

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA
UNAN –MANAGUA
FACULTAD REGIONAL MULTIDISCIPLINARIA
FAREM –ESTELI



Hábitos alimenticios en el desarrollo integral de las niñas y niños de III nivel de preescolar del Centro Escolar Más Vida, del municipio de Estelí, durante el año 2015

Presentan:

Aurora Esmeralda Contreras

Vilma Marileth Cruz Sáenz

Yuri Yessenia Villareyna Gutiérrez

Tutora:

MSc. Juana de Jesús Benavides Laguna

**Seminario de graduación para optar al título de Licenciatura en
Pedagogía con mención en Educación Infantil**

Estelí, 10/02/ 2016

Línea de Investigación: 4

Tema de línea: Rescate cultural

Tema: Hábitos alimenticios

Tema Delimitado: Hábitos alimenticios en el desarrollo integral de las Niñas y niños de III nivel de preescolar del Centro Escolar “Más Vida”, del municipio de Estelí, durante el año 2015.

DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo primeramente a Dios por darnos la vida, sabiduría y fuerzas para culminar nuestros estudios.

También a:

A mí querida madre Socorro (Q.P.D), por haberme ayudado a formarme para ser una persona de bien y por haberme apoyado siempre e impulsado a no dejar mis estudios, le agradezco mucho, mamá. De igual manera a mi padre Carlos, a mi hermana Socorro y a mis hermanos Antonio, Cris, Miguel, Orlando, Rubén, Julio, Hernán, Agustín, Zacarías, Gabriel y Leonardo; gracias por su apoyo.

También a mi esposo Fernando por su apoyo espiritual, moral y económico.

*Gracias cariño, **Esmeralda.***

A mis padres Hernaldo Cruz, Vilma Sáenz, a mis hermanas: Magda y Elvia y a mis hermanos: Hernaldo, Berman y Nelson, por su apoyo incondicional tanto moral, espiritual y económico.

*Gracias familia, **Vilma.***

Mis hijos, Itzayana, Léster y Eveling, por haberme apoyado con su comprensión por desatenderlos en el tiempo que duró mi carrera.

*Gracias hijos, **Yuri.***

AGRADECIMIENTO

A:

Dios porque él es el artífice de la sabiduría, por darnos entendimiento y energía para terminar nuestros estudios.

Nuestros profesores por ayudarnos a construir nuestro aprendizaje durante nuestra carrera. Gracias maestras/os

Nuestras familias porque de diferentes maneras nos apoyaron y nos motivaron a no abandonar la meta que un día emprendimos.

MSc. Juana de Jesús Benavides Laguna, por habernos guiado durante el proceso de esta tesis, y por evaluar y avalar el contenido de la misma.

Gracias profesora (Juanita)

RESUMEN

Los hábitos alimenticios son la selección y elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta de sus gustos, disponibilidad de alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y socioculturales.

La promoción de los hábitos alimenticios saludables desde la edad temprana, es básico para que las niñas y los niños aprendan a consumir alimentos balanceados, que les aporten todos los micro y macro nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo integral.

Este trabajo de investigación permite identificar los aportes nutricionales de los alimentos propuestos en la pirámide nutricional a los niños y niñas del preescolar; además ayuda a comprender con claridad aspectos importantes que implementados adecuadamente podrían mejorar la salud en general de los sujetos en estudio.

Este estudio es de tipo cualitativo, con enfoque de investigación acción. Se hizo uso de técnicas e instrumentos de investigación como: entrevista, observación y grupo focal con sus respectivas guías, cuestionario basado en la escala Likert un diagnóstico y plan de acción. El muestreo es intencionado, además se usaron técnicas para el procesamiento y análisis de los datos.

Uno de los resultados en este trabajo hace referencia los hábitos alimenticios básicos de las niñas y niños.

Entre estos se señala que la comida favoritas de las niñas y niños es el huevo, arroz, frijoles, pollo asado, espagueti, chorizo, bananos cocidos y la mayoría de ellas/os prefieren papas fritas.

Las frutas que prefieren los niños y niñas son: las sandias, las uvas, la manzana, las fresas, los mangos, papayas y mandarinas. Esto indica que les gustan las frutas y de ellas cuatro son nacionales (sandía, papaya, mandarina y mango)

Existe desconocimiento acerca de la importancia de una alimentación equilibrada para el crecimiento y desarrollo integral de las niñas y los niños

sujetos de estudios, y por tal razón no se promueve la práctica de hábitos alimenticios con ingesta de alimentos balanceados.

Índice

AGRADECIMIENTO

DEDICATORIA

RESUMEN

I. INTRODUCCION	1
1.1 Antecedentes del problema.....	2
1.2 Planteamiento del Problema	3
1.2.1 Descripción de la realidad problemática	3
1.2.2 Formulación del Problema.....	4
1.2.3 Sistematización del Problema	4
1.3. Justificación	5
II. OBJETIVOS.....	6
2.1 Objetivo General	6
2.2 Objetivos Específicos.....	6
III. SUSTENTACIÓN TEORICA	7
3.1. Conceptos Básicos	7
3.2 Importancia de los alimentos.....	9
3.3 Nutrientes de los alimentos	9
3.3.1. Micro Nutriente:	9
3.3.2. Macro nutriente:	9
3.4 Hábitos alimenticios de niños (as) en edad preescolar.....	10
3.6 Crecimiento y Desarrollo	16
3.7 Seguridad Alimentaria y Nutricional	17
3.7.2 Calidad e inocuidad	18
3.7.3 Soporte Legal de la SAN.	19
IV. CUADRO DE CATEGORIAS Y SUBCATEGORIAS	21
V. DISEÑO METODOLOGICO	24
5.1 Enfoque Filosófico de la Investigación	24
5.2. Tipo de Investigación	24
5.3. Población y muestra.....	24
5.4. Métodos y técnicas para la recolección y análisis de los datos	24
5.5 Procesamiento y análisis de datos	26
5.6 Procedimiento metodológico del estudio	27

VI. ANALISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	29
VII. CONCLUSIONES.....	41
VIII. RECOMENDACIONES.....	44
IX. BIBLIOGRAFÍA.....	46
X. ANEXOS	49
Anexo N° 1: Entrevista a la directora.....	49
Anexo N° 2: Entrevista a la Docente	¡Error! Marcador no definido.
Anexo N° 4: Guía de observación	52
Anexo N° 5 Escala de Actitud	53
Escala de actitudes hacia la alimentación a las madres y padres de familias .	53
Anexo N° 6: Matriz de reducción de la información - Entrevista al Directora	55
Anexo N° 7: Matriz de reducción de la información - Entrevista al Docente	56
Anexo N° 8: Matriz de reducción de la información - Guia de grupo focal	57
Anexo N° 9: Matriz de reducción de la información -Guía de observación.....	58
Escala de actitudes hacia la alimentación a las madres y padres de familias .	60

I. INTRODUCCION

Los alimentos proporcionan la energía y nutrientes que necesita el cuerpo para: mantener la salud, crecer y desarrollarse.

Fomentar los hábitos donde incluyan una alimentación balanceada en edad temprana, es básico para que las niñas y los niños aprendan a consumir alimentos balanceados, que les aporten todos los micro y macro nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo integral.

En el hogar es donde se adquieren los primeros hábitos alimenticios, luego se continúan en el centro escolar y en la comunidad en general a través de las amistades y demás familiares adoptando las tradiciones y costumbres que estos ya tienen. El trabajo que se realiza en los hogares y la escuela es una responsabilidad compartida que exige profesionalización y actualización permanente.

Al promover hábitos de alimentación balanceada se desarrollarán habilidades en los niños y niñas permitiendo transformarlos en niños con alto pensamiento crítico, sobre su alimentación.

El propósito de este trabajo es promover hábitos alimenticios saludables en los niños y niñas de preescolar y reflexionar acerca de estos con ellos desde la práctica educativa.

Este estudio se inicia primeramente por conocer qué tipo de hábitos alimenticios se ponen en práctica en el centro Más Vida, así como la promoción de estos con los padres y madres de familia.

El estudio pertenece al paradigma cualitativo, en la cual se aplicaron técnicas e instrumentos como: entrevista, observación, grupo focal, plan de acción, aplicados a la comunidad educativa. Así como un diario de campo para apoyo en las actividades.

Los resultados de este estudio de investigativo están estructurados con base a los objetivos propuestos.

El documento se ha estructurado de la siguiente manera: Introducción, Antecedentes, Justificación, Objetivos, Planteamiento del problema, Marco teórico, Cuadro de Categoría y subcategoría, Diseño Metodológico, Resultados, Conclusiones, Recomendaciones, Bibliografía y Anexos.

1.1 Antecedentes del problema

Existen estudios que anteceden este trabajo de investigación tanto a nivel internacional y nacional. A nivel internacional se encontró el siguiente estudio con el tema: **“La formación de hábitos alimenticios en niños en edad preescolar”** Autora Liliana Restrepo Espinoza corporación universitaria Lasallista Facultad de Ciencias Sociales y Educación Licenciatura en Preescolar Caldas, Colombia, 2009. En este estudio se determina la importancia de los hábitos alimenticios desde la casa y en el preescolar.

Un segundo estudio está referido a la **“Importancia de la alimentación de los niños y niñas de edad preescolar”**, realizado por la maestra María Romanous en el año 2014, en Venezuela.

Este estudio determina que, la formación de hábitos alimentarios saludables debe comenzar desde los primeros años de edad ya que los hábitos instalados tempranamente tienden a perdurar a lo largo de toda la vida.

El rol de los padres y representantes de niños y niñas en el desarrollo de hábitos saludables es fundamental ya que no solo enseñar con el ejemplo sino con la práctica, incorporando cada día en su dieta alimentos acorde a su edad.

A nivel nacional se encontró un estudio referido a: **“Estado nutricional en niños del tercer nivel de los preescolares: El Jardín de Infancia Rubén Darío y Escuela Rubén Darío de la ciudad de León”**, realizado por Benavides Reyes, Bermúdez Velásquez, Berríos Salinas, Bert Spittle, Delgado Rodríguez, Castellón Cisneros (2008)

Este estudio refiere que el estado de salud de un individuo y de un pueblo tiene sus raíces en los hábitos alimentarios.

La desnutrición favorece la aparición de infecciones y disminuye la resistencia a casi todas las enfermedades; mientras que; la obesidad contribuye a desencadenar grandes patologías como: la diabetes mellitus tipo II, hipertensión arterial e infarto y entre otras.

El crecimiento y desarrollo son importantes en la salud de una población. La carencia o exceso alimentario, además de la ignorancia y el nivel social-económico repercuten sobre el estado nutricional.

A nivel local no se encontraron estudios relacionados sobre esta temática, por lo que es considerado el primer estudio que se realiza y tomando en cuenta la edad preescolar.

1.2 Planteamiento del Problema

1.2.1 Descripción de la realidad problemática

En el contexto educativo la práctica de hábitos alimenticios saludables, se ve opacada por el consumo de otros alimentos que no son saludables, como es la venta de dulces, pan, gaseosa, bolis entre otros.

