

2015



Autoras:

Br. Denia Yaoska Hernández Hernández.

Br. Patricia del Carmen López Jirón.

17/12/2015

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA
FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA
PEDAGOGÍA CON MENCIÓN EN EDUCACIÓN INFANTIL



Hábitos de una alimentación y su influencia en el aprendizaje del niño Kenneth de I nivel del Segundo Ciclo de Preescolar del Centro Educativo Alfonso Cortés del Distrito VI de Managua durante el II semestre del año 2015.

Trabajo de Seminario de Graduación para optar al Título de Licenciatura en Pedagogía con
Mención en Educación Infantil

Autoras:

- Br. Denia Yaoska Hernández Hernández.
- Br. Patricia del Carmen López Jirón.

Tutora:

- Lic. Silvia Lucia García.

Managua, Nicaragua 17 Diciembre 2015

“La gratitud es la memoria del corazón”.

AGRADECIMIENTO

Agradecemos primeramente a Dios por la sabiduría e inteligencia que nos da día a día, por iluminarnos en este trabajo y permitirnos finalizarlo con éxito.

A nuestros padres por su apoyo incondicional y el esfuerzo diario que realizan por brindarnos una buena educación y estar siempre con nosotras.

A la profesora Xiomara Alonso quien nos ha apoyado en este trabajo y ha dedicado su tiempo con todo amor.

A todas aquellas personas con sed de conocimiento y deseo de superación, que leen hoy estas páginas y premian el esfuerzo de este diagnóstico.

¡ ¡ ¡ A todos les decimos gracias!!!

Denia Yaoska Hernández Hernández.

Patricia Del Carmen López Jirón.

DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo de Investigación Aplicada primeramente a Dios por brindarnos la sabiduría y la salud necesaria para culminar el diagnóstico.

A nuestros padres quienes han sido la luz de nuestra existencia y el más grande impulso de nuestro desarrollo como profesional y como personal.

A nuestros maestros que siempre han dedicado su tiempo para nuestro aprendizaje y educarnos para nuestro buen desenvolvimiento en la sociedad.

Con aprecio

Denia Yaoska Hernández Hernández.

Patricia Del Carmen López Jirón.

Hábitos de una alimentación adecuada en el proceso de aprendizaje en el niño Kenneth de I nivel del Segundo Ciclo de Preescolar del Centro Educativo Alfonso Cortés del Distrito VI de Managua durante el II semestre del año 2015

Tabla de contenido

AGRADECIMIENTO.....	3
DEDICATORIA	4
a) TEMA.....	7
JUSTIFICACION.....	18
ANTECEDENTES.....	19
I. Planificación.....	21
Objetivos del Diagnostico	21
Objetivo General.....	21
Objetivos Específicos.....	21
Descripción de la tematica	22
Sustento teórico.....	23
Alimentación:.....	23
Obesidad:.....	23
Nutrición:.....	23
Vitaminas:	23
¿Por qué es importante la seguridad alimentaria en niños y niñas de 3 a 5 años?	24
Lonchera nutritiva	24
Clasificación de los alimentos:.....	25
Factores condicionantes en el estado nutricional.....	25
Factores sociales:	26
a- Status social:	26
b- Limite educacional:.....	26
c- Dificultades demográficas:	26
d- Comunicación inadecuada:	26
Estilos de vida saludables:	27
Tipos de alimentos:.....	27
Alimentos básicos.....	27
Alimenticios:	27
Alimentos de origen animal:	27
Alimentos nutritivos:.....	28
El agua:	28
Alimentación en edad preescolar (Junio-Julio 2013, Monografía).....	29
Características de la alimentación adecuada para los niños y niñas.....	29

Cambio de Hábitos Alimentarios.....	29
Como mejorar los hábitos de alimentación de los niños y niñas.	30
Influencia de los padres en los hábitos alimentarios de los niños.....	30
Alimentaciónsaludable	31
Los alimentos chatarra	31
Oferta Alimentaria	31
Kioscos escolares	32
Ingesta de comida chatarra.....	32
HIPOTESIS DE ACCIÓN	34
PLANES DE ACCIÓN.....	36
Plan de acción número 1	36
Plan de Acción Número 2.....	37
Plan de Acción Número 3.....	38
Plan de Acción Número 4.....	39
Plan de Acción Número 5.....	40
Análisis del plan de acción número 1.....	41
Análisis del plan de acción número 2.....	42
Análisis del plan de acción número 3.....	43
Análisis del plan de acción número 4.....	44
Análisis del plan de acción número 5.....	45
Reflexión y Evaluación	46
Conclusiones	49
Recomendaciones.....	50
Bibliografía	51
GUIA DE ENTREVISTA A DOCENTE	53
GUIA DE ENTREVISTA A LOS PADRES	54
GUÍA DE OBSERVACIÓN	55
Análisis de los instrumentos	70, 70



a) TEMA

Hábitos de una alimentación adecuada en el proceso de aprendizaje en el niño Kenneth de I nivel de Centro Educativo Alfonso Cortés del Distrito VI de Managua durante el II semestre del año 2015.

