

Relación entre aprendizaje y hábitos saludables en Educación Infantil

Relationship between learning and healthy habits in Early Childhood Education

*Jose Manuel Alonso Vargas, *Gabriel González Valero, * Pilar Puertas Molero, **Federico Salvador Pérez, *Eduardo Melguizo Ibáñez

*Universidad de Granada (España), **Universidad Internacional de la Rioja (España)

Resumen. La salud y el aprendizaje son, entre otros, elementos sobre los que estructurar el proceso de enseñanza-aprendizaje de los escolares de Educación Infantil, en este sentido se plantea un estudio con los objetivos de describir y comparar los niveles sociodemográficos, de hábitos saludables y aprendizaje de escolares en la segunda etapa de Educación Infantil. En este trabajo han participado 95 alumnos, del segundo ciclo de Educación Infantil, de la capital de Granada. Se han utilizado para la recogida de datos un cuestionario sociodemográfico, el cuestionario de adherencia a la Dieta Mediterránea (KIDMED) y la Escala Preescolar de Conductas de Aprendizaje (PLBS). Como principales resultados se obtiene que aparece una dieta óptima en la mayoría de los participantes y cifras similares en las tres dimensiones de conductas de aprendizaje. En cuanto al género, las chicas obtuvieron valores más bajos en dieta óptima, en contraposición a las conductas de aprendizaje donde sus datos son superiores. No se encontraron relaciones entre Dieta Mediterránea y aprendizaje.

Palabras clave: Hábitos saludables; salud; aprendizaje; conductas de aprendizaje; Educación Infantil.

Abstract. Health and learning are, among others, elements on which to structure the teaching-learning process of Early Childhood Education students, in this sense a study is proposed with the objectives of describing and comparing the sociodemographic levels, of healthy habits and learning of schoolchildren in the second stage of Early Childhood Education. 95 Students, from the second cycle of Early Childhood Education, from the capital of Granada, have participated in this work. A sociodemographic questionnaire, the Mediterranean Diet Adherence Questionnaire (KIDMED) and the Preschool Learning Behavior Scale (PLBS) were used for data collection. As main results, it is obtained that an optimal diet appears in most of the participants and similar figures in the three dimensions of learning behaviours. Regarding gender, girls obtained lower values in optimal diet, as opposed to learning behaviours where their data are higher. No relationships were found between the Mediterranean Diet and learning.

Keywords: Healthy habits; Health; learning; learning behaviours; Childhood Education.

Fecha recepción: 04-10-22. Fecha de aceptación: 21-01-23

Jose Manuel Alonso Vargas
josemalonsov@correo.ugr.es

Introducción

En el ciclo vital de las personas, el periodo de Educación Infantil, se establece como el de mayor importancia (Arufe, 2020). Esta etapa comprende los primeros 5 años de vida, en la que el ser humano experimenta el momento de mayor progresión intelectual (Mero et al., 2018; Nelson, 2014). En esta época, también se da un gran cambio para el niño, ya que empieza a acudir a la escuela, lo que conlleva salir de casa, atenerse a horarios, reglamentos o normas y a socializar entre sus iguales, reclamándole un gran esfuerzo a nivel cognitivo que le va a llevar a realizar acciones más complejas como analizar, interpretar y predecir entre otras (Duque y Vera, 2010). Teniendo esto en cuenta, con el fin de fomentar un adecuado aprendizaje en el niño, es importante que profesor se implique y contribuya, además de en el aspecto cognitivo, a un desarrollo adecuado del niño en la institución educativa (Zych et al., 2016) y de forma íntegra y global (Veraska et al., 2016).

Desde el contexto educativo, dadas las características que tiene esta etapa vital, se han de potenciar las capacidades del niño al máximo, mediante experiencias que generen afinidades y habilidades nuevas en él. Por ello, va a ser decisiva la atención que se proporcione a esta etapa y, coincidiendo con lo expuesto por Alliaume (2015), se debe brindar apoyo en las áreas cognitivas, físicas y socioafectivas que conforman el desarrollo, protegiendo la integridad del niño. Esto implica la implementación de una oferta educativa que beneficie y potencie estas dimensiones

(Ruiz y Abad, 2016).