El Centro Escolar Más Vida, está ubicado en la ciudad de Estelí de donde fue ENABAS una cuadra al oeste, una y media cuadra al sur. Barrio Juno Rodríguez. Limita al norte con el barrio Hermanos Cárcamos, al sur con el Héroes y Mártires, al este con el Aristeo Benavides y al oeste con el Oscar Benavides.

Este centro es auspiciado por una ONGD, (Organización No Gubernamental de Desarrollo) que trabaja para la cooperación solidaria con los países del sur. En Nicaragua realiza proyectos que permiten mejorar las condiciones de vida de la población infantil.

Cuenta con la ayuda y colaboración de casi 2000 socios y padrinos, así como entidades financiadoras, tanto públicas como privada que contribuyen a fortalecer la calidad de vida de los beneficiarios. La principal forma de colaboración es el apadrinamiento de una niña o un niño. Gracias a ello, los niños

y niñas y sus familias pueden recibir educación, alimentación y sanidad a través de un programa de desarrollo sostenible.

En el año 2002 se fundó el Preescolar Más Vida en Estelí, financiado por la Excelentísima Diputación de Aragón, España con el objetivo de mejorar la deficiencia de infraestructura educativa y favorecer especialmente a la población de más escasos recurso. El centro tiene capacidad para 130 niñas y niños. La fundación Mas Vida se encarga de dar el mantenimiento desde sus inicios. Se imparte clases a tres y se atiende en los turnos matutino y vespertino.

El Centro Escolar “Más Vida” es un Centro: Privado de la Modalidad de Preescolar formal, actualmente a tiende 158 niñas y niños en ambos turno. Brinda atención a niñas y niños de primero, segundo y tercer nivel. Con una planta docente de cuatro maestros de aula, la directora, una psicóloga, un docente de Educación Física y una señora que se encarga de elaborar los alimentos que se le ofrecen a las niñas y niños.

1.2.2 Formulación del Problema

¿Qué hábitos alimenticios favorecen el desarrollo de los niños y niñas del tercer nivel del turno matutino del Centro escolar “Mas Vida”?

1.2.3 Sistematización del Problema

¿Qué tipo de alimento consumen los niños y las niñas del preescolar?

¿Qué aportes brinda el manual de seguridad alimentaria nutricional en la formación de padres, madres y docentes?

¿Cómo sensibilizar a docentes, padres de familia, niñas y niños acerca de los buenos hábitos alimenticios que contribuyen al crecimiento y desarrollo integral del ser humano?

¿Cómo me visualizo en mi práctica docente con niños y niñas?

1.3. Justificación

Se sabe que la alimentación balanceada es necesaria para el crecimiento y desarrollo integral de las niñas y niños. También es un requerimiento para la seguridad alimentaria nutricional que se promueve en nuestro país, con el fin de consumir alimentos inocuos y propios de la región.

Este trabajo está basado en la promoción de los hábitos alimenticios en centro escolar “Más Vida”. Es importante mantener una alimentación balanceada con los niños y niñas, ya que de esto depende que se tengan adultos saludables.

Es importante en la promoción de hábitos alimenticios la participación e integración de la comunidad educativa, porque se sentirán motivados practicando valores, y actitudes hacia la alimentación balanceada y saludable.

Este trabajo se realiza, porque es una necesidad a ser resuelta y también por ser una de las líneas de investigación de la universidad, de la cual hay pocos estudios y prácticas.

II. OBJETIVOS

2.1 Objetivo General

Promover los hábitos alimenticios para el desarrollo integral de niñas y niños del tercer nivel en el Preescolar Más vida, en el turno matutino, durante el 2015.

2.2 Objetivos Específicos

1. Identificar el tipo de alimento que consumen las niñas y los niños del tercer nivel de preescolar en el centro “Mas Vida” en el turno matutino.
2. Promover los hábitos alimenticios para el desarrollo integral de niñas y niños del tercer nivel el Preescolar Más vida, en el turno matutino, durante el 2015.
3. Aportar conocimientos básicos actualizados sobre Seguridad Alimentaria Nutricional y su aplicación con docentes, madres y padres de familia de las niñas y niños.
4. Reflexionar sobre la práctica educativa como estudiantes de Pedagogía con mención en Educación Infantil.

III. SUSTENTACIÓN TEORICA

Los ejes teóricos de esta investigación están centrados en: Conceptos Básicos, Importancia de los alimentos, Nutrientes de los alimentos, Hábitos alimenticios de niños (as) en edad preescolar, Enfermedades por exceso de alimentos, Crecimiento y desarrollo, así como Seguridad alimentaria nutricional.

3.1. Conceptos Básicos

a) Alimentos:

Según Ulloa, 2011) citado por (Cruz Lozada, 2014, Pág.10) *“Alimento es todo lo que comemos y bebemos normalmente”*. Se valora cualitativamente por tipos de alimentos que se consumen, preferencias alimentarias de la población, disponibilidad física y económica de alimentos que la población no suele consumir, alimentos que por alguna razón ha dejado de consumir y por los tabúes y creencias alimentarias de la población.

b) Hábitos Alimenticios

Los hábitos alimenticios son la selección y elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta de sus gustos, disponibilidad de alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y socioculturales. (Borgues, 2005) citado por (Rojas Infantes, 2011, Pág.10)

Para Macías M, Gordillo S. y Camacho R (2009, Pág. 3) *“Los hábitos alimentarios se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamiento individual y colectivo respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consume los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales”*.

Por tanto en la adopción de los hábitos alimentarios intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela. En el caso de la familia, es el primer contacto con los hábitos alimentarios ya que sus integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de los niños y en sus

conductas relacionadas con la alimentación, y cuyos hábitos son el resultado de una construcción social y cultural acordada implícitamente por sus integrantes. (Revista Chilena Nutricional, septiembre 2012)Citado por (Cruz Lozada, 2014, Pág.109)

Con base en lo anterior los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría del aprendizaje social e imitado de las conductas observadas por personas adultas que respetan. Otros modos de aprendizaje se dan a través de las preferencias o rechazos alimentarios en los niños, en donde estos últimos son expuestos repetidamente a una serie de alimentos que conocen a través del acto de comer enmarcado por encuentros entre padres e hijos.

Sin embargo, los hábitos alimentarios se han ido modificando por diferentes factores que alteran la dinámica e interacción familiar; uno de ellos corresponde a la situación económica que afecta los patrones de consumo tanto de los niños como de los adultos , la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar, lo que provoca que las familias adopten nuevas formas de cocina y de organización y la pérdida de autoridad de los padres en la actualidad, ha ocasionado que muchos niños coman cuándo, cómo y lo que quieran (Macias M, Gordillo S, & Camacho M, 2012, pag 4)

Por su parte, la publicidad televisiva forma parte del ambiente social humano, que en el caso de su influencia en los hábitos alimentarios de los niños ha ido desplazando a instancias como la familia y la escuela; promoviendo un consumo alimentario no saludable, ya que los niños son más susceptibles de influenciar, debido a que se encuentran en una etapa de construcción de su identidad, y por lo tanto son fácilmente manipulables por los anuncios publicitarios que promocionan nuevos alimentos.(Pulido & Dias, 2014,Pág. 31)

En el caso de la escuela, dicha institución permite al niño enfrentarse a nuevos hábitos alimentarios que en muchas ocasiones no son saludables; aunque también asume un rol fundamental en la promoción de factores protectores en cuestión de hábitos alimentarios. En este sentido, las acciones de promoción y prevención escolar están a cargo de los profesores a través de los contenidos temáticos en materias como ciencias naturales. Sin embargo, es necesario tratar

este tipo de temas desde una perspectiva integral que permita combinar conocimientos, actitudes y conductas saludables que promueva en los niños un estilo de vida saludable, e incluso coadyuve a evitar la aparición de síntomas de trastornos alimentarios .(Pulido & Dias, 2014,Pág.32)

3.2 Importancia de los alimentos

Los alimentos son importantes porque proporcionan la energía y nutrientes que necesita el cuerpo para: mantener la salud, crecer y desarrollarse todas las células, las hormonas y las enzimas son, por lo tanto, fabricadas a partir de las moléculas contenidas en los alimentos.

3.3 Nutrientes de los alimentos

3.3.1. Micro Nutriente:

Dentro de este grupo están las vitaminas y minerales. Las vitaminas y minerales son necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo; contenidos en las frutas y verduras en cantidades pequeñas, por lo que es necesario comer una variedad de ellos para satisfacer la cantidad que el organismo necesita.

3.3.2. Macro nutriente:

Según (Avilés Sampedro, 2013 Pág. 1) Los macro nutrientes, divididos en tres grupos principales: carbohidratos, grasas y proteínas, pueden ser una fuente saludable de energía, sin embargo, si no sabemos escoger aquellos que son apropiados, pueden desequilibrar el nivel de azúcar en sangre o acarrear otros serios problemas de salud.

Las grasas: proporcionan energía, pero no deben consumirse en exceso.

Entre las grasas están: la mantequilla, crema, margarina, aceite, mayonesa y manteca.

Las proteínas: se pueden encontrar en alimentos que provienen de animales (proteína animal) y de plantas (proteína vegetal). Las proteínas proporcionan al cuerpo los elementos que necesitan para mantener y reparar los músculos y otras partes del cuerpo.

Los carbohidratos: (Hidratos de carbono) la principal función de los glúcidos o hidratos de carbono es aportar energía al organismo. Es un nutriente cuya combustión deja menos residuos en el organismo, por eso el cerebro y el sistema nervioso solamente utilizan glucosa para obtener energía, de este modo se evita la presencia de residuos tóxicos (como el amoníaco, resultante del metabolismo proteico), en las células nerviosas.

El agua: Según (Restrepo, Neli, S.f. Pág.8) las Funciones del agua sirven para:

Mantener la correcta temperatura del cuerpo, para que las células puedan mantener sus funciones y tomar su alimento necesita el vehículo del agua.

Para las reacciones químicas y eléctricas del cuerpo las cuales se realizan siempre en un medio líquido

Para limpiar todo el organismo, evitar la formación de cálculos y otras muchas funciones

No podemos sobrestimar el valor del agua. No podemos tener salud a menos que bebamos unos ocho vasos de agua al día. No necesitamos tomar todos los ocho vasos de agua pura, aunque sería lo mejor, pues tomamos agua en la sopa, en los jugos, leches, etc. Pero debemos tomar agua pura. El cuerpo necesita agua pura para su buen funcionamiento aparte del agua que hay en las comidas. Esta agua no se debe tomar con las comidas pues retarda la digestión y produce otros disturbios fisiológicos.

Se debe tomar entre las horas intermedias de las comidas. Dos vasos de agua al levantarse, aunque es un poco difícil para quien no está acostumbrado, limpiarían maravillosamente el organismo. Dos vasos de agua más a media mañana y dos vasos más a media tarde darían un total de seis vasos que obrarían milagros en la salud de muchas personas. Algunos toman agua antes de ir a la cama también.

3.4 Hábitos alimenticios de niños (as) en edad preescolar

Según (Macias M, Gordillo S, & Camacho M, 2012,pág.3), que abordan el tema los hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud citan lo siguiente:

El estudio de la alimentación y la nutrición ha sido abordado desde las ciencias exactas enfocadas a aspectos fisiológicos y las ciencias sociales que incluyen los hábitos y costumbres alimentarias de cada sociedad. En ambos procesos intervienen factores biológicos, socioculturales, psicológicos y ambientales.

