

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 4

Número 12

2025

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

Web: <https://revistamentor.ec/>

Editora en Jefe: Ph.D. Susana Paz Viteri

Coordinador Editorial: Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

Coordinadora Comité Científico: Ph.D. Laura Barba Miranda

Coordinadora Comité de Editores: Msc. María Gladys Córdor Chicaiza

Coordinador del Consejo de Revisores: Ph.D. Javier Fernández-Rio



Original

Analysis of Healthy Habits in Primary Education in Spain and a Didactic Intervention Proposal through Children's Literature

Análisis de los hábitos saludables en educación primaria en España y propuesta de intervención didáctica mediante literatura infantil

David Cerro Herrero¹

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9220-5462>

Andrea Morán Barrón¹

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-1064-3100>

Universidad de Extremadura, Departamento de Didáctica de la expresión musical, plástica y corporal. Cáceres-España.¹

Autor de correspondencia

davidcerro@unex.es

Recibido: 01-06-2025

Aceptado: 12-09-2025

Disponible en línea: 15-09-2025

Abstract

This study explores the use of children's literature as a didactic tool to promote healthy lifestyles among primary school students in Spain. Using a mixed-method approach, the research unfolds in three complementary phases: a diagnosis of students' lifestyle habits through a questionnaire (N=156), a content analysis of 100 contemporary children's books, and the design of an educational intervention based on one of the analyzed stories (Maybe, by Chris Haughton). The diagnostic phase reveals significant weaknesses in areas such as balanced nutrition, regular physical activity, and healthy use of technology, in line with national-level studies. The literary analysis highlights an uneven representation of healthy habits in the stories, with frequent references to sports and fruit consumption, but limited mention of hydration or sedentary behaviors. Based on these findings, an interdisciplinary educational proposal is developed, integrating resources from Physical Education, Language Arts, Foreign Language, and Health Education. The study confirms the potential of children's books as cross-curricular resources for addressing health-related content in schools, and suggests future research directions focused on implementation and long-term evaluation. The proposal is presented as a replicable model for teachers committed to students' holistic development and well-being.

Keywords: Lifestyle, Health education, Visual narrative, Teaching resources, Holistic learning

Resumen

Este estudio explora el uso de la literatura infantil como herramienta didáctica para la promoción de hábitos de vida saludables en el alumnado de Educación Primaria de España. A través de un diseño metodológico mixto, se desarrollan tres fases complementarias: un diagnóstico de los hábitos del alumnado mediante cuestionario (n=156), un análisis de contenido de 100 cuentos infantiles contemporáneos, y el diseño de una propuesta de intervención educativa basada en uno de los relatos analizados (Quizás, de Chris Haughton). Los resultados del diagnóstico revelan carencias significativas en aspectos como la alimentación equilibrada, la actividad física regular y el uso saludable de tecnologías, en línea con estudios previos a nivel nacional. El análisis literario evidencia una representación desigual de los hábitos saludables en los cuentos, siendo más frecuentes los mensajes asociados al deporte o al consumo de frutas. A partir de estos hallazgos, se elaboró una propuesta didáctica interdisciplinar que integra recursos del área de Educación Física, Lengua Castellana, Lengua Extranjera y Educación para la Salud. El estudio pone de manifiesto el potencial de los cuentos infantiles como recurso transversal para abordar contenidos de salud en la escuela, y propone líneas futuras de investigación.

Palabras clave: Estilos de vida saludable, Educación en salud, literatura infanto-juvenil, enseñanza.

Introducción

La infancia constituye una etapa clave en el desarrollo de hábitos de vida saludables, ya que durante estos años se consolidan comportamientos que influyen directamente en el bienestar físico, mental y social a lo largo del ciclo vital (Trujillo, 2009). Estudios recientes confirman una tendencia preocupante hacia el sedentarismo, el uso excesivo de pantallas y la incorporación temprana de alimentos ultraprocesados, lo que repercute en el aumento de enfermedades como la obesidad y la diabetes infantil (Arce-Larrory, Velasco & Sáez, 2024; Gallotta et al., 2024). Del mismo modo, revisiones sistemáticas en contextos escolares españoles evidencian la necesidad de intervenciones integrales que promuevan alimentación equilibrada y actividad física en edades tempranas (Gámez-Calvo, Hernández-Beltrán, Pimienta-Sánchez, Delgado-Gil & Gamonales, 2022; Rodríguez-Bustos, 2025). Este panorama refuerza la importancia de implementar desde la escuela programas educativos innovadores que fomenten un estilo de vida equilibrado y sostenible.

En este sentido, el sistema educativo español, mediante la actual Ley Orgánica 3/2020 (LOMLOE), establece entre sus fines el desarrollo de hábitos de vida saludables y la educación integral del alumnado, incluyendo su dimensión física y emocional. De forma concreta, en el área de Educación Física, se plantea como objetivo desarrollar estilos de vida activos y saludables a través de actividades físicas que promuevan el bienestar. Además, se reconoce la necesidad de metodologías activas, globalizadas y contextualizadas, que permitan integrar recursos interdisciplinarios como la literatura infantil. Esta, además de fomentar la competencia lingüística,

permite abordar contenidos vinculados a la salud de manera lúdica, emocional y significativa (Zambrano & Villafuerte, 2014; Guichot & Barroso, 2002).

La literatura infantil se ha consolidado como un recurso pedagógico eficaz para la transmisión de conocimientos, habilidades y valores en el aula. En este sentido, Soto, Cremades y García (2017) destacan que sus características formales —narraciones breves, protagonismo infantil, uso del lenguaje figurado e ilustraciones— la convierten en un canal idóneo para conectar con las emociones y experiencias del alumnado. Desde esta perspectiva, los cuentos no solo entretienen, sino que constituyen una herramienta valiosa para abordar contenidos curriculares de forma transversal. Estudios como los de Guichot y Barroso (2002) o Zambrano y Villafuerte (2014) subrayan su potencial para favorecer la educación emocional y el desarrollo de habilidades sociales, mientras que Benés (2016) explora su aplicación en el ámbito de la Educación Física mediante el cuento motor como recurso metodológico.