Por otro lado, la alfabetización en la infancia, en relación a la salud, se posiciona como un aspecto elemental ya que contribuye, además de a la adherencia a hábitos saludables, al desarrollo cognitivo, emocional y físico (Bröder et al., 2017). Esta cuestión es aún un aspecto poco profundizado en niños de edades tempranas (Bánfai-Csonka et al., 2022), por lo que es necesario seguir investigando sobre ello.

En las sociedades occidentales, los hábitos no saludables de alimentación, son responsables de las enfermedades más habituales, como puede ser la obesidad (López-Gil et al. 2020), siendo la actividad física y la dieta equilibrada propuestas programáticas para la prevención de estas (Luciañez et al., 2021).

Según el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (2019), apoyado en el informe “The heavy burden of obesity” de la OCDE, España ocupa el 4º puesto de la Unión Europea con mayor prevalencia de niños de 4 a 9 años con sobrepeso y obesidad. Estudios como el realizado por Abelairas et al. (2019) destacan que, aproximadamente un tercio de los niños y niñas en infantil padece sobrepeso u obesidad, situación que va en aumento en escolares y que se podría perpetuar hasta la adultez (Campos y Romero 2021; Méndez-Venegas y Merellano-Navarro 2021).

La familia del alumno tiene un papel importante ya que, para Díaz et al. (2021), es en el hogar desde donde se ha de promover la realización de actividad física y la adherencia a hábitos saludables en niños, aunque, por otro

lado, el ámbito escolar es un lugar idóneo para que niños y adolescentes adquieran saberes y competencias en torno a hábitos saludables y actividad física, teniendo en cuenta el tiempo de su vida que pasan en la escuela (Gordillo et al., 2019).

En Educación Infantil es trascendental trabajar la salud y el cuidado de sí mismos con el alumnado, por lo que se hace necesario que el currículo contenga la educación para la salud (Padial y Sáenz-López, 2017; Gordillo et al., 2019; Abelairas et al., 2019). De acuerdo con Adelantado et al. (2019) y coincidiendo con Lirola y Hernández (2020), es importante que se lleven a cabo programas adecuados de actividad física y habilidades motoras en el desarrollo en edades tempranas, en la escuela y fuera de ella, que fomenten los hábitos saludables y la prevención de dificultades relacionadas con una precaria calidad de vida. Cabe destacar que los documentos legislativos por los que se rige la etapa de Educación Infantil, abogan por el fomento de estos aspectos, quedando recogidos en la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, indicando la importancia de la salud y una adecuada práctica alimentaria a través del aprendizaje y la formación en las aulas.

Ante la escasez de estudios centrados en esta etapa y que abordan los aspectos comentados, este estudio tiene el objetivo de describir los niveles de aprendizaje y hábitos saludables, así como, relacionar estos parámetros entre sí en la etapa de Educación Infantil.

Material y métodos

Diseño y participantes

Este estudio presenta un diseño descriptivo y de tipo transversal que analiza una muestra total de 95 alumnos de Educación Infantil con edades comprendidas entre los 4 y 6 años, de los cuales, el 50,5% (N=48) eran niños y el 49,5% (N=47) niñas. Los participantes pertenecen a un colegio privado-concertado de la ciudad de Granada.

Instrumentos y variables

Se ha utilizado un cuestionario de clase ad-hoc que recoge variables de tipo sociodemográfico como el año de nacimiento, el género y el nivel académico de los padres del alumno. Además, se emplearon los siguientes instrumentos:

- Test KIDMED, en la versión desarrollada por Serrá-Majem et al. (2004). Este test está compuesto por un total de 15 preguntas que han de ser contestadas de forma positiva o negativa. Las valoraciones de la adherencia a la Dieta Mediterránea son las siguientes: baja calidad de dieta (≤ 1 punto), necesita mejorar (2-7 puntos) y dieta óptima (≥ 8 puntos). Para el presente estudio el Alfa de Cronbach obtuvo una puntuación de $\alpha=0.87$.