En el caso de la alimentación como un proceso social, esto no sólo permite al organismo adquirir sustancias energéticas y estructurales necesarias para la vida, sino también son símbolos que sirven para analizar la conducta. Por otro lado, la nutrición como proceso aporta energía para el funcionamiento corporal, regula procesos metabólicos y ayuda a prevenir enfermedades.

Desde 2005 la llamada tri-dimensionalidad de la nutrición establece las relaciones entre los alimentos y los sistemas biológicos, sociales y ambientales de cada sociedad. Los procesos antes mencionados cumplen dos objetivos primordiales durante la infancia: 1) conseguir un estado nutritivo óptimo, mantener un ritmo de crecimiento adecuado y tener una progresiva madurez biopsicosocial y establecer recomendaciones dietéticas que permitan prevenir enfermedades de origen nutricional que se manifiestan en la edad adulta, pero que inician durante la infancia.

Es en esta etapa cuando se adquieren los hábitos alimentarios que tendrán durante toda su vida; sin embargo, también es una etapa de gran variabilidad debido a la presencia de factores como: el desarrollo económico, avances tecnológicos, la incorporación de la mujer al ámbito laboral, la gran influencia de la publicidad y la televisión, la incorporación más temprana de los niños a la escuela y la mayor posibilidad por parte de los niños de elegir alimentos con Los padres tienen una gran influencia sobre los hábitos alimentarios de los niños y son ellos los que deben decidir la cantidad y calidad de los alimentos proporcionados durante esta etapa; en conjunto con los padres, la escuela (principalmente profesores) juega un papel importante en el fomento y

adquisición de hábitos alimentarios saludables a través de la promoción y educación para la salud

3.5 Enfermedades relacionadas con los hábitos alimenticios

Según (Gaviria, Luisa, 2013, en el blog Bioquímica) expresa que existen enfermedades por carencias de vitaminas como las que se describen a continuación:

- a) Por deficiencia de macro nutrientes

La vitamina A

La vitamina A es importante para los ojos y el sistema inmunológico. Se encuentra en la leche, huevos, hígado, naranjas y frutas rojas, aceite de palma y hortalizas de hoja. La deficiencia en vitamina A puede originar ceguera nocturna y diarrea.

La vitamina B

Un síntoma de que una persona carece de vitamina B es cuando su salud se altera o se disminuye poco a poco. Esto se debe principalmente porque la vitamina B es responsable de tantas actividades en el sistema como la transmisión de los nervios, la diferenciación celular, el ritmo cardíaco del pulso, la digestión, la contracción muscular, la función del cerebro, la producción de energía a través de los procesos.

Alguien que carece de vitamina B puede experimentar uno o más de los siguientes síntomas:

- Incapacidad para concentrarse, se irritan con facilidad

- Agotamiento crónico
- Episodios de llanto
- Insomnio
- Indigestión
- Arritmias cardíacas
- Nerviosismo
- Paranoia y miedo de que algo terrible va a suceder
- Erupciones
- Dolor
- Depresión
- Hormigueo en los dedos de manos y pies

Cuando las deficiencias de vitamina B se convierten en crónicas, hay efectos secundarios que incluyen problemas con las glándulas suprarrenales.

La vitamina C

La falta de vitamina C puede ocasionar escorbuto. En los adultos, la falta o deficiencia tiene su origen en una dieta baja de vitamina C.

El embarazo, la cirugía, la lactancia materna y quemaduras también pueden aumentar las necesidades del organismo en esta vitamina, así. Fumar aumenta la deficiencia de vitamina C entre 30 a 50%.

No son raros los casos de escorbuto en los niños, pero esto sucede porque la leche materna que se les suministra no tiene suficiente vitamina C para mantenerlos. Hay también los preparados para lactantes que están fortificados con vitaminas.

Para los adultos, una dieta con bajo contenido de vitamina C durante unos meses puede provocar hemorragia en las encías, debajo de la piel (concretamente los folículos del pelo que aparecen como hematomas) y a través de las articulaciones.

Los síntomas de deficiencia de vitamina C para los niños incluyen dolor durante el movimiento, pérdida de apetito e irritabilidad, además de retraso del crecimiento óseo, anemia y sangrado también pueden ocurrir.

El escorbuto se diagnostica en función de los síntomas de la persona. Pruebas de sangre sólo detectan niveles bajos de vitamina C. El tratamiento para el escorbuto es la ingesta diaria de suplementos de vitamina C. Este es también el mismo tratamiento para quienes sufren de anemia.

La vitamina D

La deficiencia en vitamina D tiene sus raíces en la exposición inadecuada a la luz del sol. Los trastornos límite de la absorción de los nutrientes en el cuerpo no pueden fijar los metabolitos.

Su falta afecta también la mineralización ósea haciendo los huesos más débiles. En los niños puede presentarse raquitismo y en los adultos, osteomalacia, también contribuye a la osteoporosis.

El raquitismo es una enfermedad infantil que se define como el crecimiento impedido o deformidad de los huesos. La osteomalacia es un trastorno en el que los huesos se vuelven más delgados y se presenta en adultos. El músculo se debilita y los huesos se vuelven frágiles. La osteoporosis es la condición donde se reduce la densidad mineral ósea y torna los huesos más frágiles.

El raquitismo es un problema de salud importante en los Estados Unidos. Esta es la razón por qué a los estadounidenses se les anima a beber leche. De hecho, muchas celebridades, atletas e iconos políticos han prestado sus servicios en el 'Got Milk', anuncio para aumentar el consumo de leche.

La falta de vitamina D también está asociada a la susceptibilidad a otras enfermedades como la tuberculosis, el cáncer, la hipertensión arterial, la

esclerosis, el dolor crónico, la enfermedad periodontal, el trastorno afectivo estacional, la depresión y la esquizofrenia.

Por lo tanto, la mejor manera para evitar estas dolencias, es asegurarse de que reciban la dosis necesaria de vitaminas A, B, C y D.

La malnutrición comprende varias enfermedades, cada una con una causa específica, relacionada con uno o más nutrientes (proteínas, yodo, vitamina A, hierro). Se produce un desequilibrio entre el aporte de proteínas y energía, y la demanda corporal de dichos elementos que asegura un crecimiento y un funcionamiento corporal óptimo.

El desequilibrio incluye tanto el defecto como el exceso, de manera que malnutrición incluye tanto la insuficiencia ponderal y el retraso del crecimiento, como el sobrepeso y la obesidad. Se estima que, actualmente, la prevalencia del retraso del crecimiento en los países en desarrollo es del 33% (año 2000), mientras que en 1980 era del 47,1%. Si bien se ha producido un descenso, el progreso ha sido desigual en las diferentes regiones del planeta, y más lento de lo esperado citado por (Montoya Sáez, Patricia. S.f. Pág.2)

b) Enfermedades por exceso de nutrientes

Entre las enfermedades producidas por exceso de nutrientes se encuentra:

a) **Obesidad.** Enfermedad que se caracteriza por tener un peso corporal mayor de lo normal (Sobrepeso).

c) **Enfermedades cardiovasculares.** Son aquellas que afectan las arterias coronarias (del corazón) y las arterias cerebrales (cerebro-vasculares). Las más conocidas son: la arteriosclerosis y el infarto.

d) **Diabetes mellitus.** Conocida comúnmente como diabetes. Es una enfermedad que se caracteriza por una incapacidad del organismo para utilizar adecuadamente la glucosa (o azúcar en la sangre).

3.6 Crecimiento y Desarrollo

El término de crecimiento y desarrollo generalmente se refiere, en el ser humano, a los procesos por los que el óvulo fecundado alcanza el estado adulto. El crecimiento implica cambios en la talla o en los valores que dan cierta medida de madurez. El desarrollo puede abarcar otros aspectos de diferenciación de la forma o función incluyendo los cambios emocionales y sociales preferentemente determinados por la interacción con el ambiente. El desarrollo y crecimiento físico abarca los cambios en el tamaño y la función del organismo. Los cambios en la función van desde el nivel molecular, como la activación de enzimas en el curso de la diferenciación, hasta la compleja interacción de las modificaciones metabólicas y físicas asociadas con la pubertad y la adolescencia. Existen muchos factores interrelacionados que influyen para que el individuo alcance su máximo potencial biológico.

Los factores genéticos que muchos piensan que establecen los límites finales del potencial biológico. Los factores nutricionales afectan el crecimiento y muchas veces están relacionados con los factores socioeconómicos.

Las agresiones afectan el crecimiento y desarrollo que pueden ser perinatales o postnatales; según su naturaleza, física, química, inmunológicas o residuales de una infección. Los factores sociales y emocionales pueden modificar muchas veces el crecimiento, incluyen la situación del niño/a en la familia, la calidad de las interrelaciones entre este y sus padres en las primeras horas del día o semanas de vida, la forma de crianza y los intereses personales de los padres.

Los aspectos culturales pueden atentar contra el niño/a, y que este pueda establecer expectativas de conductas a lo largo de la vida, pueden limitar la adquisición de destrezas tales como sentarse o andar cuando solo se pensaba que este aspecto estaba limitado solamente a la maduración. Los factores políticos y culturales se encuentran estrechamente vinculados, el sistema político de cualquier comunidad proporciona el terreno que definen las prioridades de la comunidad, incluyendo los que pueden tener profundos efectos sobre el niño. Refieren (Pérez, Pérez, & Pérez, 2011)

3.7 Seguridad Alimentaria y Nutricional

Según INCAP/UNAN (2007) **SAN** (Seguridad Alimentaria Nutricional, Pág.13) “Es el estado en que todas las personas gozan en forma oportuna y permanente, de acceso a los alimentos que necesita en cantidad y calidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo humano”

Otra definición está relacionada con la capacidad que tienen las familias de disponer y consumir los alimentos que satisfagan las necesidades nutricionales. Es también cuando se logran tener condiciones ambientales y de salud que permitan el aprovechamiento de los alimentos que se consumen. De igual manera el mejoramiento de la seguridad alimentaria nutricional induce al mejoramiento del capital humano; lo que se manifiesta en una mejor nutrición, salud y realización económica social de cada individuo.

3.7.1 Pilares de la Seguridad Alimentaria Nutricional

Los pilares de la **Seguridad Alimentaria Nutricional**, son los siguientes (INCAP/UNAN (2007, Pág.14)

a) Disponibilidad: los alimentos deben de ser disponibles, deben encontrarse a nivel nacional o local. La disponibilidad alimentos está estrechamente ligada a la producción, a la importación, la exportación y el manejo de alimentos.

b) Acceso: Los alimentos deben de ser accesibles que todos/as podamos llegar a obtenerlos, porque los producimos, los podemos comprar y porque los conocemos y lo aceptamos como alimentos. El acceso de los alimentos incluye poseer recursos económicos también (ingresos, precios y costos de la canasta básica de alimentos)

c) Consumo: El consumo de los alimentos debe ser en las cantidades necesarias según el requerimiento nutricional de las personas, tomando en cuenta la edad, actividad, y el estado fisiológico; estos deben ser nutritivos.