RESUMEN

El presente trabajo investigativo parte del diagnóstico que hace referencia a los **Hábitos de una alimentación adecuada en el proceso de aprendizaje** en el niño Kenneth de I nivel de Centro Educativo Alfonso Cortés del Distrito VI de Managua durante el I semestre del año 2015.

En él se planteó como Objetivo General: Explicar cómo afecta la alimentación en el proceso de aprendizaje del niño Kenneth de I nivel.

La mala nutrición está causada por una inadecuada ingesta o disponibilidad de alimentos en cantidad o calidad, así como por cualquier defecto en el funcionamiento de los componentes que forman parte del proceso.

Las preocupaciones por la **seguridad alimentaria** suelen centrarse en las enfermedades alimentarias y en el deterioro y la manipulación tecnológica de los alimentos. Los **buenos hábitos** deben establecerse desde muy pequeños pues éstos perdurarán por el resto de su vida, de aquí la importancia de guiarlos correctamente.

La influencia de la escuela para la construcción de conocimientos y el aprendizaje de actitudes relaciona con la salud, permite al individuo aspirar a una vida sana, actuar como intermediarios para cambiar sus circunstancias de vida y tomar decisiones acertadas vinculadas con la estructuración de ambientes saludables. La educación debe ser considerada una variable fundamental para enfrentar la mal nutrición.

Una **alimentación saludable** es aquella que aporta todos los nutrientes necesarios para que cada persona pueda mantener su estado de salud, a fin de fomentar la protección de la salud, prevenir trastornos causados por excesos, déficit o desequilibrio en la alimentación.

I. INTRODUCCIÓN

La **alimentación** (Julio 1993) juega un papel muy importante en el desarrollo del ser humano, en cada etapa de la vida se necesita un cuidado especial en la dieta balanceada, en especial en la niñez ya que se encuentra en la etapa de desarrollo físico, mental y psicológico, pero es un ámbito que se ha descuidado de parte de los padres de familia.

Las empresas productoras y distribuidora de comida chatarra y refrescos artificiales tiene como personas consumidores metas a los niños y niñas, estos productos se comercializan en diferentes puntos de venta, entre ellos, los cafetines de los centros escolares públicos y privados.

Este tipo de alimentos y bebidas se caracterizan por un contenido excesivo de azúcares, grasas, sal y preservantes, por lo general tienen buen sabor, son baratas y su empaque permite consumirlas en cualquier lugar lo que la vuelve más atractiva para el grupo meta, además cuenta con un amplio sistema de propaganda lo que insta al consumo frecuente.

La estrategia de publicidad de estos productos está dirigida principalmente a la niñez y adolescencia, utilizando los recursos de imagen y sonidos que son atractivos para estos grupos.

Las características antes mencionadas de la comida chatarra llevan a muchas madres y padres de familia a considerarla como parte de la merienda escolar o a incluirla en la misma dieta en cada tiempo de comida de los niños y niñas en situación de frutas y verduras. Las dietas basadas en alimentos industriales tienen incidencia en el aumento de sobrepeso, obesidad y anemia; así como el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

Debido a esta problemática los hallazgos revelados a través de nuestra investigación la que tiene como objetivo principal explicar cómo afecta la alimentación en el proceso de aprendizaje del niño Kenneth de I nivel en el Centro Escolar Alfonso Cortés del Distrito VI de Managua, durante el segundo semestre del año 2015.

A) ANÁLISIS DEL CONTEXTO

CONTEXTO INTERNACIONAL

Hay seguridad alimentaria cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico, social y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos a fin de llevar una vida activa y sana. Los cuatro pilares de la seguridad alimentaria son la disponibilidad, el

acceso, la utilización y la estabilidad. La dimensión nutricional es parte integrante del concepto de seguridad alimentaria y del trabajo del CSA. (Documento sobre la reforma del CSA, de 2009).

La Seguridad Alimentaria y Nutricional en los organismos de integración regional

América Latina y el Caribe fue la primera en proponerse erradicar el hambre antes del año 2025 a través de la Iniciativa América Latina y el Caribe sin Hambre. El compromiso de la región con la SAN en el más alto nivel político se refleja además en los distintos organismos de integración regional.

