

# "Eu cociño ti cociñas" alimentación saludable y currículo

Escrito por María Piedad Avello

---



Educación Infantil



Interdisciplinar



María Salgado Somoza  
R. M<sup>a</sup> Pilar Rivas Antelo



Esta experiencia nos muestra una nueva forma de aprender en la que no sólo el alumnado se dedica a aprender de forma descontextualizada diferentes destrezas y contenidos, sino que a través de los alimentos y las elaboración de recetas se desarrollan los distintos aspectos del currículo. Los niños y niñas comprenden y aplican lo que aprenden y todas las actividades que realizan contribuyen a la consecución de las competencias básicas.

Sin duda la valoración que hacemos del uso que se hace de las TIC, la web 2.0, el planteamiento metodológico y de la estructuración de este proyecto ["Eu cociño ti cociñas"](#) es muy positiva.

Al final del artículo aparece una larga lista de los reconocimientos que varios programas de televisión, periódicos y grandes cocineros han hecho a este proyecto. Se incluyen bajo el epígrafe de "agradecimientos" lo que deja claro la generosidad del profesorado responsable del mismo.

Nuestras felicitaciones a toda la comunidad educativa del [CEIP Sigüeiro de Oroso](#) (A Coruña) y muy especialmente a las maestras responsables de esta Buena PráctiCa, que nos lo cuentan así:

"A menudo el currículo de Infantil se centra en la realización de actividades impresas, que en muchas ocasiones están descontextualizadas del mundo real que rodea a los niños/as.

## "Eu cociño, ti cociñas" alimentación saludable y currículo

Escrito por María Piedad Avello

---

Eu cociño, ti cociñas? es a una propuesta metodológica llevada a cabo en un aula del 2º ciclo de Educación Infantil, donde la alimentación, y en particular la saludable, es el medio para trabajar los diferentes aspectos del currículo, y los alimentos son un medio y un recurso fundamental para trabajar pilares básicos de esta. Creamos un blog como instrumento de comunicación y divulgación con las familias, entorno y todo aquel que este interesado/a. A diario subimos lo que ocurre en el aula mediante texto, vídeos y/o fotos y gestionamos (también los alumnos/as) los comentarios.

La alimentación es un tema fundamental a lo largo de la vida de las personas, y concretamente en la infancia donde es imprescindible una dieta rica y equilibrada, para prevenir problemas relacionados con la alimentación en la edad adulta, tan comunes hoy en día como, por ejemplo, las caries por abuso de gominolas, la obesidad adulta por consumo de grasas o la anorexia en la adolescencia.

Desde el colegio y en colaboración con las familias, podemos y debemos mejorar los hábitos alimenticios en la infancia.

### *Metodología*

La base científica en la que se apoya Eu cociño, ti cociñas? es el constructivismo, por su proximidad a las características y formas de aprender de nuestros/as alumnos/as.

Nos apoyamos en los siguientes principios:

- Actividad: el niño/a participa activamente.
- Interacción: con el medio físico y social.
- Aprendizaje significativo: partir de lo que los niños/as ya saben.
- Globalización: un proceso global de acercamiento del individuo a la realidad.

Señalamos la relación familia-escuela como esencial en el día a día y destacamos que sin ellas *"nada hubiese sido igual"*.

Las familias de nuestro alumnado pertenecen a un nivel socioeconómico medio, están muy interesadas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de sus hijos y participan a diario con entusiasmo en todo lo que se propone (a través de notas, del blog o de transmisión oral) y con iniciativa propia en muchas ocasiones (en el blog a través de comentarios y su seguimiento, vídeo-llamadas, intervenciones en el aula, aportaciones de: elementos, alimentos, cuentos, vídeos,... )

### *Objetivo*

El objetivo fundamental de esta propuesta es:

- Disfrutar y desarrollar con/las competencias básicas.

Es decir, disfrutar en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los conocimientos, actitudes y habilidades establecidas en el currículo de Educación Infantil, llegándolos a interiorizar y poniéndolos en práctica en contextos y situaciones diversas.