Se refiere a los alimentos que comen las personas y está relacionado con la selección de los mismos, las creencias, actitudes y prácticas.

Son determinantes del consumo de alimentos, entre otros, los siguientes:

- El tamaño y la composición de la Familia.
- La distribución de los alimentos al interior de las familias.
- La cultura alimentaria.
- Los patrones y los hábitos de consumo alimentarios.
- La información comercial y nutricional,
- El nivel educativo de las personas, y la publicidad.

3.7.2 Calidad e inocuidad

Se refiere al conjunto de características que aseguran que los alimentos no representen un riesgo (biológico, físico o químico) para la salud. Los aspectos relevantes para la calidad e inocuidad de los alimentos son:

- La manipulación, conservación y preparación de los alimentos.
- La normatividad existente sobre la calidad de los alimentos, y
- La inspección, vigilancia y control, los riesgos biológicos, físicos y químicos

Los alimentos deben llegar al organismo de forma inocua (libres de contaminantes). Entonces, la utilización biológica se refiere a todas las condiciones externas que proporcionan el aprovechamiento de los alimentos (agua potable, sanidad ambiental, salud, nutrición y conservación de suelos y bosques).

El aprovechamiento o utilización biológica de los alimentos

Se refiere a cómo y cuánto aprovecha el cuerpo humano los alimentos que consume y cómo los convierte en nutrientes para ser asimilados por el organismo.

El mayor o menor aprovechamiento está determinado por:

- El estado de salud de las personas,
- Los entornos y estilos de vida,

- La situación nutricional de la población, y
- La disponibilidad, calidad y acceso a los servicios de salud, agua potable, saneamiento básico y fuentes de energía.

3.7.3 Soporte Legal de la SAN

La ley 693 define la SAN (Seguridad Alimentaria Nutricional). *Por Seguridad Alimenticia y Nutricional se entiende la disponibilidad y estabilidad del suministro de alimentos, culturalmente aceptables, de tal forma que todas las personas, los mismos en cantidad y calidad, libres de contaminantes, así como el acceso a otros servicios como saneamiento, salud y educación, que biológica de los alimentos para alcanzar su desarrollo, sin que ello signifique un deterioro del ecosistema”.*

El artículo cuatro del capítulo II de la Ley de Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional, expresa que Son objetivos de la Ley los siguientes:

- a). Propiciar las condiciones que incidan en el mejoramiento de la producción interna de alimentos para facilitar la disponibilidad a la población nicaragüense, impulsando programas de corto, mediano y largo plazo que mejoren los niveles de producción y productividad de alimentos que armonicen las políticas sectoriales a cargo de las distintas instituciones y la promoción de la pequeña y mediana producción nacional frente a la introducción de productos por políticas de libre mercado.
- b) Aliviar la pobreza, el hambre, la marginación, el abandono y la exclusión de la población que sufre inseguridad alimentaria y nutricional, mejorando las condiciones para acceder a un empleo, a los recursos productivos, tierra, agua, crédito, entre otros.
- c) Facilitar el acceso permanente de las personas a los alimentos inocuos y culturalmente aceptables, para una alimentación nutricionalmente adecuada en cantidad y calidad.
- d) Establecer una educación basada en la aplicación de prácticas saludables de alimentación sana y nutritiva, recreación y cuidado del medio ambiente.

e) Disminuir los índices de deficiencia de micro-nutrientes y la desnutrición proteínica-energética en los niños menores de cinco años.

f) Garantizar la calidad del control higiénico sanitario y nutricional de los alimentos.

g) Ordenar y coordinar los esfuerzos que realizan tanto las instituciones estatales dentro de las asignaciones presupuestarias, como las instituciones privadas nacionales e internacionales hacia la soberanía y seguridad alimentaria y nutricional.

IV. CUADRO DE CATEGORIAS Y SUBCATEGORIAS

Preguntas de investigación	Objetivos específicos	Categorías	Codificación	Definición conceptual	subcategorías	Fuentes de información	Técnica de recolección de la información	Procedimientos de análisis.
¿Qué tipo de alimento consumen los niños y las niñas del preescolar?	Identificar el tipo de alimento que consumen las niñas y los niños del tercer nivel de preescolar en el centro Mas Vida en el turno matutino.	Alimentos	AL	Alimentos :está referido a <i>lo que comemos y bebemos normalmente</i>	Minerales Vitaminas Grasas Carbohidratos Agua	Niñas, niños madres de familia, docente y directora	Observación Grupo Focal Entrevista Escala de actitudes	Por matriz de reducción
¿Qué aportes brinda la seguridad alimentaria nutricional en la formación de padres, madres y docentes?	Aportar conocimientos básicos actualizados sobre Seguridad Alimentaria Nutricional y su aplicación con docentes, madres y padres de familia de las niñas y niños.	Seguridad alimentaria nutricional	SAN	La SAN (Seguridad Alimentaria Nutricional), es cuando en los hogares se tiene la capacidad de disponer y consumir los alimentos que satisfagan las necesidades nutricionales. Es también cuando se logran tener condiciones ambientales y de salud que permitan el aprovechamiento de los alimentos que se	Pilares de la SAN Acceso Consumo Disponibilidad	Niñas, niños madres de familia, docente y directora	Observación Grupo Focal Entrevista Escala de actitudes	Por matriz de reducción

Preguntas de investigación	Objetivos específicos	Categorías	Codificación	Definición conceptual	subcategorías	Fuentes de información	Técnica de recolección de la información	Procedimientos de análisis.
				consumen. De igual manera el mejoramiento de la seguridad alimentaria nutricional induce al mejoramiento del capital humano; lo que se manifiesta en una mejor nutrición, salud y realización económica social de cada individuo.				
¿Cómo sensibilizar a docentes, padres de familia, niñas y niños acerca de los buenos hábitos alimenticios que contribuyen al crecimiento y desarrollo integral del ser humano?	Sensibilizar a docentes, padres de familia, niñas y niños acerca de los buenos hábitos alimenticios que garantizan la seguridad alimentaria nutricional en el centro escolar, su hogar y la comunidad.	Sensibilización:	SEN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aumentar o excitar la capacidad de sentir. 2. Hacer que una persona se dé cuenta de la importancia o el valor de una cosa, o que preste atención a lo que se dice o se pide 	Estrategias para la sensibilización Conversatorio Narración de cuentos Feria de Frutas Broshur	Niñas, niños, madres de familia, docente y directora	Plan de Acción	Matriz de reducción

Preguntas de investigación	Objetivos específicos	Categorías	Codificación	Definición conceptual	subcategorías	Fuentes de información	Técnica de recolección de la información	Procedimientos de análisis.
¿Cómo me visualizo en mi práctica docente con niños y niñas?	Reflexionar sobre la práctica educativa como estudiantes de Pedagogía con mención en Educación Infantil.							

V. DISEÑO METODOLOGICO

5.1 Enfoque Filosófico de la Investigación

El enfoque filosófico adoptado para esta investigación pertenece al paradigma cualitativo, porque este enfoque presenta características muy apropiadas para trabajar este tipo de temas como las que señala: (Sampieri, Collado, & Batista, 2005) *“El investigador observa eventos ordinarios y actividades cotidianas tal como suceden en sus ambientes naturales, además de cualquier acontecimiento inusual”*.

5.2. Tipo de Investigación

El tipo de investigación es de carácter Aplicada, con enfoque de investigación Acción, de corte transversal.

5.3. Población y muestra

Población: 28 niñas y niños de III nivel del turno matutino con los que se trabajaron las estrategias del plan de acción.

Muestra: Para efectos del diagnóstico se realizó un grupo focal aplicado a: 3 niñas, 3 niños, guías de entrevistas a la docente de tercer nivel, a la directora del Centro Escolar “Mas Vida” y escala de actitudes acerca de la alimentación aplicada a 5 madres de familia en el turno matutino.

La muestra utilizada es no-probabilística intencional, ya que se eligieron los estudiantes intencionalmente. Tomando como criterios lo siguiente:

- Disponibilidad de las niñas y niños
- Niñas y niños expresivos/as
- Niñas y niños del mismo nivel

- Edad de las niñas y niños
- 5.4. Métodos y técnicas para la recolección y análisis de los datos

Para la realización de este trabajo se utilizar los métodos de análisis, síntesis, deductivo e inductivo así como el empleo de técnicas empíricas de investigación como entrevista, observación, grupo focal, cuestionario basado en la escala Likert y diario de campo.

Análisis–Síntesis: para el procesamiento teórico como para los datos obtenidos a través de los instrumentos.

Deductivo-Inductivo: Porque parte de la situación general de la educación a situaciones concretas de los centros educativos para llegar a conclusiones generales.

Las técnicas de recopilación de datos según (Arias, 1999,) citado por Díaz de Ipaguerri, Pág. 1, S.f.) *Son las distintas formas de obtener información a los instrumentos, son definido por el mismo autor como los medios materiales que se emplean para recoger y almacenar la información*”. Para el desarrollo de nuestro trabajo, se utilizarán diferentes técnicas, que nos permiten recolectar datos, de las cuales podemos mencionar la entrevista por cuestionario, validados correctamente, la observación, grupo focal, un cuestionario basada en Likert y diario de campo.

Entrevista: Según (Fuentes, 2013) Se define a la entrevista como *“la obtención de información mediante una conversación de naturaleza profesional”*, proceso que presupone la participación de al menos dos actores que interactúen verbalmente y de manera recíproca. En el transcurso de dicha conversación una persona adopta el rol de entrevistador y otro u otros asumen el papel de entrevistados, mientras que el diálogo tiene lugar de acuerdo con pautas establecidas, acerca de un problema o de una cuestión determinada. Esta fue aplicada a la directora y docente del centro. (Ver anexos 1 y 2; 6 y 7, páginas 45, 46; 51,... 54

Observación: es la técnica de investigación básica, sobre las que se sustentan todas las demás, ya que establece la relación básica entre el sujeto que observa y el objeto que es observado, que es el inicio de toda comprensión de la realidad. La

observación permite juzgar la diferencia que existe entre lo que la gente dice y lo que verdaderamente hace, (Ver anexos 4 y 9, Pág.56...58).

Grupo focal: El grupo focal es una técnica cualitativa de estudio de las opiniones o actitudes de un público, utilizada en ciencias sociales y en estudios comerciales. Consiste en la reunión de un grupo de personas, entre 6 y 12, con un moderador, investigador o analista; encargado de hacer preguntas y dirigir la discusión. Este fue desarrollado con 3 niñas y 3 niños. (Ver anexos 3 y 8, Pág.47; 54, 55).

Escala Likert (escala de actitudes) Escala Likert es una escala psicométrica comúnmente utilizada en cuestionarios y es la escala de uso más amplio en encuestas para la investigación, principalmente en ciencias sociales. Al responder a una pregunta de un cuestionario elaborado con la técnica de Likert, se especifica el nivel de acuerdo o desacuerdo con una declaración (elemento, ítem o reactivo o pregunta). (Ver anexos 5 y 10, Pág.49, 50; 59).