Más recientemente, se ha insistido en el papel del cuento como mediador entre la experiencia individual del niño y los objetivos pedagógicos de la escuela. Gil Nájera et al. (2021) sostienen que el cuento es un instrumento literario idóneo para desarrollar la conciencia crítica y promover la igualdad desde edades tempranas, especialmente en el contexto de la coeducación y la Agenda 2030. En esta línea, Chiarelli (2023) defiende que el cuento permite trabajar la identidad, la diversidad cultural y los vínculos sociales desde una perspectiva intercultural e inclusiva, facilitando la construcción de una ciudadanía democrática. Estas aproximaciones coinciden en

resaltar que, más allá de su valor lúdico, los cuentos son herramientas transformadoras que, bien seleccionadas y contextualizadas, contribuyen a la formación integral del alumnado.

A pesar del reconocimiento creciente del valor pedagógico de la literatura infantil en contextos educativos, la mayoría de los estudios se han centrado en analizar su contenido desde perspectivas lingüísticas, emocionales o de género, sin vincular estos análisis a un diagnóstico previo del alumnado ni a una propuesta didáctica concreta. Existe una evidente fragmentación entre la evaluación de los hábitos saludables en la infancia y la aplicación de recursos literarios que puedan abordarlos de manera significativa. En este sentido, se detecta una carencia de investigaciones que articulen de forma integrada tres dimensiones clave: el diagnóstico de los estilos de vida del alumnado, el análisis del potencial educativo de los cuentos infantiles y el diseño de propuestas curriculares fundamentadas en ambos. Esta laguna dificulta que el profesorado disponga de modelos estructurados que conecten las necesidades detectadas en el aula con herramientas concretas para abordarlas desde un enfoque interdisciplinar. El presente trabajo busca precisamente contribuir a cubrir esta brecha, ofreciendo una secuencia lógica y replicable que parte del conocimiento de la realidad escolar, evalúa críticamente los recursos disponibles y culmina en una propuesta de intervención educativa adaptada a las necesidades detectadas.

En este estudio, resulta clave definir con precisión el concepto de hábitos saludables, entendido como el conjunto de conductas aprendidas y mantenidas regularmente que favorecen el bienestar físico, emocional y social (Tapia-Serrano, et al. 2021; Calderón García et al., 2024). Estas conductas específicas incluyen alimentación equilibrada, práctica habitual de actividad física,

descanso adecuado, higiene personal, uso responsable de pantallas y calidad de las interacciones sociales. Esta delimitación conceptual proporciona un marco claro para el diagnóstico y el diseño ulterior de la propuesta educativa, dado que permite focalizar la intervención en dimensiones medibles y relevantes.

El presente trabajo tiene como propósito principal explorar el valor de la literatura infantil como herramienta didáctica para la promoción de hábitos de vida saludables en el alumnado de Educación Primaria, articulando para ello un enfoque integral que combine diagnóstico, análisis y propuesta educativa. Desde esta perspectiva, el estudio se plantea los siguientes objetivos específicos:

1. Diagnosticar los hábitos de vida saludables del alumnado de educación primaria, prestando especial atención a aspectos como la alimentación, la actividad física, el descanso y el uso de pantallas, con el fin de detectar necesidades educativas en torno a la salud.
2. Analizar el contenido de una muestra de 100 cuentos infantiles contemporáneos, identificando en ellos la presencia de comportamientos saludables y no saludables, así como los valores y mensajes asociados a los estilos de vida que promueven.
3. Valorar el potencial didáctico de la literatura infantil como recurso transversal en la enseñanza de la salud y el bienestar en la etapa de primaria, a partir de los resultados del análisis de contenido.

4. Diseñar una propuesta de intervención educativa basada en uno de los cuentos seleccionados, que integre contenidos relacionados con la salud, las emociones y el movimiento, mostrando su aplicación práctica en el contexto escolar.

A través de estos objetivos, se pretende ofrecer un modelo replicable para el profesorado que permita vincular la detección de necesidades reales en el aula con el uso crítico y creativo de materiales literarios, promoviendo así un enfoque educativo más integral, inclusivo y significativo.

Metodología

El presente estudio se estructura desde un enfoque metodológico mixto, de carácter descriptivo y exploratorio, en el que se combinan técnicas cuantitativas y cualitativas con el fin de ofrecer una visión integral del fenómeno abordado. La investigación se articula en tres fases complementarias que responden de forma secuencial a los objetivos planteados.

En primer lugar, la fase de naturaleza cuantitativa consiste en un diagnóstico de los hábitos de vida saludables del alumnado de Educación Primaria, a partir de la aplicación de un cuestionario estructurado que permite recoger información relativa a variables como la alimentación, el ejercicio físico, el sueño o el uso de pantallas. Esta fase proporciona una visión inicial de las prácticas y carencias del grupo-clase objeto de estudio.

En la segunda fase, de carácter cualitativo, se lleva a cabo un análisis de contenido de una muestra de 100 cuentos infantiles contemporáneos, seleccionados por su potencial educativo y su accesibilidad en contextos escolares. Para el desarrollo de esta fase se ha optado por el análisis de

contenido como estrategia metodológica, dado su valor para identificar patrones, categorías y significados presentes en materiales educativos y narrativos. En este sentido, se sigue la propuesta de Krippendorff (2018), quien define el análisis de contenido como una técnica sistemática y replicable para inferir significados de textos y contextos, y de Elo y Kyngäs (2008), que destacan su utilidad en estudios educativos cualitativos. En el caso concreto de la temática de este estudio, Schreier (2012) subraya su aplicabilidad en el ámbito de la literatura infantil, al permitir vincular elementos narrativos con dimensiones educativas específicas.

El objetivo de esta fase es identificar la presencia de hábitos saludables y no saludables en los relatos, así como los valores y comportamientos que transmiten a través del texto y la imagen.

La tercera fase tiene un enfoque aplicado y consiste en el diseño de una propuesta de intervención educativa, fundamentada en uno de los cuentos analizados. Esta propuesta integra actividades didácticas orientadas a la promoción de hábitos saludables y al desarrollo integral del alumnado, y se presenta como un modelo de actuación replicable en el aula.