A nivel regional, tanto OEA en el 42° periodo de sesiones de su Asamblea General (Cochabamba, 2012), como CELAC en la I Cumbre de (Santiago de Chile, 2013) y la Cumbre de Ministros de Desarrollo Social y Erradicación del Hambre y la Pobreza (Caracas, 2013) y la Ley Marco de Par latino sobre Derecho a la Alimentación, Seguridad y Soberanía Alimentaria (Diciembre, 2012), son una muestra clara del impulso que ha tenido durante la última década la SAN a nivel nacional y subregional.

En Sudamérica, el MERCOSUR aprobó en el 2011 el Plan Estratégico de Acción Social (PEAS), cuyo primer eje de acción es “erradicar el hambre, la pobreza y combatir las desigualdades sociales”. Destaca además el Plan de Acción 2012- 2014 del Consejo de Desarrollo Social de UNASUR, el que entre sus cinco ejes contempla la seguridad alimentaria y la lucha contra la malnutrición, y los Principios Orientadores, la Agenda Estratégica y el Programa Andino para Garantizar la Seguridad y Soberanía Alimentaria y Nutricional de la Comunidad Andina.

En Centroamérica, el Sistema de la Integración Centroamericana (SICA ha elaborado una Política Agrícola Centroamericana (PACA) 2008- 2017, una Estrategia Regional Agro Ambiental y de Salud 2009-2024 (ERAS) y una Agenda Estratégica Social (2008), cuyo eje transversal es el Desarrollo Infantil Temprano.

Por su parte, en el Caribe destaca el Marco de Política Agrícola y Plan Estratégico de la Organización de Estados del Caribe Oriental (OECS) (2003, revisada en el 2010). De igual forma, la Comunidad del Caribe (CARICOM) ha establecido en el año 2010 su Política de Seguridad Alimentaria y Nutrición y un Plan de Acción (2011) para su implementación en el período 2012-2026. pág. 33.

Las políticas SAN tienen que estar a la altura del dinamismo de las manifestaciones del problema en las sociedades, cambiando la definición del problema político y los contenidos de las políticas. Así, aparece un nuevo problema asociado y no menor en relación a la SAN, que es el aumento regional del sobrepeso y la obesidad. Hoy, América Latina y el Caribe convive con la llamada “doble carga de la malnutrición”, lo

que significa que sin haber superado aún el hambre, muchos países enfrentan tasas importantes de sobrepeso (FAO, 2012a).

Es por estos elementos que la implementación de programas y políticas sobre estas temáticas exige también un marco normativo y una institucionalidad específica, nuevos instrumentos de información para la inclusión de contenidos específicos, herramientas de planificación y gestión intersectorial y, finalmente, el desarrollo de procesos políticos, incluyendo el proceso de rendición de cuentas, que permitan dar un sentido para el gobierno y la sociedad de los cambios y logros que se van alcanzando y fortalecer su posicionamiento dentro de las sociedades como problema relevante. Pág.34

Características de las pautas de alimentación en los niños argentinos

No sólo la cantidad y la calidad nutricional de lo que se les brinda a los niños en materia alimentaria merece ser estudiado. La calidad de la alimentación también debe ser estudiada desde el análisis de la forma en que esos alimentos son provistos y el ambiente que rodea el momento de la alimentación (alimentación perceptiva).

En tal sentido la OMS recomienda alimentar directamente a los lactantes; y que los niños mayores sean asistidos por un adulto cuando comen por sí solos. Otra recomendación de la OMS es minimizar las distracciones durante la comida y utilizar los momentos de la comida como situaciones de aprendizaje hablándoles a los niños y manteniendo contacto visual. Las guías alimentarias para la población infantil adicionalmente recomiendan que una persona responsable alimente al niño o preste atención a su alimentación durante los dos primeros años de vida; asimismo alientan a que los niños toquen sus alimentos con las manos y que no miren TV durante la hora de la comida. Pág. 27.

CONTEXTO NACIONAL

Contexto político de seguridad Alimentaria y Nutricional

Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional

En relación a las Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional la cual fue emitida en el año 2000, establece cuatro principios para el aseguramiento de la Seguridad Alimentaria y Nutricional de la población nicaragüense, siendo estos:

- ✓ Disponibilidad, comprometiendo al Estado a garantizar recursos para sostener la oferta de alimentos en cantidad y claridad.
- ✓ Acceso, promoviendo que todas las personas accedan a alimentos necesarios para una buena salud y nutrición en forma oportuna, adecuada y permanente.
- ✓ Consumo, promoviendo la ingesta de alimentos sanos en cantidad y calidad.