Es importante señalar que se diseñó un cuestionario basado en la escala, pero no fue analizada en profundidad ya que solo necesitaba saber qué actitud tenían los padres y madres de familia en cuanto a la alimentación de sus hijos e hijas.

Diario de campo: El diario es "una herramienta para la reflexión significativa y vivencial de los enseñantes", un instrumento básico para la investigación en el aula, pues puede adaptarse, por su carácter personal, a todo tipo de circunstancias. Porlán (1987, Pág. 63).

Este instrumento se utilizó para registrar el proceso que se vivió con los niños/as, al igual se logró conocer los avances y dificultades que obtuvimos al desarrollar cada una de las actividades propuestas y de esta forma reflexionar sobre qué hacer con estas dificultades presentadas.

5.5 Procesamiento y análisis de datos

Los datos de este trabajo de investigación se trabajaron mediante tablas, en las que se redujo la información para su análisis y posterior discusión en los resultados.

Las entrevistas fueron procesadas en una matriz organizada para ese fin. En el caso de la escala de actitud se depuraron y organizaron con números y luego se analizaron contando las respuestas manualmente.

Los datos de la guía de del grupo focal, se procesaron en Word y permitió triangular con la información generada por las entrevistas y la escala de actitudes.

5.6 Procedimiento metodológico del estudio

En el presente apartado se describen cada una de las etapas que se desarrollaron en el proceso de esta investigación, estas permitieron recolectar información para darle continuo seguimiento a este proceso metodológico que se siguió en esta investigación.

Recursos materiales: Los diferentes recursos materiales que se utilizaron fueron cuaderno lápices, cámara fotográfica y recursos humanos es decir los mismos estudiantes entre otros materiales.

5.6.1 Fase de entrada y negociación con la comunidad

“Se realizó una visita al Centro Escolar Más Vida, para solicitar apoyo de la comunidad educativa para realizar las prácticas de profesionalización con el propósito de reconocer los ambientes de trabajo en el que se efectuaría la práctica e identificar el o los casos con necesidades de atención pedagógicas en los sujetos de investigación, lo que permitió identificar también la necesidad de investigar sobre los hábitos alimenticios de las niñas y los niños del centro escolar.”

5.6.2 Fase de planificación o preparatoria

Primeramente se consultaron documentos que contenían los datos existentes sobre el tema con el propósito de ampliar el ámbito conceptual de los elementos que están involucrados en el objeto de estudio.

Esto facilitó ampliar la fundamentación científica a través de documentos, y tesis referentes al tema de investigación consultados en Internet, para poder desarrollar este estudio.

Una vez revisada la información documental, se procedió diseñar los instrumentos para recolectar datos y obtener los resultados del diagnóstico, cada instrumento fue validado por otros docentes antes de su aplicación.

5.6.3 Fase de ejecución o Trabajo de campo

El trabajo de campo de la presente investigación consistió en aplicar instrumentos para obtener información acerca del tema que se estaba investigando.

Los instrumentos aplicados en esta investigación fueron: La entrevista, el grupo focal la observación y un cuestionario basado en la escala Likert.

Para la elaboración de los instrumentos se tomó en cuenta los objetivos planteados, según estos fueron elaboradas guías de preguntas con aspectos fundamentales que se querían conocer de cada informante tomando en cuenta las características de cada participante o sujeto de investigación para determinar que se quería conocer de cada uno.

También se elaboró un plan de acción que permitió organizar y aplicar las estrategias en el aula de clase y de esta manera obtener información necesaria para consolidar este estudio.

5.7.4 Fase de informe final o fase informativa

Una vez procesados los datos se organizó el informe final de la investigación.

VI. ANALISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Los resultados de este trabajo de investigación se presentan por objetivos los que se describen a continuación:

Resultados del Diagnóstico

Los resultados de este diagnóstico se presentan en la siguiente matriz

Principales problemas encontrados	Características del problema	Posibles alternativas de solución
Falta de estrategias creativas para: las técnicas de cantos, cuentos y diseño y uso de los escenarios de aprendizaje.	<p>Las técnicas utilizadas carecen de creatividad: los cuentos se hacen de manera verbal no existe nada gráfico, además los niños permanecen sentados alrededor de las mesas de trabajo, la profesora de pie lo que provoca que los niños y las niñas alcen la cabeza para verla, además es notoria la falta de interés por parte de ellos/as.</p> <p>Las técnicas de canto se hacen de manera rutinaria los mismos cantos e incompletos de igual manera los niños cantan sentados y la profesora de pie.</p> <p>Los escenarios de aprendizajes son inexistentes.</p>	<p>Técnicas de Cuentos(Arte y creatividad),</p> <p>Técnicas de canto (Caja pedagógica),</p> <p>Montaje y uso de escenarios de aprendizaje</p>

Principales problemas encontrados	Características del problema	Posibles alternativas de solución
Práctica de hábitos alimenticios	<p>La merienda que llevan los niños y niñas es más golosinas que frutas y jugos naturales</p> <p>El centro brinda un almuerzo que no contiene variedad de alimentos.</p>	Diseñar un plan de acción para brindar soluciones

Mediante el diagnóstico además de identificar las problemáticas, también logramos determinar el tipo de alimento que consumen las niñas y los niños del tercer nivel de preescolar en el Centro Más Vida.

Según los informantes la preferencia de comidas favoritas de las niñas y niños es *“el huevo, arroz, frijoles, pollo asado, espagueti, chorizo, bananos cocidos y todos /as prefieren papas fritas”*. En cambio las niñas y los niños expresan que prefieren las frutas como: las sandias, las uvas, la manzana, las fresas, los mangos y mandarinas. Además con frecuencia comen pizzas y hamburguesas.

Las verduras preferidas son la zanahorias, los pepinos”. Esto se confirma con la aplicación del cuestionario al grupo focal. Algo que más llamó nuestra atención es que ellos expresan que toman agua varias veces al día y el refresco preferido es las gaseosas, esto indica que los niños y niñas también consumen líquidos.

Durante el almuerzo se observó que el platillo que se les brinda a los niños y niñas, contiene combinaciones que no son adecuadas para la dieta de ellos y ellas, en el plato muchas veces se sirve, por ejemplo: un carbohidrato con otro carbohidrato razón, por la cual se puede afirmar que no existe un conocimiento considerable sobre cómo debe ser la distribución de acuerdo a la pirámide nutricional, que expresa en la parte media de la pirámide muestra los alimentos que debemos tomar diariamente como los hidratos de carbono(pan, pasta, arroz, harinas, legumbres tiernas) que,

como novedad, se aconsejan en su versión integral, mientras que las patatas mejor hervidas o al vapor. Son alimentos que constituyen la base de la dieta mediterránea.

También hay que consumir frutas (3-4 veces al día) y verduras y hortalizas (2-3 veces al día). En total deben sumar un mínimo de cinco raciones al día. Además, se recomienda el aceite de oliva virgen extra.

Las niñas y los niños expresan que en sus hogares consumen pera, uvas, papaya, manzanas, naranja, mango, sandía, fresas; así como pizzas y hamburguesas y gaseosa, y las siguientes verduras: zanahorias, pepinos y papas. De igual manera todas/os los/as y niñas/os toman agua al menos una vez al día. Esto indica que para que ellas y ellos consuman alimentos balanceados se necesita conocer que es una alimentación equilibrada que favorezca el crecimiento y desarrollo de los pequeños.

2- Conocimientos básicos actualizados sobre Seguridad Alimentaria y Nutricional

La seguridad alimentaria y nutricional no se cumple al 100% por parte del centro puesto que se desconoce la importancia de los cinco grupos de alimentos básicos para tener una nutrición balanceada. También los pilares de la SAN.

Al ser consultados acerca de ¿Cuáles son las comidas que prefieren las niñas y los niños?

La docente y la directora entrevistada señalan que las comidas preferidas de las niñas y niños y los alimentos que se preparan con más frecuencia son: Papas fritas y arroz, enchiladas, arroz con pollo, maduros con crema, gallo pinto, huevos con salsa, fajitas de pollo, espagueti, y sopa de frijoles. Por otro lado expresan que “los Guisos, las verduras y las ensaladas no la incluyen en los platillos, porque a las niñas y los niños no les “gustan”.

Según lo descrito anteriormente, nos lleva a señalar con el cumplimiento de uno de los pilares de la SAN “Acceso a los alimentos y disponibilidad”, ya que estos están al alcance de los padres y la dirección del centro, pero hace falta que esos alimentos sean balanceados e incluidos en el menú de la escuela. La teoría señala que *“existe disponibilidad de alimentos cuando los recursos alimentarios son suficientes para*

proporcionar una alimentación adecuada a cada persona, independientemente de la procedencia de ese alimento”.

Mediante la observación se pudo determinar que es muy poco el consumo de las frutas; sin embargo no promover el consumo de frutas y verduras es riesgoso para la salud de las niñas y los niños porque la deficiencia de estas provoca diversas enfermedades y afecta el crecimiento y desarrollo del ser humano. Ampliar con las enfermedades y señalar posibles riesgos que genera esta situación

Con respecto a la actitud de los padres y madres al ser sobre la importancia de comer sano se determinó que:

Los padres y madres están de acuerdo en que es necesario que sus hijos e hijas coman sano y que es necesaria la merienda escolar para que ellos/ellas no pasen mucho tiempo sin comer. También expresan que los alimentos preparados en casa son más saludables que los preparados en pizzería y establecimientos de comida rápida, de igual forma la ingesta de frutas y vegetales. Aunque estos últimos se consumen muy pocos y en algunos no hay presencia de ellos.

La actitud de las madres de familia hacia la alimentación sana y balanceada de sus hijas e hijos es positiva, porque la mayoría está totalmente de acuerdo, este es un punto básico que permite fortalecer el trabajo de investigación y la puesta en práctica de acciones con la comunidad educativa.

Plan de Acción

Objetivo General: Aplicar actividades variadas que permitan a los niños, niñas y docentes conocer sobre hábitos alimenticios y seguridad alimentaria y nutricional para incorporar estas prácticas enfocándose en la mejora de la nutrición sana de las niñas y niños del preescolar Más Vida.