El diseño global del estudio permite, por tanto, avanzar desde la observación de la realidad escolar hasta la elaboración de una respuesta pedagógica concreta basada en la literatura infantil, ofreciendo un itinerario completo desde la detección de necesidades hasta la intervención educativa.

En la fase 1 del estudio participaron un total de 156 estudiantes de Educación Primaria, con edades comprendidas entre los 8 y los 12 años, pertenecientes a un centro educativo concertado de la localidad de Plasencia (Cáceres). La muestra estuvo compuesta por 78 niñas (50%) y 78 niños

(50%), distribuidos de forma equitativa entre los niveles de 3.º, 4.º, 5.º y 6.º curso. Todos los participantes contaban con autorización familiar y participaron en las actividades en horario lectivo, dentro del área de Educación Física. El grupo-clase fue seleccionado por accesibilidad, atendiendo a criterios éticos, de participación voluntaria y pertinencia curricular.

En la fase 2 del estudio se analizó una muestra de 100 cuentos infantiles contemporáneos, seleccionados a partir de los fondos disponibles en bibliotecas escolares, librerías locales y editoriales especializadas. Los libros fueron publicados mayoritariamente entre los años 2010 y 2022, en lengua castellana y destinados a un público lector de entre 3 y 8 años. Se incluyeron tanto obras de autoría nacional como internacional, priorizando aquellas que contaban con ilustraciones significativas, estructura narrativa coherente y presencia de temáticas vinculadas a la salud, los estilos de vida, las emociones y las relaciones sociales. La selección se realizó también considerando la accesibilidad de los títulos en entornos educativos reales, evitando obras de difícil adquisición o descontextualizadas del entorno escolar.

Esta doble muestra (alumnado y libros) permitió articular un análisis que parte de las necesidades reales del contexto educativo y se proyecta hacia la selección crítica de materiales con potencial pedagógico para trabajar los hábitos saludables desde una perspectiva global e interdisciplinar.

Para la recogida de información se utilizaron dos instrumentos específicos, uno por cada una de las dos primeras fases del estudio: un cuestionario para el diagnóstico de hábitos saludables

en el alumnado y una ficha de análisis diseñada ad hoc para la evaluación del contenido de los cuentos infantiles.

En la fase 1, se aplicó un cuestionario estructurado y adaptado a partir de instrumentos validados en estudios previos sobre estilos de vida y salud infantil (Trujillo, 2009; Bustamante, 2014; Cid, Merino & Stiepovich, 2006). El cuestionario incluía 12 ítems de respuesta cerrada y 3 de respuesta abierta, distribuidos en tres bloques temáticos: alimentación, actividad física y descanso, y uso de tecnologías/pantallas. Se diseñó con un lenguaje accesible y se validó previamente mediante una prueba piloto con un grupo de seis estudiantes del mismo centro educativo, lo que permitió ajustar la redacción y mejorar la comprensión de las preguntas.

Asimismo, la validez de contenido fue revisada por un panel de tres docentes expertos en Educación Física y Educación para la Salud, quienes evaluaron la pertinencia y claridad de los ítems. Posteriormente, se comprobó la consistencia interna del instrumento mediante el coeficiente alfa de Cronbach, obteniéndose un valor de 0.81, lo que indica una confiabilidad adecuada para el uso en el contexto escolar (George & Mallery, 2019).

Entre los ítems más destacados se encuentran preguntas como: “¿Cuántas veces a la semana comes fruta?”, “¿Cuánto tiempo pasas al día jugando al aire libre?” o “¿Qué sueles hacer antes de irte a dormir?”. Las respuestas se recogieron de forma anónima y fueron codificadas para su análisis estadístico descriptivo.

En la fase 2, se empleó una ficha de análisis de contenido cualitativa, diseñada específicamente para este estudio, con base en criterios establecidos en investigaciones previas

sobre literatura infantil y transmisión de valores (Guichot & Barroso, 2002; Soto, Cremades & García, 2017; Gil Nájera et al., 2021). La ficha constaba de tres bloques:

Datos bibliográficos del cuento (autoría, editorial, año de publicación, país, edad recomendada).

Presencia de hábitos saludables o no saludables: alimentación, descanso, deporte, higiene, relaciones sociales, etc. Se valoraba tanto la aparición explícita en el texto como la representación gráfica en ilustraciones.

Valoración didáctica general: mensaje global del cuento, valores promovidos, posibilidad de uso transversal en el aula, adecuación al contexto escolar.

Cada cuento fue leído y codificado por una misma persona investigadora, con el fin de mantener la coherencia interpretativa. En aquellos casos en los que surgieron dudas respecto a la categorización, se recurrió al criterio consensuado entre tres docentes con experiencia en el uso de literatura infantil en el aula.

Para reducir posibles sesgos metodológicos inherentes a la investigación cualitativa, se aplicaron diversas estrategias de control. En primer lugar, se recurrió a la triangulación de investigadores, ya que las categorizaciones dudosas fueron discutidas y consensuadas entre tres docentes con experiencia en literatura infantil y educación para la salud. Este procedimiento permitió aumentar la credibilidad de las interpretaciones y garantizar una mayor fiabilidad interjueces (Nowell, et al. 2017). Además, se mantuvo un registro detallado del proceso de

codificación, lo que favoreció la trazabilidad de las decisiones analíticas y reforzó la transparencia metodológica.

El desarrollo del estudio se estructuró en tres fases consecutivas, que permitieron avanzar desde el diagnóstico de la realidad del alumnado hasta el diseño de una intervención didáctica contextualizada y fundamentada en la literatura infantil.

Fase 1: Diagnóstico de hábitos saludables

En primer lugar, se procedió a la recogida de datos sobre los hábitos de vida del alumnado, mediante la aplicación del cuestionario descrito previamente. La actividad se desarrolló durante el horario lectivo, en coordinación con el área de Educación Física y con la colaboración del equipo docente del centro. El alumnado respondió de forma individual y anónima en formato papel, bajo la supervisión de la persona investigadora. Posteriormente, los datos fueron codificados y analizados estadísticamente para identificar las prácticas más frecuentes, así como las áreas con mayor necesidad de intervención educativa (como el bajo consumo de frutas o el uso excesivo de pantallas antes de dormir).