- Escala Preescolar de Conductas de Aprendizaje (PLBS), elaborada por McDermott et al. (2000). Está formado por 29 ítems, con los que se pretende medir la variable conductual del aprendizaje de los menores en cuanto a tres parámetros, su motivación por la competencia, su actitud hacia el aprendizaje y su atención o persistencia. Cada apartado ofrece tres posibles respuestas, Casi siempre, A veces y Normalmente no, siendo los valores asignados 2, 1 y 0 respectivamente. De estos 29 ítems, los números 1, 4, 11, 20, 25 y 28 están fraseados positivamente, siendo los restantes negativos y, por tanto, de valencia invertida.

Procedimiento

Para proceder a la recogida de datos mediante los instrumentos anteriormente expuestos, una vez confirmados y previamente a rellenarlos, se informó al profesorado de infantil del centro, mostrándoles los diferentes test junto a un documento justificativo del estudio. De igual manera se informó a la dirección del colegio, entregándose una carta dirigida al centro educativo, dando ambas partes el visto bueno a su realización. Posteriormente, se procedió al reparto por las diferentes aulas de un sobre para cada alumno que contenía en su interior el documento justificativo y explicativo y una hoja donde se encontraba una explicación del procedimiento, el test sociodemográfico y el test KIDMED, a rellenar por el padre, madre o tutor del alumno y el test PLBS, que como se indicaba al final de la hoja, sería el equipo investigador el encargado de rellenar. Una vez que las familias devolvieron el documento con su parte rellena, se procedió a contactar con los tutores de los grupos de infantil para pedir su colaboración respecto al test PLBS. Esta investigación fue valorada por el comité de ética portando el código 1478/CEIH/2021.

Análisis de los datos

Los datos fueron tratados con el programa estadístico SPSS 25.0 (SPSS, IBM, SPSS Statistics, v.25.0 Chicago, IL, USA). Se comprobó la normalidad y homogeneidad de la varianza de las variables a través de la prueba Kolmogorov-Smirnov. Para el análisis descriptivo, se llevó a cabo un estudio de frecuencias y de descriptivos básicos. Posteriormente, para el análisis comparativo, se utilizaron las tablas de contingencia, T-Students y ANOVA.

Resultados

La variable de Dieta Mediterránea muestra que el 94,7% de los estudiantes (n=90) mantienen una dieta óptima, que el 5,3% (n=5) necesitan mejorarla y que ninguno de ellos presenta una dieta de baja calidad. Para la variable de aprendizaje, el mayor valor medio se encuentra en la atención/persistencia (M=1,73), secundado por la actitud hacia el aprendizaje (M=1,70) y la motivación por la competencia (M=1,67).

Tabla 1.

Descriptivos del estudio

	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)		Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Género			Nivel Académico Padre		
Masculino	n = 48	50,5%	Universitario	n = 70	73,7 %
Femenino	n = 47	49,5%	Bachillerato	n = 9	9,5%
Edad			Nivel Académico Madre		
4 años	n = 31	32,6%	Secundaria	n = 5	5,3%
5 años	n = 33	34,7%	Primaria	n = 1	1,1%
6 años	n = 31	32,6%	FP	n = 8	8,4%
Dieta Mediterránea			Nivel Académico Madre		
Baja calidad	n = 0	0%	Universitario	n = 81	85,3%
Necesita mejorar	n = 5	5,3%	Bachillerato	n = 4	4,2%
Óptima	n = 90	94,7%	Secundaria	n = 1	1,1%
Media Desv. Típica			Nivel Académico Madre		
Aprendizaje			Nivel Académico Madre		
Motivación	1,67	0,39	Primaria	n = 0	0%
Actitud	1,70	0,47	FP	n = 6	6,3%
Atención/Persistencia	1,73	0,26	Otros	n = 3	3,2%

En la relación entre Dieta Mediterránea y género, se pueden observar diferencias estadísticamente significativas ($p=0,020***$), las cuales vienen propiciadas por la necesidad de mejorar la dieta de ellas (10,6% frente al 0,0% de ellos) y una dieta óptima menor en el género femenino (89,4 % en oposición al 100% del masculino) (tabla 2).