Objetivo	Resultado	Actividades	¿Qué voy hacer?	Recursos	Responsable
Brindar orientaciones acerca de los hábitos que se deben incluir en la dieta según los momentos (desayuno, almuerzo y cena)	Niños y niñas informados Aprendizaje acerca de los alimentos Alimentos que consumen	Actividades introductorias	Organización de los niños y niñas en grupo y orientar el trabajo a realizar Realización de un dibujo de lo ellos comen en su casa por la mañana antes de venir a la escuela, en el almuerzo y en la cena Hacer una reseña de las recomendaciones sobre los alimentos que debemos desayunar, almorzar cenar.	Humanos Materiales Papel Colores	Vilma, Yuri y Esmeralda

			De igual manera que ellas y ellos conozcan que tipo de alimentos debe contener un plato saludable y balanceado.		
Sensibilizar el interés de las niñas y los niños por el consumo de frutas y verduras	Niñas y niños motivados Integración Comunicación Expresión Aprendizajes obtenidos Comunicación Expresión	Cuento ilustrado	Organizar a los niños y niñas Prepararlos para el cuento Narración del cuento “Las Frutas” Conversatorio con las niñas y los niños sobre el cuento Discusión sobre el beneficio que tiene consumir frutas y verduras.	Cuento Humanos	Vilma, Yuri y Esmeralda
Identificar aspectos de la pirámide nutricional	Noción de los alimentos dados Grupos de alimentos	Feria de fruta “Frutas y verduras al rescate”	Observar gráfico de la pirámide nutricional para conocer la frecuencia con que deberían consumirse los diferentes tipos de alimentos que se exponen en la misma. Comentar con ellos acerca de las enfermedades que se producen cuando no comemos	Pirámide nutricional	Vilma, Yuri y Esmeralda

			<p>frutas y otros alimentos nutritivos</p> <p>Practica de hábitos higiénicos antes de consumir alimentos</p> <p>Presentarles a las niñas y a los niños una bandeja con frutas variadas e invitarles a degustar las que ellos prefieran</p>		
<p>Facilitar información a los padres y madres de familia acerca de comer sano y saludable</p>	<p>Padres y madres informados</p> <p>Padres y madres analizando los tipos de alimentos que consumen sus hijos</p> <p>Maestra informada y preparada para la promoción de hábitos</p>	<p>Broshur</p>	<p>Diseñar un Broshur que contenga orientaciones acerca de los hábitos alimenticios e importancia de que los niños y niñas coman sano</p> <p>Preparara una pequeña reunión para explicar la importancia de los alimentos en la salud de los niños y niñas</p> <p>Comentar algunos buenos y malos hábitos que ellos tienen con sus hijas e hijos</p> <p>Trabajar en conjunto con la docente para la promoción de hábitos todos los días en la</p>	<p>Papel</p> <p>Lápices</p> <p>Lamina</p> <p>Imágenes</p>	<p>Vilma, Yuri y Esmeralda</p>

	alimentos en su aula		escuela durante nuestra estadía en el centro Entregarles a las madres y padres de familia, Directora del centro, docentes y a la cocinera un Broshur con información sobre Seguridad Alimentaria y Nutricional		
--	----------------------	--	---	--	--

Resultados de actividades realizadas en base a objetivos propuestos.

En esta etapa primeramente se elaboró el plan de acción y se le presentó a la directora del centro la cual estuvo de acuerdo que se realizaran las actividades.

Actividad 1. Actividades Introdutorias

Se organizó a los niños y niñas en grupo para orientar el trabajo a realizar que consistió en un conversatorio a manera de introducción para indagar acerca de los alimentos que se consumen durante el desayuno, almuerzo y cena.

Actividad 2. Narración de Cuento

Se organizó a las niñas y a los niños en círculo y sentados en las sillas para escuchar el cuento “Las frutas y verduras al rescate”, luego se realizó un conversatorio sobre el cuento y se discutió sobre los beneficios que tiene consumir frutas y verduras.

Actividad 3. Conversatorio

En el conversatorio ellas y ellos expresaron lo siguiente: *“Las frutas y verduras son buenas para crecer sanos y fuertes”*, en cambio otro señaló; *“Mi papá come brócoli para ser más fuerte”*, una niña señala *“mi mamá compra frutas y verduras cuando pasan vendiendo por la casa en especial me gustan las zanahorias”*, otro señala *“a mí me gustan las lechugas”*, *“yo veo que por la televisión cocinan frutas y verduras y dan energía”*

Las expresiones de los niños y niñas señalan que ellos y ellas están en contacto con información relacionada a los alimentos y su procesamiento para ser consumidos por los seres humanos.

Lo antes señalado es importante ya la información televisiva contribuye a que ellos vayan formándose hábitos desde muy pequeños y además que sus padres y madres en el hogar formen parte de ese proceso de interiorización, que ofrecen los medios de comunicación. Aunque la mayor responsabilidad es de los padres y madres en el seno del hogar, pues la práctica de hábitos alimenticios requiere de paciencia y dedicación de los mayores.

Los niños y las niñas mostraron motivación e interés por el cuento, además de ello se integraron positivamente en las actividades realizadas. Además de ello aprendieron acerca de las frutas y lo importante que es consumirlas diariamente.

Algunos niños y niñas mostraron interés por los dibujos del cuento, muchos tocaron e hicieron preguntas como: “¿Qué es esto? Señalando un brócoli”, otros expresaron “Yo de como de esta fruta” y era un banano. De esa misma manera otros señalaron sus frutas y vegetales preferidos o los que consumen en sus hogares.

Mediante la realización del cuento se logró que los niños y niñas se motivaran, se integraran en las actividades realizadas, manifestando su comunicación y expresión oral, así como los aprendizajes obtenidos.

Actividad 4. Práctica de algunas medidas de higiene personal

Después de conversar con los niños y niñas se procedió a la práctica de algunas medidas de higiene como el lavado de manos antes y después de comer alimentos. siguiendo la técnica orientada, práctica del lavado y secado de manos.

Fue interesante ver que los niños y niñas siguieron las orientaciones establecidas en las actividades principalmente en el lavado y secado de manos. Este proceso se aprovechó para explicarles que es necesario el lavado de manos antes y después de comer y hacer necesidades fisiológicas, ya que esto ocasiona enfermedades que afectan el organismo.

Actividad 5. Recomendaciones sobre los alimentos que debemos desayunar, almorzar cenar.

Se realizó una reseña de las recomendaciones sobre los alimentos que debemos desayunar, almorzar cenar. En ellos se les comentó que en las mañana es recomendable consumir yogur natural, o frutas y no café con leche como se acostumbra en muchos hogares.

Durante el almuerzo es recomendable que se consuma pollo con verdura, ensalada, vegetales cocido y arroz, carnes blancas como pollo y pescado, guisos de vegetales (chaya o , ayote, pipián, chilotos, papa), así como bebidas naturales entre ellas: avena sin azúcar, fresco de zanahoria con naranja, maracuyá, naranja, melón y limonada. También pan y tortilla pero de manera alterna.

Se recomiendan estos ya que son los que están dentro los grupos de alimentos que contiene la pirámide de alimentos. Además es una combinación balanceada, que aporta nutrientes como vitaminas, sales minerales, proteínas, grasas y carbohidratos.

Actividad 6 presentación de plato saludable y balanceado

También se presentó un plato que contenía alimentos con proteínas (huevo), carbohidratos (pan), lácteos (queso), ensalada (verduras) con el propósito que las niñas y los niños conozcan que tipo de alimentos debe contener un plato saludable y balanceado. Las niñas y los niños de emocionados querían comer del plato, pero no era suficiente para todas/os.

Con lo descrito anteriormente se logró que los niños y niñas identificaran el tipo de alimentos que debe contener un plato saludable y balanceado.

Actividad 7: Feria de Frutas

Para iniciar esta actividad primeramente se seleccionaron las frutas que posiblemente podían degustar los niños y las niñas como: naranja manzana, banano papaya, sandia luego se hicieron en trozos para presentarse en una bandeja de la que posteriormente ellos y ellas, se sirvieron.

Pero antes de servir las, se solicitó observar gráfico de la pirámide nutricional para conocer la frecuencia con que deberían consumirse los alimentos, Durante la observación se les pidió a los niños y niñas que señalaran cuales de esos alimentos consumían y por qué, a lo que algunos dijeron: *“me gustan los bananos” dice mi mamá*

que son buenos, otro señalando un tomate dijo: “de esto se hace ensalada”, en cuanto a las grasas señalaron el queso y mantequilla como derivados de la leche.

Posteriormente se les presentó a las niñas y a los niños una bandeja con frutas variadas y se les invitó a degustar las que ellos prefieran, para ellos se les entregó una pana y un tenedor a cada niño y niñas a los que se les solicitó pasar de tres en tres y que tomaran la fruta que deseaban comer, resultando que todas fueron del agrado de ellos y ellas.

Dado a la información inicial que se tenía, en cuanto a que a las niñas y niños no les gustan los vegetales, y partiendo de que las frutas de preferencia son “sandías, uvas, fresas mangos y mandarinas”, según lo descrito anteriormente sentíamos el temor que las frutas presentadas fueran rechazadas, pero resulto lo contrario la bandeja quedó vacía.

Actividad 8. Entrega de Broshur a madres de familia con información sobre seguridad alimentaria y nutricional

Se diseñó un Broshur que contiene información relevante que aporta datos sobre la alimentación balanceada, seguridad alimentaria, y lo que se recomienda en la pirámide nutricional, para el buen crecimiento y desarrollo de los niños y niñas desde edades tempranas.

Se realizó un pequeño estudio de la información del Broshur y con el apoyo de la docente y directora del centro trabajar con la promoción de los hábitos alimenticios saludables desde el hogar, esto con el propósito de dar continuidad una vez que nosotros no estuviéramos en el centro.

Además de información acerca de los hábitos se trató de que ellos como padres identificaran algunos hábitos inadecuados que tienen sus hijos, este proceso fue interesante ya que algunos tenían conocimientos pero otros no. Aquí contamos con el apoyo de la maestra que nos colaboró para trabajar con los padres.

Se les entregó s a las madres y padres de familia, Directora del centro, docentes y a la señora responsable de la cocina un Broshur con información.

4. Reflexión sobre la práctica educativa como estudiantes de Pedagogía con mención en Educación Infantil

Los logros, dificultades y las lecciones aprendidas durante la realización de la investigación se describen continuación.

Logros:

Nos brindaron espacio para realizar nuestro trabajo investigativo.

Se logró la participación de la mayor parte de niñas y niños en el desarrollo de las actividades, además nos colaboraron a que este estudio se realizara con sus aportes y comentarios.

Como estudiantes logramos cumplir con los objetivos propuestos a alcanzar en la investigación e implicó poner en práctica los aprendizajes que adquirimos durante la carrera.

Dificultades:

Tiempo insuficiente para desarrollar las actividades del plan de acción, puesto que no se podían afectar las actividades de la docente. Para enfrentar esta dificultad a última hora se tuvo que reducir el tiempo planificado, pero sin embargo se logró realizar todas las actividades.

Indisciplina de las niñas y niños en el preciso momento de las actividades. Fue una dificultad en el sentido de que los niños y niñas se comportan de esa manera con personas ajenas a su maestra. Para superar esta situación hubo que acercarse a cada niña y niño que presentaron tal comportamiento y hablar acerca del tema que se estaba desarrollando e involucrándolos en las actividades y se logró captar la atención a nuestras actividades.

Lecciones aprendidas:

Es una etapa que nos dejó muchos aprendizajes, por ejemplo que no es suficiente el espacio que se brinda al estudiante para realizar sus prácticas educativas si no

también el tiempo necesario, y el interés de la comunidad educativa para participar y compartir las vivencias en el proceso de investigación.

Cabe mencionar que esto nos ayuda a reflexionar, que en la trayectoria nos encontraremos con obstáculos que vencer, y siempre encontraremos personas que difieran de nuestra formación académica como pedagogas, que no les guste cambiar sus prácticas educativas de la vieja escuela. Sin embargo es el reto que asumiremos tratar de incorporar la nueva escuela en los salones de clase.