Fase 2: Análisis de cuentos infantiles

En paralelo, se llevó a cabo un análisis de contenido de 100 cuentos infantiles contemporáneos, seleccionados por su disponibilidad en contextos educativos reales y por su potencial pedagógico. Cada cuento fue leído detenidamente y evaluado mediante la ficha de análisis elaborada ad hoc. Se identificaron y clasificaron las conductas saludables y no saludables representadas tanto en el texto como en las ilustraciones, con especial atención a temáticas como

la alimentación, la actividad física, el descanso, la higiene, las emociones y las relaciones sociales. Esta fase permitió valorar el grado de adecuación de estos recursos literarios para trabajar la promoción de la salud desde un enfoque transversal e interdisciplinar.

Fase 3: Diseño de una intervención educativa

Finalmente, y a partir de los resultados obtenidos en las fases anteriores, se elaboró una propuesta de intervención didáctica centrada en el cuento Quizás, de Chris Haughton (2021), uno de los libros que mostraba mayor coherencia entre texto, ilustración y valores saludables. La intervención, diseñada para el segundo ciclo de Educación Primaria, incluye actividades vinculadas a la educación emocional, el desarrollo de hábitos saludables, la expresión corporal y el aprendizaje de vocabulario en lengua inglesa. Aunque la intervención no fue implementada en su totalidad, se detalla su estructura, objetivos, materiales y metodología, ofreciendo así una propuesta replicable en otros contextos educativos.

El tratamiento de la información recogida en las distintas fases del estudio se abordó desde una estrategia metodológica mixta, que permitió combinar el análisis cuantitativo de los hábitos saludables del alumnado con un enfoque cualitativo orientado al estudio del contenido de los cuentos infantiles.

En la fase 1, correspondiente al diagnóstico escolar, los datos obtenidos a través del cuestionario fueron procesados mediante el programa IBM SPSS Statistics (versión 27). Se aplicaron técnicas de estadística descriptiva (frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones típicas) con el fin de caracterizar las prácticas y comportamientos del alumnado en relación con la

alimentación, el ejercicio físico, el descanso y el uso de tecnologías. Esta primera aproximación cuantitativa permitió identificar patrones generales y áreas de mejora prioritarias en los hábitos de vida del grupo analizado.

En la fase 2, centrada en el análisis de los cuentos infantiles, se empleó una estrategia de categorización cualitativa basada en el método de análisis de contenido temático. A partir de las fichas de análisis elaboradas ad hoc, se codificaron las conductas y valores detectados en los cuentos bajo dos grandes categorías: hábitos saludables (como caminar, dormir adecuadamente, comer fruta, practicar deporte o mostrar empatía) y hábitos no saludables (como el consumo excesivo de dulces, el sedentarismo o el uso de pantallas sin control). También se incluyeron subcategorías que reflejaban el contexto de aparición (texto, imagen, personaje, situación) y su tratamiento narrativo (explícito, implícito, simbólico).

Resultados

Diagnóstico de hábitos saludables

Como se ha desarrollado la metodología sería necesario considerar los resultados en función de cada fase.

El análisis de los cuestionarios revela información relevante sobre los estilos de vida del alumnado participante en relación con la alimentación, la práctica de actividad física y los hábitos sedentarios. En la Tabla 1, se presentan los valores medios de cada ítem relacionado con la alimentación y la actividad física. Destacan positivamente comportamientos como desayunar antes

de salir de casa ($M=4.81$; $DE=0.654$) o beber agua cuando se tiene sed ($M=4.74$; $DE=0.737$). No obstante, se observan hábitos preocupantes, como el consumo frecuente de productos ultraprocesados y dulces durante el tiempo de ocio o frente a la televisión, así como niveles moderados de inactividad física en el tiempo libre.

Tabla 1.

Hábitos de vida saludables de alimentación y actividad física

No. de ítem	Dimensión	Promedio	Desviación Estándar (DE)
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN			
2	Tomo refrescos o zumos	3.01	1.405
3	Tomo batidos: chocolate, fresa, etc.	3.89	1.145
5	Como frutas y verduras	4.02	1.159
6	Desayuno antes de salir de mi casa	4.81	.654
8	Como pizzas o hamburguesas	3.82	.667
9	Como pan de leche o bollitos con chocolate	3.91	1.050
11	Si estoy aburrido o triste me da por comer	4.26	1.229
12	Hago 5 comidas al día (desayuno, almuerzo, comida, merienda, cena)	4.60	.906
14	Como algunas golosinas o frituras como: chicles, caramelos, patatas de bolsa, etc.	3.47	1.056
15	Cuando tengo sed tomo agua sola	4.74	.737
17	Sigo comiendo, aunque ya no tenga hambre, solo por acabarme lo que tengo en el plato	3.81	1.422
18	Como al menos 2 frutas al día	3.58	1.503
20	Cuando veo la televisión como golosinas o frituras	4.17	.978
22	Si tengo hambre entre comidas, como una fruta	2.63	1.451
23	A la hora de comer veo la televisión	2.57	1.619
25	Como al menos 2 verduras al día	3.36	1.481
26	Como helados, patatas fritas, galletas o chocolate, napolitanas, bollos de leche	3.61	1.038
ACTIVIDAD E INACTIVIDAD FÍSICA			
1	Hago actividades físicas y/o deportivas con mi familia	3.24	1.172
4	Estoy más tiempo jugando con la tablet o videojuegos que jugando al fútbol u otro deporte o actividad física	3.28	1.327
7	Me paso 2 horas o más viendo programas de televisión	3.81	1.249
10	Juego en el parque, jardín o patio con otros niños	3.76	1.215
13	A la hora de recreo hago algún deporte o actividad física	3.89	1.375
16	Practico algún tipo de actividad física o deportiva además de la que realizo en el colegio los días de Educación Física	3.56	1.296

19	Camino por lo menos 5 minutos por día	4.04	1.262
21	Me paso una buena parte de la mañana o tarde acostado o tumbado	4.26	1.095
24	Me quedo en casa sentado, en vez de jugar o hacer deporte o actividad física	3.76	1.265
Dimensión Alimentación		3.78	.46
Dimensión Actividad Física		3.73	.63

En cuanto a las diferencias por sexo, los datos de la Tabla 2 reflejan que las niñas presentan una mejor calidad de dieta que los niños: un 62.1 % de ellas sigue una dieta mediterránea frente al 42 % de los varones, quienes se concentran en mayor proporción en la categoría de "necesidad de mejora". Esta tendencia se invierte cuando se analiza el nivel de actividad física, donde se observa que tanto niñas como niños se sitúan mayoritariamente en el nivel "malo" de práctica deportiva, pero con una ligera peor puntuación entre las niñas (56.3 %) respecto a los niños (59.4 %).