- ✓ Utilización biológica, que persigue aprovechar al máximo los nutrientes contenidos en los alimentos sanos que las personas deben consumir, mejorando así la propia salud de las personas, el entorno ambiental, genética inmunológica de la población.

La política tiene dos objetivos generales que pretenden cumplir los principios, 7 objetivos específicos y 25 lineamientos, que reflejan desde la mejora de infraestructura comercial de los alimentos, la justa distribución de los mismos, la divulgación de leyes como de la Lactancia Materna hasta el apoyo a pequeños y medianos productores agrícolas y el aumento en la cobertura de servicios básicos como agua, educación de acuerdo a prioridades de los territorios no atendidos hasta el momento.

Normas Jurídicas de Nicaragua
Materia: Salud
Rango: Normas Técnicas

**NORMA TÉCNICA OBLIGATORIA NICARAGÜENSE KIOSCOS Y CAFETINES DE
LOS CENTROS EDUCATIVOS.
REQUISITOS HIGIÉNICOS-SANITARIOS**

NTON 03 085-09. Aprobada el 22 de Abril del 2010

Publicada en La Gaceta No. 199 del 19 de Octubre del 2010

1. OBJETO.

Establecer los requisitos higiénico-sanitarios que deben cumplir los kioscos, cafetines y puestos de ventas ubicados dentro de las instituciones educativas.

4. CONDICIONES DE LOS ESTABLECIMIENTOS

Los locales destinados al expendio de alimentos ubicados dentro de los centros educativos deben reunir las siguientes condiciones:

4.1 Ubicación. Los kioscos y cafetines se encontrarán ubicados en zonas que permitan el acceso fácil y seguro de los alimentos y usuarios, así como la libre circulación a los mismos, lejos de los servicios sanitarios, depósitos de basura o cualquier otro foco de contaminación.

5. ABASTECIMIENTO DE AGUA

Se debe de disponer de agua potable en cantidad suficiente para la elaboración de alimentos así como para operaciones de limpieza y desinfección. Garantizar reserva en caso de intermitencias en el abastecimiento de agua.

7. HIGIENE DE LOS MANIPULADORES

El personal encargado de la preparación y distribución de alimentos en kioscos y cafetines escolares debe cumplir con la NTON Norma Técnica Obligatoria Nicaragüense de Manipulación de Alimentos. Requisitos para Manipuladores. En su versión vigente.

15. SANCIONES

El incumplimiento a las disposiciones establecidas en la presente norma, debe ser sancionado conforme a la legislación vigente.

PINE MINED: El Programa Integral de Nutrición Escolar (PINE) que impulsa el Ministerio del Poder Ciudadano para Educación (MINED) ha contribuido en los últimos 3 años a incrementar la asistencia escolar y mejorar la cultura alimentaria de los niños y niñas que son beneficiados con el programa, informó este miércoles el ente de la educación.

Amelia Tiffer, Directora del PINE-MINED durante el programa la Revolución del Bienestar Social, dijo que la entrega de Merienda Escolar a nivel nacional forma parte de las tareas que el MINED impulsa como parte de la lucha por mejorar la calidad de la educación Básica y Media, puesto que con ello se disminuye el abandono escolar, mejora el nivel nutritivo y de aprendizaje de los menores.

Agregó, que la ración alimenticia que el MINED entrega a los alumnos es de 145 gramos, aproximadamente 600 kilocalorías, que incluye arroz, frijoles, tortilla y cereal, sin embargo, en la Región Autónoma de Atlántico Norte (RAAN) como parte de una donación del Programa Mundial de Alimentos (PMA), a los menores también se les da un vaso de leche.

“Con este suministro de alimentos se aporta el 30 por ciento a la dieta alimentaria de los niños de preescolar y primaria con alimentos nutritivo y fortificados”, dijo Tiffer.

Tiffer rememoró que durante en el 2006 el programa únicamente distribuía alimentos a los niños y niñas de una tercera parte del país, a través de donaciones de organismos internacionales, pero que fue a partir del 2007 al asumir el poder el Gobierno Revolucionario que se transformó totalmente el modelo del programa y se empezó a distribuir la Merienda Escolar a nivel nacional y a educar en seguridad alimentaria a los estudiantes.

Jorge Ulises González, Responsable de Monitoreo y Capacitación del PINE, dijo que el PINE se destaca actualmente como un programa que alimenta y educa a los escolares en seguridad alimentaria y no solamente que distribuye alimento, particularidad que le valió el año pasado ser seleccionado por la Fondo de la Organización de las Naciones Unidas para Agricultura y la Alimentación (FAO) como uno de los cuatro mejores programas en el mundo.