Tabla 2.

Relación de la Dieta Mediterránea con el género ($p=0,020***$)

		Dieta Mediterránea		Total
		Necesita Mejorar	Óptima	
Femenino	Recuento	5	42	47
	% Género	10,6%	89,4%	100,0%
	% Dieta Mediterránea	100,0%	46,7%	49,5%
Masculino	Recuento	0	48	48
	% Género	0,0%	100,0%	100,0%
	% Dieta Mediterránea	0,0%	53,3%	50,5%
Total	Recuento	5	90	95
	% Género	5,3%	94,7%	100,0%
	% Dieta Mediterránea	100,0%	100,0%	100,0%

Para la relación entre Dieta Mediterránea y edad, no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas ($p=0,824$), al igual que sucede al comparar la relación entre la Dieta Mediterránea y el nivel académico de ambos padres ($p\geq 0,050$). Atendiendo a la relación entre Dieta Mediterránea y aprendizaje, no se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas en ninguna de sus dimensiones ($p\geq 0,050$).

Tabla 3.

Análisis del aprendizaje en función del género

Dimensiones	Género	Media	Desviación estándar	Frecuencia	Sig
Motivación por la competencia	Femenino	1,76	,329	5,621	0,020
	Masculino	1,58	,415		
Actitud hacia el aprendizaje	Femenino	1,75	,262	1,995	0,161
	Masculino	1,66	,315		
Atención/Persistencia	Femenino	1,87	,335	10,045	0,002
	Masculino	1,59	,506		

En cuanto a la relación entre el aprendizaje y el género, se muestran diferencias estadísticamente significativas en los parámetros de motivación por la competencia ($p=0,020$), y en atención/persistencia ($p=0,002$), genera-

do por una mayor media en el género femenino como se aprecia en la tabla 3.

Referente a la relación entre el aprendizaje y la edad, se muestran diferencias estadísticamente significativas en los parámetros de motivación por la competencia ($p=0,001$), en actitud hacia el aprendizaje ($p=0,000$) y en atención/persistencia ($p=0,001$), generado por una mayor media en los escolares de 6 años como se aprecia en la tabla 4.

Tabla 4.

Análisis del aprendizaje en función de la edad

Dimensiones	Edad	Media	Desviación estándar	Frecuencia	Sig
Motivación por la competencia	4 años	1,74	,229	7,623	0,001
	5 años	1,47	,516		
	6 años	1,80	,244		
Actitud hacia el aprendizaje	4 años	1,79	,217	12,721	0,000
	5 años	1,52	,326		
	6 años	1,82	,218		
Atención/Persistencia	4 años	1,80	,386	7,267	0,001
	5 años	1,51	,542		
	6 años	1,90	,292		

Por otro lado, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la relación entre el aprendizaje y los niveles académicos del padre y la madre ($p\geq 0,050$).

Discusión

Este estudio tuvo como finalidad describir los niveles sociodemográficos, de hábitos saludables y aprendizaje, así como la relación existente entre ellos en escolares con edades comprendidas entre los 3 y los 5 años. Los estudios de semejantes rasgos están mayormente destinados al análisis en edades superiores, como el realizado por Chacón-Cuberos et al. (2019), dándose una escasa literatura respecto a estos parámetros en edades tempranas, lo que genera la necesidad del estudio de estos ámbitos en dicho periodo.