Respecto al modo de desplazamiento al colegio, predomina el uso de medios pasivos, especialmente entre las niñas (73.6 %). Aunque las diferencias por sexo no son muy amplias, los resultados sugieren la necesidad de fomentar la movilidad activa como estrategia de mejora transversal para toda la población escolar.

Tabla 2

Comparación de hábitos saludables en función del sexo

Variable	Categorías	Niñas n (%)	Niños n (%)	Total n (%)
Calidad de la dieta	Dieta mediterránea	54 (62.1)	29 (42.0)	83 (52.2)
	Necesidad de mejora	29 (33.3)	37 (53.6)	66 (41.5)
	Baja calidad	4 (4.6)	3 (4.3)	7 (4.4)
Nivel de actividad física	Bueno	3 (3.4)	1 (1.4)	4 (2.5)
	Regular	35 (40.2)	27 (39.1)	62 (39.8)
	Malo	49 (56.3)	41 (59.4)	90 (57.7)
Desplazamiento al colegio	Activo	23 (26.4)	20 (29.0)	43 (27.5)
	Pasivo	64 (73.6)	49 (71.0)	113 (72.5)

El análisis por cursos, recogido en las Tablas 3, 4 y 5, muestra un patrón estable en la calidad de la dieta y los niveles de actividad física. Si bien los porcentajes de alumnado con dieta mediterránea tienden a aumentar ligeramente en los cursos superiores (especialmente en 6.º, con un 61.1%), el nivel de actividad física se mantiene bajo en todos los grupos. Además, el desplazamiento pasivo al colegio supera el 66% en todos los niveles, sin diferencias significativas por curso.

Tabla 3.

Tabla cruzada sobre la calidad de dieta en función del curso

		Dieta mediterránea	Necesidad de mejora	Baja calidad de dieta	Total	
Curso	3º	Recuento	20	20	1	20
		Porcentaje (%)	48.8%	48.8%	2.4%	48.8%
	4º	Recuento	22	18	3	22
		Porcentaje (%)	51.2%	41.9%	7.0%	51.2%
	5º	Recuento	19	15	2	19
		Porcentaje (%)	52.8%	41.7%	5.6%	52.8%
6º	Recuento	22	13	1	22	
	Porcentaje (%)	61.1%	36.1%	2.8%	61.1%	

Tabla 4.

Tabla cruzada sobre los niveles de actividad física en función del curso

		Bueno	Regular	Malo	Total	
Curso	3º	Recuento	2	18	21	41
		Porcentaje (%)	4.9	43.9	51.2	100
	4º	Recuento	0	18	25	43
		Porcentaje (%)	0	41.9	58.1	100
	5º	Recuento	1	12	23	36
		Porcentaje (%)	2.8	33.3	63.9	100

6°	Recuento	1	14	21	36
	Porcentaje (%)	2.8	38.9	58.3	100

Tabla 5.

Tabla cruzada sobre el modo de desplazamiento al colegio en función del curso

		Activo	Pasivo	Total
3°	Recuento	9	32	41
	Porcentaje (%)	22	78	100
4°	Recuento	12	31	43
	Porcentaje (%)	27.9	72.1	100
5°	Recuento	12	24	36
	Porcentaje (%)	33.3	66.7	100
6°	Recuento	10	26	36
	Porcentaje (%)	27.8	72.2	100

En la Tabla 6 se sintetizan los principales componentes de los hábitos saludables evaluados en el alumnado, junto con los indicadores recogidos en el cuestionario y los resultados más relevantes. Esta síntesis permite visualizar de forma integrada los aspectos con mayores fortalezas (como la hidratación y el desayuno) y aquellos que requieren intervención prioritaria (como la alimentación equilibrada, la actividad física y el uso de pantallas).

Tabla 6

Síntesis de los hábitos saludables diagnosticados en el alumnado participante

Componente	Indicadores recogidos en el cuestionario	Resultados principales
Alimentación	Consumo de frutas, verduras, ultraprocesados, golosinas, refrescos, desayuno.	Adherencia moderada a dieta mediterránea; alto consumo de ultraprocesados y dulces.
Actividad física	Actividad en recreo, deporte extraescolar, juego al aire libre, desplazamiento activo.	Predominio de inactividad física; 66–78 % usan transporte pasivo al colegio.
Descanso	Rutinas antes de dormir, uso de pantallas nocturno.	Uso frecuente de pantallas antes de dormir; descanso irregular.

Hidratación	Consumo de agua frente a refrescos.	Alta frecuencia de consumo de agua, pero presencia de refrescos/zumos azucarados.
Uso de tecnologías	Tiempo en tablet, móvil y televisión.	Elevada exposición a pantallas, especialmente videojuegos y TV.
Relaciones sociales	Juego compartido, interacción en el recreo.	Relación positiva con iguales, aunque actividades sedentarias limitan interacción.

Nota. Elaboración propia a partir de los ítems del cuestionario aplicado en la fase diagnóstica.

Hábitos saludables presentes en los cuentos infantiles

Con el fin de complementar estos resultados cuantitativos, se llevó a cabo un análisis cualitativo que permitió identificar dimensiones, categorías y subcategorías emergentes en torno a los hábitos de vida, utilizando códigos in vivo para reflejar expresiones literales de los cuentos. Este enfoque ofrece una interpretación más profunda y matizada de los mensajes presentes en las narraciones, y se resume en la tabla 7.