“Hoy en las 9 mil 400 escuelas que atendemos no solamente se está sirviendo alimentación, si no se está educando en seguridad alimentaria, se están implementando Huertos Escolares y se está trabajando en la organización y participación comunitaria de los padres de familia”, dijo González.

Agregó, que el MINED realiza durante todo el año 3 entregas de alimentos en 9 mil 400 centros públicos y subvencionados, beneficiando a un total de 995 mil niños y niñas de preescolar y primaria de los 153 municipios del país.

Por su parte Caribe Vega, Responsable de seguimiento Nutricional y Huertos Escolares dijo PINE-MINED promueve los huertos escolares a nivel nacional, con fines didácticos donde los estudiantes conocen métodos de producción sostenibles de alimentos y vegetales que puedan utilizar en sus propios hogares o para complementar la alimentación en la escuela.

Actualmente existen 1,412 huertos escolares a nivel nacional y este año se estará creando 100 huertos más.

CONTEXTO DEL CENTRO

Todo proceso educativo tiene como fin la incorporación integral de un sinnúmero de elementos que de una u otra manera son o vienen a convertirse en parte fundamental para la vida de una persona. La educación no solo se limita al área del conocimiento, sino que debe de integrar otros ámbitos educativos que se interrelacionen y que venga a fortalecer las bases y diversidad del proceso formativo, y que no solo se convierta en conceptos inútiles sino que converjan de forma determinante en el proceso de enseñanza-aprendizaje de todo individuo.

El centro educativo tiene el nombre de Alfonso Cortés, en honor al poeta nicaragüense (León, 1893-1969) perteneció al grupo modernista de León. Inscrito dentro del simbolismo con una especial influencia de Mallarme, fue autor de una poesía hermética, esotérica y metafísica que la crítica ha considerado absolutamente singular.

El Centro Escolar Alfonso Cortés está localizado al norte de Managua del distrito VI, de ENACAL Portezuelo 4 cuadras al norte, en el Barrio La Primavera, l vía de acceso es por la pista a través de vehículos privados, buses urbanos-colectivos (120, 266, 114, y 112) o bien por el servicio de taxi de Managua.

En la calle principal hay un sinnúmero de comercio familiares, al Este: se encuentra el Colegio ABC y José Dolores Estrada, Oeste: Colegio José Reyes de secundaria y Barrio Santa Clara, Centro Educativo José Antonio Huooker Reyes, Norte: colegio Breth

Hábitos de una alimentación adecuada en el proceso de aprendizaje en el niño Kenneth de I nivel del Segundo Ciclo de Preescolar del Centro Educativo Alfonso Cortés del Distrito VI de Managua durante el II semestre del año 2015

Clauford Barrio 31 de diciembre, Villa Vallarta, La Viuda y anexo Madera, y al sur: el Colegio República de Argentina y Barrio Carlos Marx.

El Centro Escolar fue fundado en 1968 por la comunidad, el muro de enfrente fue construido por el MINED, el centro cuenta con dos pabellones en cada uno hay ocho aulas, primeramente se construyeron 2 aulas de clases de primero a sexto grado. El centro escolar cuenta con una biblioteca, pero esta funciona solo por la mañana y una sala de computación la cual no funciona porque el voltaje de energía no da la capacidad para su funcionamiento. Los pabellones están pintados con el color de nuestra bandera, la tarima tiene ilustrado un mural alusivo a los bailes típicos del pacifico de Nicaragua también cuenta con otro mural del poeta Alfonso Cortés y su poema Ventana.

Las ayudas que recibe el centro escolar son: EDUCO (El programa de Educación con Participación de la Comunidad) aporta material didáctico y capacitaciones para los docente, el MINED (Ministerio de Educación y Deporte) construyo dos bebedores para una aula de clase de preescolar con dos servicios higiénicos, facilitó un tanque para almacenamiento de agua potable, ANF (América Nicaragua Fundation) con ayuda de Casa Pellas y su personal donaron y construyeron la biblioteca en octubre del años 2010.

La planta física del Centro está totalmente construida con piedra y bloque. Son muy pocas las áreas verdes con las que cuenta el centro y posee un pequeño parque que por sus condiciones pone en riesgo a los infantes, por ese motivo la maestra del multinivel del turno vespertino no los saca de las aulas de clase en horas de receso, esta área está cerrada con una malla que tiene un portón que se cierra por seguridad de los niños y niñas, está pintada con colores alegres.