### *Actividades*

Las actividades que proponemos están divididas fundamentalmente en los siguientes bloques:

- Recogida, escucha y/o transmisión de información

Recopilación y creación de cuentos, adivinanzas, poesías e imágenes. Con los seleccionados se transcriben y realizan diferentes tipos de actividades como son entre otras lectura, dramatizaciones, juegos de adivinanzas a través de vídeo-llamadas, ilustraciones, búsqueda en google, escucha de audiciones...

# "Eu cociño ti cociñas" alimentación saludable y currículo

Escrito por María Piedad Avello

e un alimento

e sabe moe

leem e ten

unha zoto

que e ?

## ADIVIÑA?

por fora e de color marrón

por dentro e de color alaranxado

ie moi saor

que e ?




**FRUITA**

FRUITA ROSA

FRUITA GRASOSA

FRUITA PEQUEÑA

FRUITA MARRÓN

FRUITA VERDE

FRUITA ALARANXADA

FRUITA DE COLORES

FRUITA, QUEMADA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

SOLA




**FRUITA VERDE**

Desde unha perspectiva histórica, os produtos de orixe animal



Poden estar relacionados coa alimentación?

Como sempre, a historia da alimentación, a alimentación, a alimentación



aportan a historia e a evolución da alimentación e a alimentación, a alimentación

Que alimentos son os máis saudables?

- Alimentos ricos en fibra e proteínas
- Alimentos ricos en vitaminas
- Alimentos ricos en calcio
- Alimentos ricos en ácidos grasos esenciais