El nivel académico de los padres de los estudiantes en su mayoría es universitario, estos datos concuerdan con los reportados por Álvarez et al. (2021), Li et al. (2018) y Merino et al. (2019), no coincidiendo con la mayoría en el nivel medio académico que muestran Määttä et al. (2017)

y Martisone et al. (2022), entendiéndose que, la zona de Granada donde está ubicado el centro escolar, es de un nivel socioeconómico medio alto, por lo que, las familias que residen en el entorno y matriculan a sus hijos en esta institución educativa, tienen mayor valor en este aspecto, lo que coincide con lo expuesto por OECD (2019) en cuanto a la comparativa entre zonas rurales y urbanas.

La mayoría de los escolares presentan una dieta óptima, lo que difiere de las investigaciones de Melguizo et al. (2020) y Díaz et al. (2021), que muestran un mayor porcentaje en la necesidad de mejorar la dieta, aunque se asemejan en la proporción de baja calidad, dato que concuerda con el estudio de Díaz-Quesada et al. (2021), encontrándose aún más desigualdad en los datos aportados por los estudios de Dinu et al. (2021) y Tambalis et al. (2018). Estos autores reportan una disminución en la calidad de hábitos alimenticios saludables conforme la edad aumenta. Asimismo, se evidencia una escasez de estudios sobre adherencia a la Dieta Mediterránea en la etapa de Educación Infantil. La necesidad de mejorar la dieta de ellas que muestra este estudio, concuerda con los datos aportados por García et al. (2021), justificándose esto en las creencias erróneas sobre estereotipos, físicos y estéticos, junto a malos hábitos alimenticios o nutricionales instaurados socialmente y que podrían empezar a darse ya en edades tempranas, afectando negativamente a este género.

En el aprendizaje, el mayor valor medio se encuentra en la atención/persistencia, correspondiéndose estos datos con los informados por Angelo (2006), lo que indica la importancia dada a esta capacidad dentro del centro educativo, siendo esta determinante tanto en el día a día del aula como en la adquisición de conocimientos de los escolares. El género femenino presenta una mayor media en las tres subescalas del test, esto concuerda con lo reportado por Johnson (2017) y Valiente et al. (2020), que indican que las chicas tienen una mejor capacidad de gestionar las estrategias de aprendizaje al igual que el control del estrés. Los escolares de 6 años mostraron una mayor motivación por la competencia, actitud hacia el aprendizaje y atención/persistencia, lo que se postula en contraposición a lo señalado por Sáez et al. (2021) y Schaefer et al. (2004), que indicaban en sus estudios que las conductas de aprendizaje se mantienen constantes con el incremento de edad, de tal forma que se entiende que esta discrepancia viene propiciada por las diferentes metodologías y estrategias de aprendizaje que utilizan los centros educativos y concretamente los equipos docentes.

Conclusiones

Del presente trabajo de investigación se extraen las siguientes conclusiones tras el análisis de los resultados obtenidos:

Los estudiantes muestran una adherencia óptima a la Dieta Mediterránea, asimismo, las conductas de aprendizaje, atención/persistencia, actitud y motivación por la

competencia muestran unos valores similares. Estas tres conductas de aprendizaje revelan una mejor media en los escolares de 6 años. En el género femenino se encuentran peores valores de dieta óptima, en cambio, ellas obtienen valores superiores en motivación por la competencia, actitud hacia el aprendizaje y en atención/persistencia. No se encontró relación entre la adherencia a la Dieta Mediterránea y las conductas de aprendizaje.

Limitaciones

Atendiendo a las características que manifiesta esta investigación descriptiva de tipo transversal, por lo que solamente se lleva a cabo una medición en un punto temporal concreto, se observan las relaciones entre las variables en dicho momento, lo que, como consecuencia, impide establecer las relaciones de causa-efecto que unas variables aplican a otras. Por otro lado, se ha de subrayar que la muestra de este trabajo se centra en un tipo muy concreto de alumnado y en una determinada zona geográfica, hecho que impide una generalización de los resultados obtenidos. Por último, se destaca que varios cuestionarios destinados a las familias de los menores no fueron rellenados correctamente, lo que disminuyó la muestra de participantes a analizar.