Pudimos identificar que los servicios sanitarios estaban en mal estado que con ayuda de EDUCO (El programa de Educación con Participación de la Comunidad) se están remodelando estos servicios y el aula improvisada se está construyendo. Cuenta con tres lavaderos para lampazos, tres bebederos, las aulas de educación infantil cuentan dos sanitarios y un lava mano, la bodega de granos básicos cuenta con la higiene adecuada para el consumo de los niños, la dirección cuenta con las condiciones adecuadas y no carecen de pupitres.

Referente a la organización del centro escolar brinda las modalidades de preescolar, primaria y secundaria en los turnos matutino y vespertino, lo constituye un personal de: una directora, una subdirectora, una de apoyo, 35 docentes, dos de las docentes son de aulas TIC, una bibliotecaria, una secretaria, cinco de personal de apoyo, dos conserjes, dos guardas de seguridad. El centro educativo atiende a 1,168 alumnos en ambos turnos, 210 son de educación infantil



b) Identificación y descripción de la temática

Durante el diagnóstico observamos que el niño Kenneth llegaba a la escuela comiendo alimentos no saludable como: meneitos y ranchitas, luego salía al parque y compraba en el cafetín de la escuela un mega boli y tres ranchitas, al igual pudimos observar que el niño no realizaba las actividades que los demás niños hacían como subirse al columpio,

sube y baja, correr y saltar, cuando regresaban al aula de clase la maestra les repartía la merienda escolar y logramos notar que el niño comía 2 porciones de comida y luego un vaso grande de cereal, luego de esto el niños se quitaba la camisa de uniforme y se acostaba en las mesas o en el piso hasta la hora de salida sin realizar las actividades que dirigía la maestra, debido, a que se sentía muy saciado de tanto comer.

Logramos notar que el niño tenía mucho deseo por aprender ya que el niño buscaba a la maestra para poder comprender mejor las actividades, pero esto, solo se lograba durante el primer periodo de clase, al concluir con nuestro diagnostico notamos que el niño tiene poca motivación por parte de sus padres y maestra y necesita mucho apoyo por conocer la importancia de comer bien y saludable, los padres del niño no lo llevan al centro de salud a pasar sus controles de vacunas y solo asiste al centro cuando está enfermo, se debe de hacer un balance en sus porciones de comida conforme a su edad y que estas sean balanceadas, los padres deberían de tener conocimiento para ofrecerles alimentos sanos, nutritivo que contribuyan a mejorar su calidad de vida.



Los padres y madres deben estar conscientes de la importancia de brindarles una buena alimentación a los niños y niñas tanto en el hogar como en la merienda escolar, las maestras y maestros deben reforzar la buena alimentación.

Hábitos de una alimentación adecuada en el proceso de aprendizaje en el niño Kenneth de I nivel del Segundo Ciclo de Preescolar del Centro Educativo Alfonso Cortés del Distrito VI de Managua durante el II semestre del año 2015

Es muy importante que los padres de familias y maestros trabajen en conjunto para que todos los niños y niñas logren un buen hábito alimenticio, a la vez no debemos olvidar



los problemas o enfermedades que provocan las comidas chatarras y debemos sustituirlas por alimentos saludables y nutritivos que no contengan exceso de sal, azúcar, condimentos y colorantes.

Recordar que la edad preescolar es el periodo en el que se inician los primeros años de vida hasta los seis ya que en esta etapa los niños y niñas sufren cambios especiales como la independencia en el cuidado de otras personas y la socialización con sus familiares, amigos y otras personas.



JUSTIFICACION

Durante los primeros meses de vida de los niños y las niñas es importante formar hábitos alimenticios que favorezcan sus condiciones necesarias para el desarrollo físico y mental del niño(a), desde los primeros años de vida se deben incorporar las dietas familiares seleccionando alimentos que consuman los adultos y los niños empleando alimentos nutritivos durante toda su etapa de crecimiento ya que estos están constituidos de origen animal y vegetal, solidas, liquidas presentadas en los seres vivos.

Es importante que los padres, madres y tutores enseñen a los niños y niñas a desayunar todos los días consumiendo variedad de alimentos como frutas, verduras, vegetales y tomar abundante agua tomando en cuenta el rol del maestro quien debe supervisar la lonchera de los niños y niñas a la hora de la merienda asegurándose que estas sean equipadas adecuadamente y a la vez reforzar los buenos hábitos alimenticios, no se debe de olvidar que muchos productos chatarras perjudica la salud ya que aporta mucha energía y pocos nutrientes.