Tabla 7.

Dimensiones, categorías, subcategorías y códigos in vivo sobre hábitos saludables en los cuentos infantiles

Dimensión	Categoría	Subcategoría	Código in vivo (ejemplo)
Alimentación	Dieta equilibrada	Consumo de frutas y verduras	“Comió una manzana roja para merendar”
		Evitar ultraprocesados	“No quiso más chuches, mejor pidió un plátano”
Higiene	Higiene personal	Lavado de manos	“Antes de cenar, fue directo al grifo”
		Cepillado de dientes	“El cepillo de dientes era su varita mágica”
Actividad física	Juego activo	Deportes y movimiento al aire libre	“Corrió detrás del balón hasta quedarse sin aliento”
Descanso	Rutinas de sueño	Dormir temprano	“Se metió en la cama cuando el reloj dio las nueve”
Relaciones sociales	Convivencia saludable	Compartir y colaborar	“Partió la naranja en dos para dar a su amiga”

Con el fin de sintetizar los resultados obtenidos en el análisis de los 100 cuentos infantiles, la Tabla 8 recoge los hábitos saludables y no saludables identificados en las narraciones, tanto en el texto como en las ilustraciones, junto con su frecuencia de aparición. Esta síntesis permite observar de manera comparativa qué conductas están más representadas en la literatura infantil y cuáles tienen una presencia residual o poco significativa.

Tabla 8

Hábitos presentes en los cuentos infantiles

No. de ítem	Dimensión	Recuento	Porcentaje (%)
HÁBITOS SALUDABLES			
1	Caminar	60	60
2	Bicicleta	18	18
3	Deporte	64	64
4	Juegos populares	5	5
5	Danzas-Bailes	15	15
6	Videojuego activo	0	0
7	Tarea doméstica	7	7
8	Jardinería-Huerto	3	3
ALIMENTACIÓN SALUDABLE			
9	Consumo de verduras	26	26
10	Consumo de lácteos	12	12
11	Consumo de legumbres	2	2
12	Consumo de frutas	38	38
13	Consumo de pescado	6	6
14	Consumo de carne	8	8
15	Hidratación	13	13
HÁBITOS NO SALUDABLES			
16	Uso de videojuegos	2	2
17	Uso de televisión	4	4
18	Uso de tabletas digitales o móviles	11	11
19	Desplazamiento en coche particular	6	6
ALIMENTACIÓN NO SALUDABLE			
20	Consumo de dulces	40	40
21	Consumo de chucherías	13	13
22	Consumo de bebidas carbonatadas	5	5
23	Frituras	5	5
24	Comida rápida	2	2

El análisis de los 100 cuentos infantiles seleccionados pone de manifiesto la diversidad y desigual representación de los hábitos de vida en la literatura dirigida a la infancia. Los hábitos saludables aparecen con mayor frecuencia que los no saludables, lo cual indica un enfoque general positivo en los mensajes transmitidos. Destacan especialmente el deporte (64 %) y caminar (60 %), como acciones recurrentes en las narraciones, seguidos del consumo de frutas (38 %) y verduras (26 %). Sin embargo, otros hábitos importantes desde el punto de vista educativo, como la jardinería, la hidratación o el consumo de legumbres, tienen una presencia residual o prácticamente inexistente, lo que puede limitar la variedad de mensajes saludables que llegan al alumnado.

En cuanto a los hábitos no saludables, su aparición es más puntual pero significativa. El consumo de dulces aparece en el 40 % de los cuentos analizados, ya sea como elemento cotidiano o como recompensa emocional, lo que plantea interrogantes sobre su normalización narrativa. También destaca la presencia de tecnologías como tabletas o móviles (11 %) en algunos relatos, así como el uso del coche privado (6 %) como forma habitual de desplazamiento.

Diseño de la intervención educativa

Selección del cuento

Para la elaboración de la propuesta didáctica se seleccionó el cuento Quizás (Haughton, 2021), una obra que combina una narrativa sencilla con ilustraciones expresivas y coloridas. El relato presenta a tres pequeños monos que, desobedeciendo las advertencias de su madre, se aventuran hacia un árbol de mangos, enfrentándose a los peligros que ello conlleva. Esta historia permite trabajar temas como la toma de decisiones, la obediencia, el autocontrol y la gestión de

riesgos, aspectos fundamentales en la educación emocional y en la promoción de hábitos saludables en la infancia.

Actividades propuestas

La intervención se estructura bajo una metodología activa y participativa, inspirada en el aprendizaje basado en proyectos (ABP) y el enfoque interdisciplinar, donde la literatura infantil sirve como eje conductor para integrar hábitos de vida saludables en distintas áreas del currículo de Educación Primaria.

Contenido: Las actividades se centran en cuatro ámbitos clave: alimentación equilibrada, práctica de actividad física, higiene del sueño y uso responsable de las tecnologías.

Dosis: La intervención está pensada para una duración de 4 a 6 semanas, con una frecuencia de 2 a 3 sesiones semanales de 45–60 minutos, en función de la organización de cada centro.

Materiales y recursos: Se utilizan cuentos infantiles seleccionados, cuadernos para el diario de hábitos, tarjetas ilustradas (flashcards), fichas de actividades, material deportivo básico para los juegos motrices y recursos digitales sencillos (proyector, ordenador).