Referencias

- Abelairas, C., Charlín, M. y Rico, J. (2019). Sobrepeso y obesidad: un estudio descriptivo en colegios de Santiago de Compostela. *Journal of Sport and Health Research*, 11(1), 95-104. <http://hdl.handle.net/10347/21307>
- Adelantado, M., Gordo, M. y Sánchez, M. (2019). Promoción de la salud en educación infantil: Una aplicación práctica para el fomento de la actividad física y la alimentación saludable. *Quaderns digitals: Revista de Nuevas Tecnologías y Sociedad*, 89, 113-130. <http://hdl.handle.net/10234/185364>
- Alliaume, J. (2015). Educación en la primera infancia: una cuestión de derechos. *Revista Latinoamericana de Educación Infantil*, 4(2), 135-144. <https://revistas.usc.es/index.php/reladei/article/view/4886>
- Álvarez, C., Guzmán, I. P., Latorre, P. Á., Párraga, J., Palomino, C., Reyes, F. A., Paredes, L., Leal, M., Obando, I., Cresp, M., Machuca, C., Peña, S., Jerez, D. y Delgado, P. (2021). Association between the Sociodemographic Characteristics of Parents with Health-Related and Lifestyle Markers of Children in Three Different Spanish-Speaking Countries: An Inter-Continental Study at OECD Country Level. *Nutrients*, 13(8), 2672. <https://doi.org/10.3390/nu13082672>
- Angelo, L. E. (2006). Child-centered examination of preschool learning behavior: A typological investigation. <https://repository.upenn.edu/dissertations/AAI3225426>