**Linda da compra**

1 Kilo de calamares da ría

cortados en aneis

2 Kilos de patatas de Verín ou

plano




**NOTICIA: AS AELAS**

Exclamamos que son requemadas e que son un ingrediente da moelle

redactors marluhas

data de publicación

9-2-2012

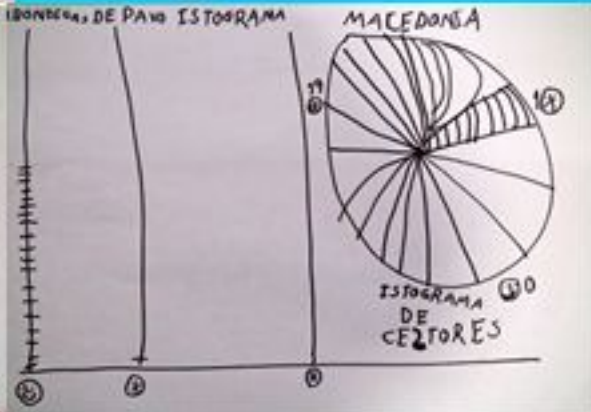


# "Eu cociño ti cociñas" alimentación saludable y currículo

Escrito por María Piedad Avello



MOJO TROG CRE EMS AVE MI DE 29  
 A LICA DE LEILA E COMO UN  
 LA PIZ E UNA GOMA



Bananas e Platanos  
 Registro peso

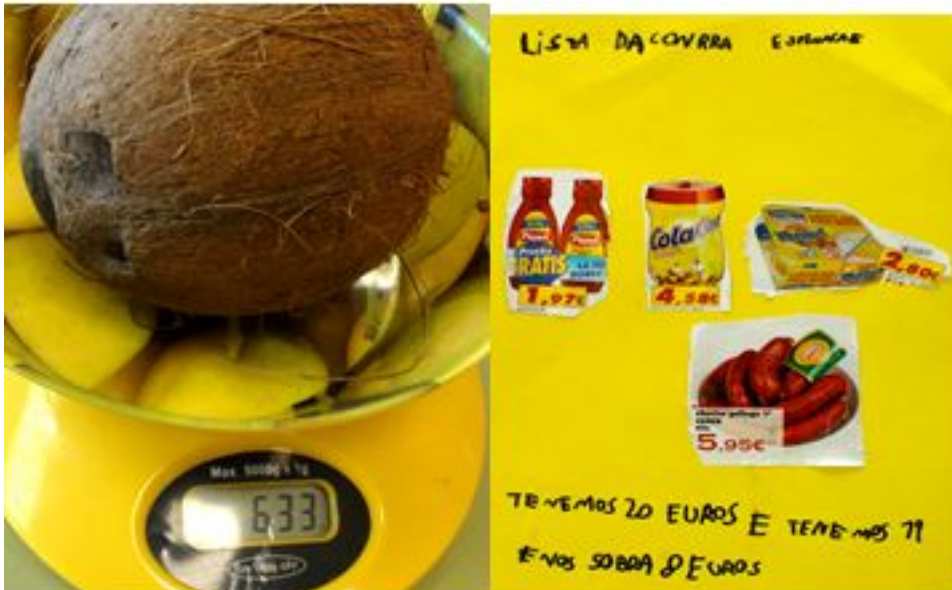
|| = ||  
 2 Platanos = 1 Banana

△ ||| >  
 3 Bananas = 4 Platanos

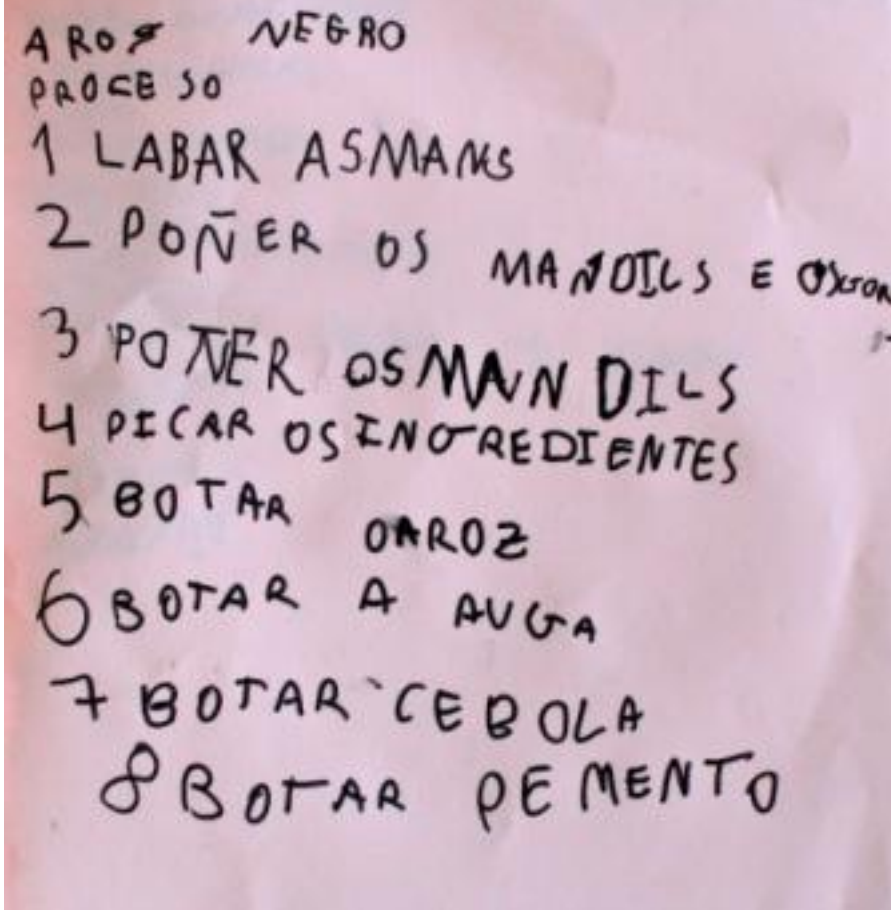


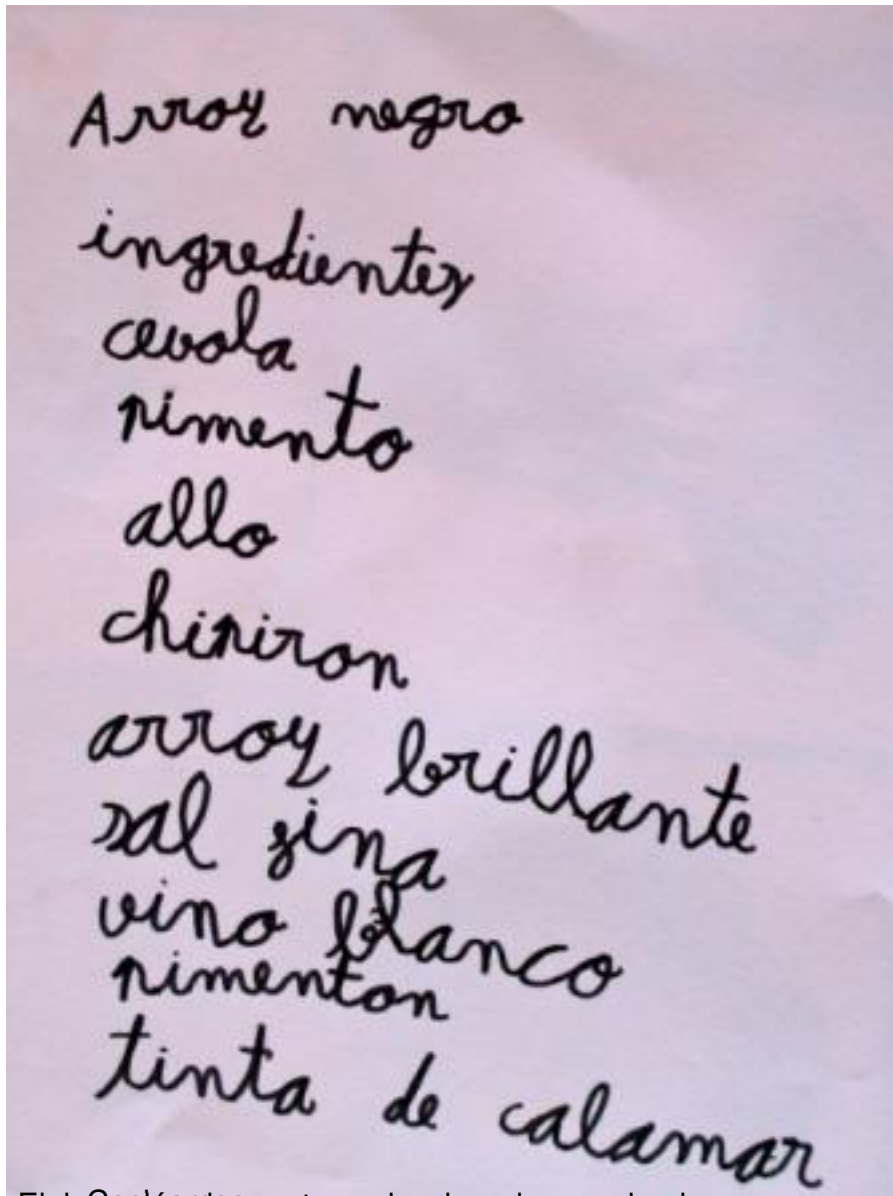
# "Eu cociño ti cociñas" alimentación saludable y currículo

Escrito por María Piedad Avello



Este documento es una copia de un documento original que se encuentra en el archivo de imágenes de la carpeta de imágenes de este sitio web.





Elaboración de recetas seleccionadas en el aula.

# "Eu cociño ti cociñas" alimentación saludable y currículo

Escrito por María Piedad Avello



programa de las cocinas? Este de los niños/as se elabora un



# "Eu cociño ti cociñas" alimentación saludable y currículo

Escrito por María Piedad Avello

---



Estos y otros platos de la cocina tradicional gallega se preparan en el restaurante de la escuela de la parroquia de San Pedro de Barro, en el municipio de Barro, provincia de Pontevedra.



# "Eu cociño ti cociñas" alimentación saludable y currículo

Escrito por María Piedad Avello

---



Copyright © 2019 by Ediciones de la Universidad de Chile. Este libro es una obra de la colección "Educación y Currículo" y se publica con el apoyo de la Dirección General de Investigación Científica y Tecnológica (DICYT) del Ministerio de Educación. Este libro es una obra de la colección "Educación y Currículo" y se publica con el apoyo de la Dirección General de Investigación Científica y Tecnológica (DICYT) del Ministerio de Educación.