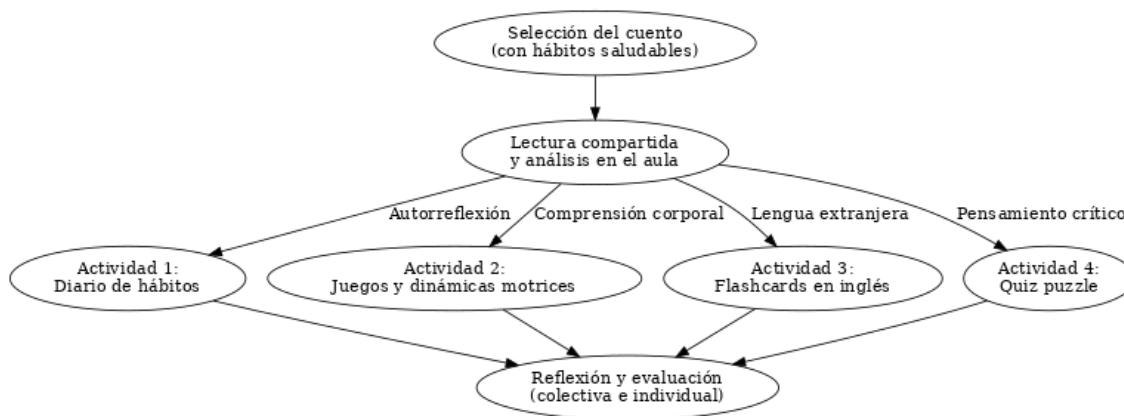
Población destinataria: La propuesta está dirigida a alumnado de Educación Primaria (6–12 años), pudiendo adaptarse a distintos ciclos según la complejidad de las actividades.

Resultados esperados: Se espera que los estudiantes desarrollen una mayor conciencia sobre sus rutinas de vida, integren vocabulario relacionado con la salud en lengua materna y extranjera, mejoren sus competencias motrices y cognitivas, y adquieran habilidades de reflexión crítica y trabajo cooperativo.

En conjunto, esta propuesta busca no solo la transmisión de conocimientos, sino también la interiorización de hábitos saludables mediante la experiencia práctica y la conexión con la literatura infantil, contribuyendo así a una educación integral.

Figura 1

Proceso de selección de cuentos y aplicación de actividades en el aula



Enfoque interdisciplinar

La propuesta didáctica se fundamenta en un enfoque interdisciplinar que integra contenidos y competencias de diversas áreas del currículo:

Educación Física: Las actividades motrices permiten trabajar la coordinación, el equilibrio y la conciencia corporal, al tiempo que se promueve la importancia de la actividad física para una vida saludable.

Lengua Extranjera (Inglés): El uso de flashcards y la lectura de fragmentos del cuento en inglés facilitan la adquisición de nuevo vocabulario y mejoran la comprensión auditiva y lectora en una lengua extranjera.

Educación Emocional y para la Salud: El diario de hábitos y las discusiones en grupo fomentan la reflexión sobre las propias conductas, la identificación de emociones y la toma de decisiones responsables.

Lengua Castellana y Literatura: La lectura y análisis del cuento desarrollan la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, y el gusto por la literatura.

Este enfoque interdisciplinar permite abordar los objetivos de la intervención de manera holística, favoreciendo un aprendizaje significativo y contextualizado que conecta con la realidad del alumnado y promueve el desarrollo integral de sus competencias.

Discusión

Revisión crítica de los resultados: implicaciones para la práctica docente

A pesar de que el alumnado participante muestra ciertos hábitos saludables —como la práctica ocasional de actividad física o el consumo puntual de frutas—, los resultados reflejan carencias que coinciden con las detectadas en otros estudios nacionales. La baja adherencia a la dieta mediterránea, el elevado consumo de productos ultra procesados y el uso habitual de pantallas antes de dormir son prácticas generalizadas que requieren una intervención educativa estructurada desde etapas tempranas. Estos hallazgos son consistentes con los de Muros-Molina et al. (2021), quienes señalan que el 80 % del alumnado necesita mejorar su alimentación y que solo una minoría presenta un patrón dietético saludable. Por su parte, Intrigado-Uquillas et al. (2025) destacan que la alimentación poco equilibrada y el sedentarismo no solo afectan a la salud física, sino también

al bienestar emocional del alumnado. Además, según Fernandez, Giné y Canet (2023), las prácticas alimentarias y de ocio digital en la infancia están estrechamente vinculadas a las desigualdades sociales, lo que refuerza la urgencia de implementar propuestas didácticas inclusivas y sostenidas que promuevan la adquisición de estilos de vida saludables en el contexto escolar.

Estas conductas, identificadas en la fase diagnóstica, reflejan la necesidad de estrategias pedagógicas que aborden de manera integral la promoción de estilos de vida saludables. Cabe destacar que la literatura infantil, al ser un recurso accesible y motivador, se presenta como una herramienta eficaz para contextualizar y trabajar estos contenidos en el aula.

Justificación del uso de cuentos como recurso transversal para la educación en salud

El análisis de los cuentos infantiles seleccionados en este estudio revela una presencia de mensajes vinculados a la salud y al bienestar, aunque de manera parcial y desigual, especialmente en lo relativo a la alimentación equilibrada y la actividad física. Este resultado coincide con lo señalado por Vivar y Pascual (2020), quienes identifican una falta de sistematicidad en la inclusión de valores nutricionales en la literatura infantil, y destacan la necesidad de una mayor intencionalidad pedagógica por parte de autorías y editoriales. De forma similar, el trabajo de Miranda Delgado (2022) confirma que, aunque los cuentos son herramientas eficaces para fomentar hábitos alimentarios saludables en edades tempranas, su efectividad depende en gran medida del acompañamiento educativo y de la planificación didáctica que contextualice su lectura. En este sentido, la literatura infantil no puede ser entendida como un recurso neutro, sino como un

vehículo de aprendizaje que, cuando se selecciona y utiliza de forma crítica, puede contribuir activamente a la promoción de estilos de vida saludables desde una perspectiva interdisciplinar.

La intervención diseñada, basada en el cuento Quizás, ha permitido integrar contenidos de salud en diversas áreas del currículo, como Educación Física y Lengua Extranjera, evidenciando el potencial de los cuentos como recurso transversal. Esta aproximación facilita la internalización de hábitos saludables de forma lúdica y significativa, promoviendo una educación holística y centrada en el estudiante.

Conclusión

El presente estudio confirma que la infancia constituye una etapa decisiva para la adquisición de hábitos de vida saludables, y que el contexto escolar es un espacio idóneo para su promoción. El diagnóstico realizado evidencia carencias significativas en la alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física y el uso responsable de las tecnologías, en consonancia con la literatura científica previa. El análisis de una amplia muestra de cuentos infantiles revela, además, una representación desigual de los hábitos de vida saludable: mientras que el deporte y el consumo de frutas aparecen con relativa frecuencia, dimensiones clave como la hidratación, el descanso o la reducción del sedentarismo tienen escasa presencia narrativa.