Cambio de actitud en ustedes

Nos espera un reto por asumir, pero también la docencia es una responsabilidad muy grande para los profesionales de la educación.

Como profesionales no debemos desechar la ayuda de otras personas especialistas ya que siempre hay ideas nuevas para aplicar y cambiar actitudes.

VII. CONCLUSIONES

Los hábitos alimenticios se aprenden primeramente en los hogares, y luego se continúan en los centros escolares, pero sin embargo se necesita conocer más acerca de la importancia de consumir una alimentación balanceada para el sano crecimiento y desarrollo integral de las niñas y los niños.

De acuerdo a los resultados de este estudio los niños y las niñas siguen un patrón de hábitos alimenticios aprendidos en sus hogares, pero también en el Centro escolar no se promueven la ingesta de vegetales: frutas y verduras tan necesarias para salud.

Existe disponibilidad de alimentos en el hogar y la escuela. Solo que se requiere del interés de las partes involucradas para cambiar este patrón de consumo alimenticio por uno más saludable siendo los más afectados las niñas y los niños por su etapa de crecimiento y desarrollo.

Se identificó que los alimentos que se proporcionan a las niñas y niños siguen las normas establecidas por la ley de seguridad alimentaria nutricional (Ley 693), entre ellas que estos deben ser suficientes e inocuos.

Mediante las actividades realizadas con niños y niñas se consiguió que observaran el tipo de alimentos que debe contener un plato saludable y balanceado, que permite el crecimiento sano de ellos y ellas.

En la práctica de hábitos es necesaria la constancia en el hogar y uso de estrategias prácticas en la escuela para su reafirmación e interiorización.

Padres, madres, docentes y persona responsable de la cocina de la escuela informados acerca de la importancia de practicar hábitos alimenticios saludables en los niños y niñas.

Las estrategias didácticas creativas y desarrollo de la imaginación contribuyen a desarrollar en las docentes nuevas formas de enseñanza y mejoras en el aprendizaje.

Se necesita concientización por parte de las autoridades de los centros educativos, ya sean estos estatales, privados o subvencionados, acerca de lo que implican las

prácticas de los estudiantes y por tanto les brinden el espacio, tiempo e interés por las actividades que se realicen.

VIII. RECOMENDACIONES

Las recomendaciones están dirigidas a:

A Directora y la Docente:

Promover la alimentación sana y saludable en los niños y niñas del preescolar que permita mantener un buen estado nutricional y desarrollo humano en armonía con sus funciones vitales y los alimentos que consumen.

Conocer los alimentos que componen el menú y los beneficios de los cinco grupos de alimentos que permitirá hacer un menú balanceado para el almuerzo/ merienda de las niñas y niños.

A las madres y padres de familia:

El desayuno es una comida indispensable. Debe ser lo más equilibrado posible, debe ser suficiente para cubrir toda una mañana de trabajo, tomando en cuenta que hay niños y niñas que no comen en el preescolar por x motivo.

Se debe promover la educación nutricional desde el hogar, ya que es el lugar donde mayormente permanecen los niños y niñas. También porque “los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría del aprendizaje social e imitado de las conductas observadas por personas adultas que respetan”.

Es conveniente ir incluyendo poco a poco frutas, verduras, cocinadas de diferentes formas de manera que sean atractivas y apetitosas para las niñas y los niños.

A estudiantes de Educación Infantil

Continuar profundizando en estudios como estos, ya que la promoción de una alimentación sana desde el preescolar es un deber del docente como profesionales de la educación.

A las niñas y los niños

Consumir frutas y verduras y toda clase de alimento nutritivo, porque es esencial para crecer sanos y fuertes, que además les ayudará a rendir buenos resultados en sus estudios.

IX. BIBLIOGRAFÍA

- Díaz, Ana Mercedes (S.f) La Responsabilidad Social de la Universidad en la Promoción del Capital Social para el Desarrollo Sustentable
- Cruz Lozada, D. (2014). Hábitos y conocimientos alimentarios que influyen en el estado nutricional de los alumnos en la escuela Eloy Alfaro. Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.
- Fabbri, P. M. (s.f). Las técnicas de investigación. Recuperado el 24 de octubre de 2014, de Las técnicas de investigación:
- (FAO), O. d. (2007). Guía de seguridad Alimentaria y Nutricional. Managua, Nicaragua.
- Guevara Ordóñez. Irene, A. L. (5 de Noviembre de 213). Seguridad alimentaria y la teoría del bienestar: óptimo de Pareto. Reice, Vol. 1(No. 2), 28.
- Gracia M. La complejidad biosocial de la alimentación humana. Zainak 2000.
- Macias M, A. I., Gordillo S, L. G., & Camacho M, E. J. (Septiembre de 2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Revista Chilena de Nutrición, 39(3), 2.
- Mendieta López, M. G. (2010). Ciencias naturales. Managua.
- Macias A. I, Quintero M. L, Camacho E. J, Sánchez J. M. La tri dimensionalidad del concepto de nutrición: su relación con la educación para la salud. Rev. Chile Nutrición 2009; 36: 1129-35.
- Moreira O, Cuadrado C. Hábitos alimentarios. Tojo, Barcelona, 2001.
- Meza, G. C. (1992). Psicología- Un Nuevo Enfoque. Mexico: PRENTICE-HALL HISPANOAMERICANO.
- Negrete, J. A. (2010). Estrategias para el aprendizaje. Mexico: Dimusa S.A
- Pulido, E., & Dias, R. (2014). Propuesta de un programa de orientación para fomentar hábitos alimenticios en niños y niñas. Universidad de Carabobo, Venezuela, Carabobo, Valencia.

Rojas Infantes, D. M. (2011). Percepción de la alimentación saludable, hábitos alimentarios, estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9 - 11 del colegio CDID. Bogotá: Universidad Javeriana Facultad de Ciencias.

Rojas infante, d. m. (2011). Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios. Trabajo de Grado, Bogotá Colombia.

Seguridad Alimentaria Nutricional capítulo IV, Contenidos técnicos para el docente. 2007 UNAN- Managua

X. ANEXOS

Anexo N° 1: Entrevista a la directora

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua

UNAN - Managua

FAREM- Estelí

Entrevista a la Directora

Estimada directora, somos estudiantes de la carrera y estamos realizando un estudio acerca de los hábitos alimenticios de los niños y niñas, por ello y nos encontramos en un proceso de recolección información que será de gran ayuda para nuestro tema de investigación en la universidad, le agradecemos su colaboración.

Objetivo:

Conocer los hábitos alimenticios de las niñas y niños de tercer nivel del turno matutino del Centro escolar "Mas Vida",

Guía de Preguntas

1. ¿Cuáles son las comidas que prefieren las niñas y los niños?
2. ¿En el menú está previsto los cinco tipos de alimentos? (Cereales, frutas, verduras, carnes, lácteos, grasas) ¿Por qué?
3. ¿Qué alimentos se preparan con más frecuencia?
4. ¿Quién proporciona los alimentos en el Preescolar?
5. ¿Qué temas sugiere el programa de educación infantil, en relación a la Seguridad Alimentaria Nutricional?

Anexo N° 2: Entrevista a la Docente

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua

UNAN- Managua

FAREM- Estelí

Entrevista a la Docente

Introducción

Estimada docente, somos estudiantes de la carrera y estamos realizando un estudio acerca de los hábitos alimenticios de los niños y niñas, por ello y nos encontramos en un proceso de recolección información que será de gran ayuda para nuestro tema de investigación en la universidad, le agradecemos su colaboración.

Objetivo

Conocer los hábitos alimenticios de las niñas y niños de tercer nivel del turno matutino del Centro escolar “Mas Vida”,

Guía de entrevista

1. ¿Cree usted que el menú implementado en el centro tiene los cinco grupos de alimentos?
2. ¿Qué alimentos se preparan con más frecuencia?
3. ¿Cuáles son las comidas que prefieren las niñas y los niños?
4. ¿El menú de cada día se prepara tomando en cuenta los cinco grupos de alimentos para proporcionar una alimentación balanceada?
5. ¿De qué manera promueve usted los hábitos alimenticios en los niños y niñas que están a su cargo en el aula de clase?

Anexo N° 3: Grupo Focal

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua

UNAN – Managua

FAREM – Estelí

Grupo Focal

Introducción

Estimados niños y niñas estamos realizando estas preguntas para conocer que les gusta comer y que no les gusta. Gracias por su colaboración.

Objetivo

Identificar tipos de alimentos que consumen los niños y niñas, así como las preferencias que tienen. ¿Cuál es tu comida favorita?

Guía de Preguntas

1. ¿Cuáles frutas te gustan?
2. ¿Cuántas veces comes Pizzas o hamburguesas en una semana?
3. ¿Te gustan las s verduras como: zanahorias, pepinos, las papas?
4. ¿Cuántas veces tomas agua en un día?
5. ¿Si te ponen a elegir si quieres tomar gaseosa y fresco natural cual prefieres?

Anexo N° 4: Guía de observación

Datos generales

Centro Escolar: Más Vida

Docente: _____

Nivel: III

Fecha: _____

Observador: _____

Aspectos a observar

Hábitos alimenticios

1. ¿En el platillo que consumen las niñas y niños se evidencia la presencia de varios grupos de alimentos?, ¿Cuáles?
2. ¿La porción que consume el niño y la niña en el almuerzo es acorde a su edad?, ¿Porque?
3. ¿En el menú esta previstos los cinco grupos de alimentos propuestos en la pirámide nutricional?, ¿Cuáles?
4. ¿Cuáles frutas y verduras consumen las niñas y los niños?
5. ¿Cuáles son las comidas que consumen las niñas y los niños?
6. ¿Qué alimentos consumen con más frecuencia las niñas y los niños?
7. ¿Quién provee los alimentos en el Preescolar?
8. ¿Qué temas sugiere el programa de educación infantil, en relación a la Seguridad Alimentaria Nutricional?
9. ¿Qué hábitos de higiene se practican antes y después de ingerir alimentos?
10. ¿Los alimentos son inocuos?, (libres de sustancia tóxica y contaminantes).
11. ¿Qué medidas de seguridad se toman cuenta para la distribución de los alimentos?
12. ¿Qué recursos hay en existencia en el centro escolar para ejercer la práctica de hábitos de higiene?

Anexo N° 5 Escala de Actitud

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua

UNAN – Managua

FAREM – Estelí

Escala de actitudes hacia la alimentación a las madres y padres de familias

Estimado/a padre o madre de familia estamos recolectando información acerca de la alimentación de sus hijos e hijas, para conocer los hábitos alimenticios de las niñas y niños de tercer nivel del turno matutino del centro escolar Mas Vida, que será de gran ayuda para nuestro tema de investigación en la universidad, le agradecemos su colaboración.

