica a través de metodología ABP. *Aula de Encuentro*, volumen 27 (1), Experiencias pp. 272-289

Sección Fruta: El 82,4% de los estudiantes ha tomado conciencia de la importancia de consumir frutas a la frecuencia diaria recomendada. Además, el 52,9% ha descubierto nuevas variedades de frutas, lo que ha generado un interés por probarlas. Sin embargo, un 17,6% de los estudiantes no ha alcanzado el conocimiento necesario sobre la frecuencia de consumo, lo que indica que se deben implementar mejoras en futuras intervenciones para lograr un impacto más profundo.

Sección Verdura: El 88,2% de las familias encuestadas reporta que sus hijos han comprendido la importancia de consumir verduras al menos dos veces al día, alcanzando el objetivo de fomentar el consumo de este grupo alimenticio. Sin embargo, el 58,8% ha descubierto nuevas variedades de verduras, aunque no todos los estudiantes mostraron interés por ellas. Este resultado sugiere que es necesario desarrollar estrategias más atractivas para abordar la aceptación y consumo de diferentes tipos de verduras.

Sección Legumbres: El 82,4% de los participantes ha aprendido sobre la frecuencia de consumo recomendada de las legumbres, pero el 17,6% no ha logrado asimilar estos contenidos. Respecto al tipo de legumbres trabajadas, el 58,8% de los estudiantes ha demostrado haber adquirido conocimientos sobre nuevas alternativas de consumo, aunque el 41,2% no logró integrar esta información. Se identifican carencias en la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos, lo que señala la necesidad de reforzar las actividades relacionadas con este grupo alimenticio.

Sección Dulces Caseros: El 82,4% de los niños y niñas ha aprendido la importancia de sustituir los dulces industriales por opciones caseras y más saludables. Este objetivo se ha alcanzado de manera efectiva, y las familias han adoptado alternativas más saludables para los almuerzos, especialmente en

AULA DE ENCUENTRO

experiencias
de alimentación
y nutrición
para mejorar
la calidad
de vida



Simón Soldevilla, C.; Latorre Moreno, N. (2025). Mejora de hábitos alimenticios en Educación Infantil: una propuesta didáctica a través de metodología ABP. *Aula de Encuentro*, volumen 27 (1), Experiencias pp. 272-289

celebraciones como los cumpleaños, donde tradicionalmente se recurría a galletas industriales.

El proyecto comenzó con la introducción de "La pequeña oruga glotona" de Eric Carle, un cuento que captó la atención del alumnado desde el principio. Este relato sirvió como punto de partida para explorar los hábitos alimentarios y generar curiosidad en los estudiantes, quienes posteriormente crearon su propio personaje, un ratón, que sería el protagonista de las actividades.

Durante la sesión dedicada a los lácteos, se abordó un tema familiar para los estudiantes, quienes demostraron un buen conocimiento sobre los tipos de lácteos y su frecuencia de consumo. A través de un juego de cartas y una sopa de letras, se reforzó el aprendizaje de este grupo alimenticio. Los estudiantes participaron activamente, solicitando ayuda en algunas ocasiones para completar las actividades.

La actividad centrada en las frutas incluyó una visita al huerto escolar, lo que generó un gran entusiasmo entre los estudiantes. Durante la visita, los alumnos conocieron diversas plantaciones y participaron en la siembra de fresas. Esta experiencia se consolidó con la realización de dibujos, en los que los estudiantes plasmaron lo aprendido sobre el cultivo y cuidado de las plantas.

En cuanto a las verduras, se realizó una actividad vinculada al huerto escolar y a la participación de una familia del aula, quien colaboró en la actividad. A pesar de que las verduras no eran del todo apreciadas por los estudiantes, la intervención ayudó a despertar el interés por algunos tipos de verduras, especialmente a través de la actividad práctica de plantación de lechugas. La implicación de la familia enriqueció la experiencia, favoreciendo una conexión más cercana con el aprendizaje, y permitiendo que los estudiantes se sintieran más involucrados en el proceso.

AULA DE ENCUENTRO

experiencias
de
alimentación
saludable
y
activas



Simón Soldevilla, C.; Latorre Moreno, N. (2025). Mejora de hábitos alimenticios en Educación Infantil: una propuesta didáctica a través de metodología ABP. *Aula de Encuentro*, volumen 27 (1), Experiencias pp. 272-289

5. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El proyecto desarrollado ha demostrado la eficacia de emplear metodologías activas y experiencias significativas para fomentar hábitos alimentarios saludables en la etapa de Educación Infantil. Las actividades planteadas han generado un alto grado de implicación y motivación en el alumnado, lo que ha favorecido la adquisición de aprendizajes relacionados con los diferentes grupos alimenticios y la importancia de mantener una dieta equilibrada. Según Domínguez et al. (2020), el enfoque vivencial y manipulativo resulta esencial en estas edades para consolidar contenidos que se conecten con la realidad cercana del niño y la niña.