La presente investigación está realizada con el propósito de dar a conocer la importancia de una alimentación adecuada en el proceso de aprendizaje en los niños y niñas en edades de 0 a 3 años este conocimiento nos servirá para trazarnos buenos hábitos alimenticios en nuestros menores, porque es en esta etapa que inicia proceso de alimentación.

ANTECEDENTES

La calidad de la alimentación del niño y la niña es un tema de prioridad en la agenda nacional por tanto las acciones se han enfocado día a día de asegurar la calidad y cantidad, garantizar las necesidades nutricionales.

Si bien es cierto se han logrado avances significativos en la salud y la nutrición de los niños en los últimos años como son la reducción de desnutrición infantil y obesidad infantil.

El Ministerio de Educación ha implementado desde el 2004 la merienda escolar como una estrategia que ayude a disminuir la deserción escolar, mejorar el rendimiento académico escolar y la nutrición de los niños y niñas. Actualmente se desarrollan cuatro líneas de acción: merienda escolar, huertos escolares, kioscos escolares y el currículo en SAN.

También el MINED ha desarrollado el proceso de inserción de contenidos de Seguridad Alimentaria y Nutricional en el currículo de educación preescolar y primaria con el objetivo de desarrollar capacidades en escolares y así fortalecer sus oportunidades en la SAN.

La Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua UNAN, Managua y en particular el departamento de nutrición han desarrollado desde el 2009 a través de los estudiantes que optan por el título de Licenciatura en Nutrición varios estudios en la población escolar de preescolar y primaria en cinco centros escolares siendo uno de ellos el Colegio República de Panamá sobre las prácticas y hábitos alimentarios de los escolares en el año 2010.

El departamento de Pedagogía de la universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, UNAN Managua, a través de las estudiantes de quinto año de la carrera de pedagogía con Mención en Educación Infantil para optar al título de Licenciatura se realizó un estudio de caso sobre los hábitos de alimentación y su influencia en el aprendizaje del niño Kenneth del segundo ciclo de I nivel de preescolar en el Centro Educativo Alfonso Cortes en el año 2015.

CONSTITUCIÓN DEL GRUPO DE TRABAJO

Este trabajo investigativo está conformado por Denia Yaoska Hernández Hernández y Patricia Del Carmene López Jirón.

Patricia Del Carmene López Jirón: tengo ocho años de trabajar en ámbito de la educación primaria desde la edad de los 30 años iniciando en el colegio Católico Santa Teresita de Jesús y luego en el colegio Santa Gema en Managua, en el año 2011 ingrese a la UNAN Managua estudiando Pedagogía con Mención en Educación Infantil.

Denia Yaoska Hernández Hernández: tengo cuatro años de trabar en preescolar, primeramente en el colegio Cristiano Tabernáculo Evangélico y luego en el colegio Cristiano El Padul, ingrese a la UNAN Managua en el 2008 estudiando la carrera de Pedagogía con Mención Francés y en año 2011 me traslade a la carrera de Pedagogía con Mención en Educación Infantil.

Elegimos esta carrera con la perspectiva de conocer y aprender lo más importante del trabajo infantil, durante el tiempo fuimos conociendo la carrera y nos fuimos enamorando, de acuerdo a los conocimientos adquiridos podemos poner en práctica lo que hemos aprendido y darle a nuestros niños y niñas una mejor atención y enseñanza para su desarrollo cognitivo, físico y emocional.

La perspectiva que tenemos en nuestra investigación es lograr que el niño Kenneth se motive y tenga un buen hábito alimenticio durante el proceso de su vida.

Así mismo el propósito es brindar respuesta a la problemática que presenta el niño de acuerdo con los conocimientos que hemos adquirido con la teoría-práctica durante los años de estudio de igual manera aportando nuestros conocimientos a la sociedad.

I. Planificación

Objetivos del Diagnostico

Objetivo General

- Explicar cómo afecta la alimentación en el proceso de aprendizaje del niño Kenneth de I nivel en el Centro Escolar Alfonso Cortés del Distrito VI de Managua, durante el II semestre del año 2015.

Objetivos Específicos.

- Describir el entorno familiar en el que vive el niño.
- Caracterizar los alimentos que el niño consume en la escuela y en el hogar.
- Determinar los diferentes riesgos que afectan la salud del niño.
- Valorar la importancia de una alimentación balanceada para su desarrollo en el proceso de aprendizaje en el niño.