Escala de actitud hacia la alimentación				
Estimado/a padre o madre de familia, queremos conocer sobre las siguientes afirmaciones. Por favor marque una casilla para cada fila si marca más de una no sabremos su respuesta.				
Ítems	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	En desacuerdo
Creo que comer sano es importante para la salud en general				
Para que mi hijo/o hija consuma una alimentación balanceada (debe comer cereales, carnes, lácteos, frutas, verduras, grasas y agua				
La merienda escolar es necesaria para que mi hijo/a no pase muchas horas sin comer antes de su almuerzo				
Es normal no desayunar es mejor esperar hasta la hora del almuerzo				
Comer frutas y verduras es aburrido				

Los alimentos preparados en casa son más saludables que los preparados en hamburguesería y pizzería.				
Comer frutas y verduras es sano				
La alimentación de mi familia es balanceada porque (consumen cereales, carnes, lácteos, frutas, verduras, grasas y agua)				

Anexo N° 6: Matriz de reducción de la información - Entrevista al Directora

Eje de análisis	Respuesta	Comentario
<p>¿En el menú está previsto los cinco tipos de alimentos? (Cereales, frutas, verduras, carnes, lácteos, grasas) ¿Por qué?</p>	<p><i>“En realidad las niñas y los niños solo consumen carnes blancas (pollo), ya que las carnes rojas no son adecuadas para la alimentación de niños”.</i></p> <p><i>“También se les prepara otras comidas por ejemplo maduras con crema, y papas con crema”.</i></p> <p><i>“Los guisos, las verduras y las ensaladas no se incluyen en los platillos porque a las niñas y niños no les gustan”.</i></p>	<p>La directora dice que las niñas y los niños no consumen la mayoría de los alimentos propuestos en la pirámide nutricional.</p> <p>Lo anterior indica que lo que se consume en el centro escolar es de acuerdo a los hábitos alimenticios de las niñas y los niños, evidente mente</p> <p>No obstante el menú es elaborado por una persona nutricionista, suponiendo que los alimentos que se les proporcionan a las niñas y niños deben ser balanceados con el fin de ofrecer seguridad alimentaria y nutricional.</p>
<p>¿Qué alimentos se preparan con más frecuencia?</p>	<p>Se preparan huevos con salsa, fajitas de pollo, arroz con pollo, sopa de frijoles, espagueti, enchiladas, maduros con crema.</p>	<p>La directora expresa que se repite con frecuencia el menú porque se toman en cuenta los gustos de las niñas y los niños</p>
<p>¿Cuáles son las comidas que prefieren las niñas y los niños?</p>	<p>Las papas con crema y el arroz con pollo.</p>	<p>Lo más que comen los niños y niñas es arroz con pollo y papas. Esto indica que únicamente esto se les da.</p>
<p>¿Quién proporciona los alimentos en el Preescolar?</p>	<p>Para este fin existe un presupuesto auspiciado por la ONGD (Familias Unidas)</p>	<p>El centro cuenta con un presupuesto que garantiza la alimentación de niños y niñas del centro.</p> <p>Esto indica que hay disponibilidad de alimentos en este centro.</p>

Anexo N° 7: Matriz de reducción de la información - Entrevista al Docente

Eje de análisis	Respuesta	Comentario
¿Cree usted que el menú implementado en el centro tiene los cinco grupos de alimentos?	Para tener una alimentación balanceada se integran en el menú algunos de los cinco grupos de alimentos y este es elaborado por una nutricionista.	La docente señala que existe una alimentación balanceada y que es elaborado por una nutricionista. Esto indica que existe un recurso humano que colabora con los hábitos alimenticios.
¿Cuáles son las comidas que prefieren las niñas y los niños?	Las niñas y los niños prefieren consumir: Frijoles con queso y crema, pollo frito, arroz con pollo, espagueti, papas fritas y arroz.	Esto indica que las niñas y los niños no prefieren muchos de los alimentos que recomienda la pirámide nutricional.
¿Qué alimentos se preparan con más frecuencia?	Se preparan papas con crema y queso, arroz con pollo, con carne molida, bolitas de carne, gallo pinto y o frijoles.	Lo anterior indica que los alimentos se preparan siempre tratando de complacer los gustos de las niñas y niños.
¿El menú de cada día se prepara tomando en cuenta los cinco grupos de alimentos para proporcionar una alimentación balanceada?	Todas y todos comen lo mismo, pero si algún niño o niña no quieren x alimento solo se toman el fresco, más sin embargo la persona que prepara los alimentos conoce las preferencias de algunos niños y niñas y esta les sirve sus alimentos de acuerdo a lo que ellos/as prefieren,	Esto indica que no se siguen las recomendaciones de la nutrióloga que elaboro el menú
¿De qué manera promueve usted los hábitos alimenticios en los niños y niñas que están a su cargo en el aula de clase?	Los promuevo hablando con ellos y ellas, ya que es necesario practicarlos desde el preescolar.	Esto indica que no se siguen las recomendaciones de la nutrióloga que elaboro el menú

Anexo N° 8: Matriz de reducción de la información - Guía de grupo focal

Interrogante	Niño/a 1	Niño/a 2	Niño/a 3	Niño/a 4	Niño/a 5	Niño/a 6	Comentario
¿Cuál es tu comida favorita?	Papas fritas, y dulces	Pollo Tiptop, Salsas Cairo y zanahorias	Pollo asado, arroz y chorizo	Frijoles con arroz	Arroz, frijoles y huevo	Espagueti, arroz, banano cocido	Los niños y niñas consumen papas fritas, dulces, pollo, frijoles y arroz entre otros alimentos.
¿Cuáles frutas te gustan?	No me gustan las frutas	Sí, me gustan las manzanas	Pera, uvas, papaya, sandía y manzana	Manzanas, uvas, mango y naranjas	Mango y sandía	Fresas y manzanas	Los niños y niñas consumen manzanas.
¿Cuántas veces comes Pizzas o hamburguesas en una semana?	Pizzas varias veces, hamburguesas no como	Una vez a la semana	Casi todos los días	Sí, todos los días,	Si como todos los días	Algunas veces Porque mi mamá vende	Los niños y niñas consumen pizza casi todos los días.
¿Te gustan las verduras como: zanahorias, pepinos, las papas?	Solo papas	Todas	Todas, y las papas fritas	Todas	Si todas y las papas me gustan cocidas con crema y queso	Si todas y las papas fritas con queso y crema y en puré	De los vegetales solo les gustan las papas, ya sea cocidas o fritas con crema y queso.
¿Cuantas veces tomas agua en un día?	Todos los días un vaso	Dos veces todos los días	Muchas veces	Una vez al día	Si una vez al día	Varias veces al día	Sin embargo el niño expresa que en el "centro escolar no toma agua porque su mamá le recomienda que no lo haga, pero tampoco lleva su botella con agua
¿Si te ponen a elegir si quieres tomar gaseosa y fresco natural cual prefieres?	Fresco de tamarindo y jugo de mandarina	Frescos de maracuyá	Gaseosa diario y algunas veces fresco de uva.	Prefiero la gaseosa a pero tomo fresco de naranja	Prefiero la gaseosa pero tomo fresco de naranja	Prefiero los frescos de naranja, fresa y manzana, la gaseosa el tomo caliente	Esto indica que las niñas y los niños en su mayoría reemplazan los refrescos naturales por las bebidas gaseosas.

Anexo N° 9: Matriz de reducción de la información -Guía de observación

Datos generales

Centro Escolar: Más Vida _____

Docente: _____

Nivel: III _____

Fecha: _____

Observador: _____

Aspectos a observar

Hábitos alimenticios

Eje de análisis	Respuesta
1. ¿En el platillo que consumen las niñas y niños se evidencia la presencia de varios grupos de alimentos?, ¿Cuáles?	Carbohidratos, proteínas y grasas
2. ¿La porción que consume el niño y la niña en el almuerzo es acorde a su edad?, ¿Porque?	Se observó que se les sirve una porción mediana
3. ¿En el menú esta previstos los cinco grupos de alimentos propuestos en la pirámide nutricional?, ¿Cuáles?	No se observaron el menú que tienen elaborado, pero la entrevistada afirma que existe uno.
4. ¿Cuáles frutas y verduras consumen las niñas y los niños?	No se observó el consumo de estas
5. ¿Cuáles son las comidas que consumen las niñas y los niños?	Arroz con pollo, papas fritas con crema y queso, o papas fritas con arroz, y puré con crema
6. ¿Qué alimentos consumen con más frecuencia las niñas y los niños?	Arroz con pollo, papas fritas con crema y queso, o papas fritas con arroz, y puré con crema
7. ¿Quién provee los alimentos en el Preescolar?	Para este fin existe un presupuesto auspiciado por la ONGD (Familias Unidas)
8. ¿Qué hábitos de higiene se practican antes y después de ingerir alimentos?	Lavado de manos

Eje de análisis	Respuesta
9. ¿Los alimentos son Inocuo?, (libres de sustancia toxica y contaminantes).	Sí, porque no existe registro de niños intoxicados por alimentos
10. . ¿Qué medidas de seguridad se toman cuenta para la distribución de los alimentos?	Por ejemplo, no se les sirven las comidas calientes, los vasos y platos son de plástico y se evita darles trozos de carne para evitar un ahogamiento, por tal razón se les da pollo desmenuzado. Otra medida muy importante es que las niñas y niños no entren a la cocina, para evitar accidentes por quemaduras y heridas
11.¿Qué recursos hay en existencia en el centro escolar para ejercer la práctica de hábitos de higiene?	Hay jabón, toalla, y lavamanos

Anexo N° 10: Matriz de reducción de la información - Escala de Actitud

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua

UNAN – Managua

FAREM – Estelí

Escala de actitudes hacia la alimentación a las madres y padres de familias

Estimado/a padre o madre de familia estamos recabando información acerca de la alimentación de sus hijos e hijas, para conocer los hábitos alimenticios de las niñas y niños de tercer nivel del turno matutino del centro escolar Mas Vida, que será de gran ayuda para nuestro tema de investigación en la universidad, le agradecemos su colaboración.

Escala de actitud hacia la alimentación				
Estimado/a padre o madre de familia, queremos conocer sobre las siguientes afirmaciones. Por favor marque una casilla para cada fila si marca más de una no sabremos su respuesta.				
Ítems	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo
Creo que comer sano es importante para la salud en general	5			
Para que mi hijo/o hija consuma una alimentación balanceada (debe comer cereales, carnes, lácteos, frutas, verduras, grasas y agua	4	1		
La merienda escolar es necesaria para que mi hijo/a no pase muchas horas sin comer antes de su almuerzo	3	2		
Es normal no desayunar es mejor esperar hasta la hora del almuerzo				5
Comer frutas y verduras es aburrido		1		4

Los alimentos preparados en casa son más saludables que los preparados en hamburguesería y pizzería.	4	1		
Comer frutas y verduras es sano	4	1		
La alimentación de mi familia es balanceada porque (consumen cereales, carnes, lácteos, frutas, verduras, grasas y agua)	3	2		

Anexo N° 13 Galería de Fotografías



Contando cuento "Frutas y verduras al rescate"



Fragmento del cuento "Frutas y verduras al recate"



Conversatorio después de contar el cuento



Reseña de las recomendaciones de lo que las niñas y niños pueden consumir en el desayuno



Explicación de lo que contiene un plato balanceado



Presentando pirámide nutricional



Bandeja con frutas, que luego degustaron las niñas y los niños.



Niñas y niños sirviéndose frutas



Niño sirviéndose frutas



Niñas y niños degustando frutas