- Arufe, V. (2020). ¿Cómo debe ser el trabajo de Educación Física en Educación Infantil? *Retos*, 37(37), 588-596. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.74177>
- Bánfai-Csonka, H., Betlehem, J., Deutsch, K., Derzsi-Horváth, M., Bánfai, B., Fináncz, J., Podráczky, J., & Csima, M. (2022). Health Literacy in Early Childhood: A Systematic Review of Empirical Studies. *Children*, 9(8), 1131. <http://dx.doi.org/10.3390/children9081131>
- Bröder, J., Okan, O., Bauer, U., Bruland, D., Schlupp, S., Bollweg, T. M., Saboga-Nunes, L., Bond, E., Sorensen, K., Bitzer, E., Jordan, S., Domanska, O., Firnges, C., Carvalho, G. S., Bittlingmayer, U. H., Levin-Zamir, D., Pelikan, J., Sahrai, D., Lenz, A., Wahl, P., Thomas, M., Kessler, F., & Pinheiro, P. (2017). Health literacy in childhood and youth: a systematic review of definitions and models. *BMC Public Health* 17, 361. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4267-y>
- Campos, A. Y., Romero, J. A., Hall-López, J. A., & Ochoa, P. Y. (2021). Overview of overweight and obesity in Latin American schools. *Retos*, 39, 863-869. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78426>
- Chacón-Cuberos, R.; Padiál-Ruz, R.; González-Valero, G.; Zurita-Ortega, F.; Puertas-Molero, P. (2019). Motivación y estrategias de aprendizaje en estudiantes de grado en Educación Primaria: análisis según factores académicos y hábitos saludables. *Sportis Sci J*, 5(3), 469-483. <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.3.5465>
- Díaz, G., Muñoz, I. y Torres G. (2021). Adherencia a la dieta mediterránea y su influencia en la condición física en niños de 3 a 6 años. *Retos*, 41, 609-615. <https://doi.org/10.47197/retos.v41i0.78382>
- Díaz-Quesada, G., Muñoz-Galiano, I. & Torres-Luque, G. (2021). Adherence to the mediterranean diet and how it can influence in the physical fitness of 3 to 6-year-old children. *Retos*, 41, 609-615. <https://doi.org/10.47197/retos.v41i0.78382>
- Dinu, M., Lotti, S., Pagliai, G., Pisciotta, L., Zavatarelli, M., Borriello, M., Solinas, R., Galuffo, R., Clavarino, A., Acerra, E. y Sofi, F. (2021). Mediterranean Diet Adherence in a Sample of Italian Adolescents Attending Secondary School: the “#facciamoComunicazione” Project. *Nutrients* 13(8), 2806. <https://doi.org/10.3390/nu13082806>
- Duque, C. y Vera, Á. (2010). Exploración de la comprensión inferencial de textos narrativos en niños de pre escolar. *Revista Colombiana de Psicología*, 19(1), 21-35. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/24397>
- García, L., Villodres, G. C., Molina, F. J., Sanchez, E. M. y Muros, J. J. (2021). Adherencia a la dieta mediterránea, actividad física y su relación con el nivel socioeconómico en escolares de primaria de la capital de Granada. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (41), 485-491. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.86166>
- Gordillo, M. D., Sánchez, S. y Bermejo, M. L. (2019). La obesidad infantil: análisis de los hábitos alimentarios y actividad física. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 331-344. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v2.1460>
- Johnson, C. L. (2017). Learning behaviors and academic readiness among preschool children in a private school. [Theses and Dissertations. Rowan University]. <https://rdw.rowan.edu/etd/2409>
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 340, de 30 de diciembre de 2020, 122868-122953. <https://www.boe.es/boe/dias/2020/12/30/pdfs/B-OE-A-2020-17264.pdf>
- Li T., Bindels J.G., Zhang S., Bronceado Z., Jia N., Liu A., Zhu Z. and Dai Y. (2018). A dietary and nutritional status survey among young children in five big cities of China. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 27(5), 1095-1105. <http://doi.org/10.6133/apjcn.122017.01>
- Lirola, M. J. y Hernández, A. I. (2020). Intervention program in childhood education for physical fitness work. *Publicaciones*, 50(1), 385-394. <https://doi.org/10.30827/publicaciones.v50i1.15993>
- López-Gil, J. F., Renato, F., & Yuste, J. L. (2020). Intervention programs for the promotion of healthy eating habits in Spanish schoolchildren practicing Physical Education: a systematic review. *Retos*, 37, 786-792. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.69931>
- Luciañez, G., Solé-Llussà, A. y Valls, C. (2021). La obesidad. Un enfoque multidisciplinar como paradigma para enseñar en el aula. *Retos*, 42, 353-364. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.87153>
- Määttä, S., Kaukonen, R., Vepsäläinen, H., Lehto, E., Ylönen, A., Ray, C., Erkkola, M. and Roos, E. (2017). The mediating role of the home environment in relation to parental educational level and preschool children's screen time: a cross-sectional study. *BMC Public Health* 17, 688. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4694>
- Martinson, B., Supe, I., Stokenberga, I., Damberga, I., Cefai, C., Camilleri, L., Bartolo, P., O'Riordan, M.R., and Grazzani, I. (2022). Social Emotional Competence, Learning Outcomes, Emotional and Behavioral Difficulties of Preschool Children: Parent and Teacher Evaluations. *Front. Psychol.* 12, 6403. doi: 10.3389/fpsyg.2021.760782
- McDermott, P. A., Green, L. F., Francis, J. M., y Stott, D. H. (2000). PLBS; Escala de conductas de aprendizaje en preescolar. Philadelphia: Edumetric & Clinical Science.
- Melguizo, E., Zurita, F., Ubago, J. y González, G. (2020). Niveles de adherencia a la dieta mediterránea e inteligencia emocional en estudiantes del tercer ciclo de educación primaria de la provincia de Granada. *Re-*