Aunque los resultados obtenidos a través de la observación y el cuestionario familiar no constituyen un análisis estadístico riguroso, permiten identificar tendencias claras sobre el impacto del proyecto. Por ejemplo, la aceptación de nuevos alimentos ha mejorado de forma general, aunque aún se presentan resistencias en ciertos grupos como las verduras o las legumbres. Tal como señalan Wardle et al. (2003), la exposición repetida, sin presión, a nuevos alimentos aumenta las posibilidades de aceptación, algo que se ha podido observar parcialmente en las sesiones del proyecto.

Uno de los elementos clave del proyecto ha sido la colaboración de las familias, que ha permitido ampliar el alcance de las actividades más allá del aula y favorecer la coherencia entre los hábitos escolares y familiares. Esta implicación resulta fundamental, ya que la conducta alimentaria en la infancia está profundamente influida por el entorno familiar y social (Scaglioni et al., 2011). Asimismo, la participación del alumnado en dinámicas como la plantación en el huerto o la preparación de recetas saludables ha consolidado su aprendizaje desde

AULA DE ENCUENTRO

Experiencias
de
formación
continua
a
través
de
encuentros



Simón Soldevilla, C.; Latorre Moreno, N. (2025). Mejora de hábitos alimenticios en Educación Infantil: una propuesta didáctica a través de metodología ABP. *Aula de Encuentro*, volumen 27 (1), Experiencias pp. 272-289

una dimensión emocional, cognitiva y motriz, fomentando la toma de decisiones responsables sobre su alimentación. En este sentido, las intervenciones educativas basadas en el cultivo de alimentos y el contacto directo con el entorno natural han demostrado ser eficaces para mejorar el comportamiento alimentario en la infancia (Robinson-O'Brien et al., 2009).

En cuanto a la metodología, se confirma la eficacia de combinar dinámicas sensoriales, artísticas y participativas, que permiten integrar el contenido en múltiples dimensiones del desarrollo infantil. Esta estrategia se alinea con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (2016), que promueve intervenciones tempranas para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades crónicas desde los primeros años de vida.

No obstante, el análisis también revela ciertos aspectos a mejorar. Algunos de los objetivos planteados no se han alcanzado en su totalidad, por lo que sería conveniente revisar las estrategias empleadas en torno a la diversidad alimentaria y la aplicabilidad de los contenidos en contextos familiares. Asimismo, futuras propuestas podrían profundizar en la relación entre alimentación y emociones, así como incorporar enfoques que integren la perspectiva de género y la diversidad cultural en los hábitos alimentarios.

En resumen, esta experiencia representa un primer acercamiento al trabajo sistemático de la alimentación saludable en Educación Infantil. Ha contribuido a despertar el interés del alumnado, fortalecer la participación familiar y generar un espacio de aprendizaje interdisciplinar y significativo. De cara al futuro, se considera fundamental seguir desarrollando líneas de trabajo que den continuidad a esta propuesta, consoliden los aprendizajes adquiridos y amplíen su impacto dentro y fuera del aula.

AULA DE ENCUENTRO

Simón Soldevilla, C.; Latorre Moreno, N. (2025). Mejora de hábitos alimenticios en Educación Infantil: una propuesta didáctica a través de metodología ABP. *Aula de Encuentro*, volumen 27 (1), Experiencias pp. 272-289



Simón Soldevilla, C.; Latorre Moreno, N. (2025). Mejora de hábitos alimenticios en Educación Infantil: una propuesta didáctica a través de metodología ABP. *Aula de Encuentro*, volumen 27 (1), Experiencias pp. 272-289

6. REFERENCIAS

Bustos, R. M., Illobre, G., & Molina, C. (2017). *La escuela como formadora de hábitos alimentarios a través de los comedores escolares: un estado del arte*. Universidad Nacional de Cuyo. https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitaless/11472/bustos.pdf

Cascales Martínez, A., Carrillo García, M., & Redondo Rocamora, A. M. (2017). ABP y tecnología en educación infantil. Pixel-Bit. *Revista de Medios y Educación*, 50, 201-210.

De La Cruz Sánchez, E. E. (2015). La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial. *Paradigma*, 36(1), 161-183.

Domínguez, A., Pérez, C., & López, M. (2020). Aprendizaje lúdico en Educación Infantil: Estrategias para la motivación y el desarrollo integral. *Revista de Educación Infantil*, 9(2), 45–58.

Gallardo Fernández, I. M., Ríos García, I., Fernández Martínez, P., & Ramos Xavier, G. T. (2016). Presentación. Educación Infantil (II). *Revista Iberoamericana de Educación*, 72, 11-13. Recuperado de <https://rieoei.org/RIE/article/view/43>

Organización Mundial de la Salud. (2016). *Informe de la Comisión para acabar con la obesidad infantil*. OMS. <https://www.who.int/end-childhood-obesity/publications/echo-report/es/>