Ante esta doble constatación, la propuesta didáctica diseñada demuestra que la literatura infantil puede ser un recurso pedagógico interdisciplinar con gran potencial para integrar contenidos de salud en diferentes áreas del currículo (Educación Física, Lengua, Educación

Emocional, Lengua Extranjera). Su carácter lúdico, narrativo y visual favorece la motivación, la reflexión crítica y la interiorización de conductas saludables en el alumnado.

Como principal aporte al área de conocimiento, esta investigación ofrece un modelo replicable que conecta tres dimensiones habitualmente tratadas de forma aislada: el diagnóstico de hábitos en el alumnado, la valoración crítica de los mensajes presentes en la literatura infantil y la aplicación de una propuesta educativa contextualizada. De esta manera, se supera la fragmentación existente entre estudios de diagnóstico y propuestas didácticas, aportando un itinerario coherente desde la detección de necesidades hasta la intervención práctica.

Futuras investigaciones deberán implementar y evaluar longitudinalmente este tipo de intervenciones, con el fin de valorar su impacto real en la adquisición de hábitos de vida saludable y avanzar hacia la integración sistemática de la literatura infantil en la educación para la salud.

Referencias

Arce-Larrory, O., Velasco, E., & Sáez, I. (2024). Health and Healthy Lifestyle Habits in Primary Education: An Analysis of Spanish Autonomous Curricular Decrees Under the Current Education Law (LOMLOE). *Education Sciences*, 14(11), 1220.
<https://doi.org/10.3390/educsci14111220>

Benés, M. (2016). *El cuento motor como recurso didáctico en Educación Física*. Editorial INDE.

Calderón García, A., Pedrero Tomé, R., Alaminos Torres, A., Prado Martínez, C., Román Martínez Álvarez, J., López Ejeda, N., García Rodríguez, M., & Marrodán Serrano, M. D. (2024).

- Adherence to the Mediterranean diet and eating behaviour in Spanish schoolchildren. *Nutrición Hospitalaria*, 41(1), 47–57. <https://doi.org/10.20960/nh.04696>
- Chiarelli, C. (2023). El cuento como recurso didáctico en la educación intercultural. *Childhood and Education*, 11(1), 29–46.
- Elo, S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), 107–115. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x>
- Gallotta, M. C., et al. (2024). Academic achievement and healthy lifestyle habits in primary school children. *Frontiers in Psychology*, 15, 1412266. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1412266>
- Gámez-Calvo, L., Hernández-Beltrán, V., Pimienta-Sánchez, L. P., Delgado-Gil, S., & Gamonales, J. M. (2022). Revisión sistemática de programas de intervención para promover hábitos saludables de actividad física y nutrición en escolares españoles. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 72(4), 294–305. <https://www.alanrevista.org/ediciones/2022/4/art-7/>
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS Statistics 25 Step by Step: A Simple Guide and Reference* (15th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429056765>
- Gil Nájera, M. F., et al. (2021). El cuento: oportunidad pedagógica para la transmisión de valores coeducadores. En M. A. Goicoechea Gaona & M. A. Valdemoros (Coords.), *Convivencia*

positiva y coeducación: El cuento como recurso inclusivo (pp. 59–74). Universidad de La Rioja.

Guichot, V. y Barroso, S. (2002). La literatura infantil como recurso educativo, *Simposio Nacional Familia, Comunicación y Educación*, 3, 379-385 <http://hdl.handle.net/11441/52178>

Haughton, C. (2021). *Quizás*. Milrazones.

Intriago-Uquillas, L. P., Vélez-Cedeño, J. G., Viteri-Uquillas, J. C., & López-Zambrano, M. F. (2025). Educación Física y Bienestar Emocional: Una Estrategia para el Desarrollo Integral en Adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(1), 6052-6068. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.16320

Krippendorff, K. (2018). *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology* (4th ed.). SAGE.

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE). Boletín Oficial del Estado, núm. 340, de 30 de diciembre de 2020, páginas 122868 a 122953. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>

Miranda Delgado, B. C. (2022). *Alimentación saludable a través del uso de los cuentos* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de La Laguna]. Repositorio Institucional RIULL. <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/30655>

Muros Molina, 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 (The

- relationship of Mediterranean diet adherence and Physical Activity engagement with Socioeconomic Status. *Retos*, 41, 485–491. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.86166>
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic Analysis: Striving to Meet the Trustworthiness Criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1). <https://doi.org/10.1177/1609406917733847>
- Rodríguez-Bustos, H. (2025). Revisión documental sobre la promoción de hábitos saludables en estudiantes a partir de la educación física. *Revista Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 15(1). <https://doi.org/10.56219/dialectica.v2i24.3497>
- Schreier, M. (2012). *Qualitative Content Analysis in Practice*. SAGE.
- Soto, M. A., Cremades, R., & García, C. (2017). *La educación literaria en el aula de Primaria*. Octaedro. <https://octaedro.com/libro/educacion-literaria-en-las-aulas/>
- Tapia-Serrano, M. Á., Vaquero-Solís, M., López-Gajardo, M. Á., & Sánchez-Miguel, P. A. (2021). Adherencia a la dieta mediterránea, importancia de la actividad física y el tiempo de pantalla en adolescentes extremeños de enseñanza secundaria. *Nutrición Hospitalaria*, 38(2), 100–110. <https://doi.org/10.20960/nh.03372>
- Trujillo, F. (2009). Los hábitos saludables aplicados a la Educación Física. *Revista digital*, 14, 136
- Vivar, D., & Pascual, M. R. (2020). *Buenas prácticas en educación infantil*. Dykinson. [Consultado en Torrossa: <https://www.torrossa.com/en/resources/an/5207482>

Zambrano, T. M. y Villafuerte, J. S. (2014) Metodología para la producción de cuentos infantiles centrados en el contexto local, Revista San Gregorio, 8, 94-105

<https://doi.org/10.36097/rsan.v2i8.78>

Financiación

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación.

Conflicto de Intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de Autoría:

Los autores han participado en la construcción del documentos