- tos, 40, 264-271. <https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.82997>
- Méndez-Venegas, O., & Merellano-Navarro, E. N. (2021). Physical fitness levels in relation to nutritional status in Chilean preschools. *Retos*, 41, 589–595. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.82897>
- Merino, I., Mora, J., Cadenas, C., Borrás, P. A., Benito, P. J., Chiva, O., Torrijos, C., Samaniego, C., Quesada, J.J., Sánchez, A., Dorado, C., García, J.M., Vicente, G., Labayen, I., Ortega, F. y PREFIT project group. (2019). Higher socioeconomic status is related to healthier levels of fatness and fitness already at 3 to 5 years of age: The PREFIT project: Relation between socioeconomic status, fatness and fitness in preschoolers. *Journal of sports sciences*, 37(12), 1327-1337. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1558509>
- Mero, M., Morán, D., Espinoza, E., Cabrera, D., y Sánchez, O. (2018). El potenciamiento de las capacidades humanas: Los Centros Infantiles del Buen Vivir en el Ecuador. *Espacios*, 39(32), 1-8. <https://www.revistaespacios.com/a18v39n32/a18v39n32p32.pdf>
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (2019). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en España en el informe «The heavy burden of obesity». (OCDE) 2019 y otras fuentes de datos. https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Resumen_resultados_informe_OCD-NAOS.pdf
- Nelson, K. (2014). El camino desde la primera infancia a la comunidad de mentes compartidas. *Infancia y Aprendizaje*, 37(1), 1-24. <https://doi.org/10.1080/02103702.2014.881654>
- OECD (2019), PISA 2018 Results (Volume II): Where All Students Can Succeed, PISA, OECD Publishing, Paris, <https://dx.doi.org/10.1787/b5fd1b8f-en>.
- Padial, R. y Sáenz-López, P. (2017). Experiencia de educación para la salud y el consumo a través del juego y la motricidad en Infantil. *E-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 0(7), 55-65. <http://dx.doi.org/10.33776/remo.v0i7.3138>
- Ruiz, Á. y Abad, J. (2016). Lugares de juego y encuentro para la infancia. *Revista Iberoamérica de Educación*, 71(1), 37-62. <https://doi.org/10.35362/rie7103>
- Sáez, M. B., Gil, P. y Martínez, M. (2021). Desarrollo psicomotor y su vinculación con la motivación hacia el aprendizaje y el rendimiento académico en Educación Infantil. *Revista de educación*. 392, 177-203. <https://hdl.handle.net/11162/205984>
- Schaefer, B. A., Shur, K. F., Macri-Summers, M., & MacDonald, S. L. (2004). Preschool Children's Learning Behaviors, Concept Attainment, Social Skills, and Problem Behaviors: Validity Evidence for Preschool Learning Behaviors Scale Scores. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 22(1), 15–32. <https://doi.org/10.1177/073428290402200102>
- Serrá-Majem, L., Ribas, L., Ngo, J., Ortega, R. M., García, A., Pérez-Rodrigo, C. y Aranceta, J. (2004). Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean diet quality index in children and adolescents. *Public Health Nutrition*, 7(7), 931-935. <https://doi.org/10.1079/PHN2004556>
- Tambalis, K.D., Panagiotakos, D.B., Moraiti, I., Glykeria Psarra, G. and Sidossis, L.S. (2018). Poor dietary habits in Greek schoolchildren are strongly associated with screen time: results from the EYZHN (National Action for Children's Health) Program. *Eur J Clin Nutr* 72, 572–580 (2018). <https://doi.org/10.1038/s41430-018-0119-9>
- Valiente, C., Martínez, M., Cabal, P. y Alvarado, J. M. (2020). Estrés infantil, estrategias de aprendizaje y motivación académica: un modelo estructural predictor del rendimiento académico. *Revista de Psicología y Educación*, 15(1), 46-66. <https://doi.org/10.23923/rpye2020.01.185>
- Veraska, N., Shiyan, O., Shiyan, I., Pramling, N. y Pramling, I. (2016). La comunicación entre profesor y alumno en la educación infantil: la teoría Vygotskiana y la práctica educativa. *Infancia y Aprendizaje*, 39(2), 221-243. <https://doi.org/10.1080/02103702.2015.1133091>
- Zych, I., Ortega, R. y Sibaja, S. (2016). El juego infantil y el desarrollo afectivo afecto, ajuste escolar y aprendizaje en la etapa preescolar. *Infancia y aprendizaje*, 39(2), 390-400. <https://doi.org/10.1080/02103702.2016.1138718>