II. Planificación

a) Descripción del problema

El día 29 de Abril visitamos el Centro Escolar Alfonso Cortes, con el objetivo de realizar nuestra investigación de Seminario de Graduación, nos dirigimos al aula de primer nivel, nos presentamos con la maestra y le pedimos autorización a ella para quedarnos en su aula de clase, a la cual la maestra acepto, ahí conocimos a Kenneth, el niño nos llamó mucho la atención por la manera en que comía y nos dimos cuenta que consumía demasiada comida sobre todo chivería, de esta manera nos dimos cuenta que el niño necesitaba ayuda puesto que una vez ya saciado de tanto comer no realizaba ninguna actividad dirigida por la maestra, al final de la clase, el papá y la mamá del niño llegaron a traerlo y nosotras nos presentamos y les solicitamos permiso para trabajar con Kenneth y ellos nos expresaron que no había ningún problema y que nos podían brindar todo el apoyo posible.

Sustento teórico.

Alimentación:

Tirza guillen 1993, (monografía). Es la acción de recibir alimentos su composición depende de la disponibilidad de los mismos, costos, hábitos de la población y cultura.

Obesidad:

Es un trastorno de la nutrición en el que se aumenta la cantidad de grasa o triglicéridos almacenados en el tejido adiposo.

De acuerdo con Meléndez la obesidad es una enfermedad compleja, multifactorial (medio ambiente, cultura, fisiología, metabolismo, y genética,) que resulta de la interacción entre el genotipo y el ambiente.

Nutrición:

Se define como el conjunto de funciones armónicas y coordinadas entre sí.

La nutrición es un proceso principalmente celular sin embargo, de las funciones de la célula depende las de los tejidos, órganos y las del individuo considerado como un todo.

Nutrición es el proceso mediante el cual los órganos obtienen de los alimentos la energía y los nutrientes necesarios para el sostenimiento de las funciones vitales y la salud. Este proceso incluye la ingestión de alimentos y su digestión absorción, transporte, almacenamiento, metabolismo y excreción. La mala nutrición está causada por una inadecuada ingesta o disponibilidad de alimentos en cantidad o calidad, así como por cualquier defecto en el funcionamiento de los componentes que forman parte del proceso.

Vitaminas:

Son compuestos orgánicos presentes en la dieta en pequeñas cantidades, los cuales en general no pueden ser fabricados por las células del cuerpo y que al faltar pueden ser causas de varias creencias metabólicas específicas.

Los alimentos con un alto contenido en este tipo de grasa, como las galletas, las galletas saladas las patatas de bolsas y el pan parecen en las estanterías de los supermercados.

Las grasas pueden contribuir a una buena salud a aumentar el riesgo de padecer alguna enfermedad. Seleccionar las cantidades y el tipo de grasas adecuados en la dieta es importante para estar sanos. Debido a que las grasas que se añaden a los alimentos pueden hacer que se oxiden y perezcan, los fabricantes añaden conservantes a los alimentos ricos en grasas para que duren más.

¿Por qué es importante la seguridad alimentaria en niños y niñas de 3 a 5 años?

La seguridad alimentaria es uno de los principales problemas para la salud pública en escala mundial, puesto que los alimentos se producen cada vez más lejos de las regiones en las que se consumen, y la contaminación puede suceder en cualquier punto desde la granja hasta la mesa. Las preocupaciones por la seguridad alimentaria suelen sentarse en las enfermedades alimentarias y en el deterioro y la manipulación tecnológica de los alimentos.

La educación alimentaria y nutricional es fundamental porque el docente es el más está en contacto con los niños y niñas y puede observar su comportamiento y capacidad de aprendizaje.

Los hábitos alimentarios que duran toda la vida en esta etapa, es por esta razón que los padres de familia deben tener conocimiento de alimentación balanceada para que puedan ofrecer a sus hijos alimentos sanos y nutritivos que contribuyan a mejorar su calidad de vida y establecer bases para el futuro.

El MINED ha implementado desde el año 2004 la merienda escolar como una estrategia que ayude a mejorar el rendimiento académico y mejor la nutrición en los niños y niñas.

Lonchera nutritiva

Está compuesta por alimentos que proporcionan energía (pan, galleta, plátano, queso, tortilla con huevo, etc.) también los padres pueden enviar alimentos lácteos como la leche combinada, frutas o cereales y yogurt, etc.

Los padres deben enseñar a los niños y niñas a desayunar todos los días, comer variedad de alimentos, consumir frutas frescas, verduras y vegetales, tomar líquido entre comidas y no con la comida, y los padres no deben usar mucha azúcar y sal.

Más de la mitad de los niños y niñas no llevan lonchera y estas contienen jugos esquimos, caramelos y meneitos, menos de la mitad llevan dinero a la escuela.

**Clasificación de los alimentos:
Pirámide alimenticia.**



✓ **Cereales:** 1rebanada de pan, medio tazón de arroz cocido o de pasta cocida, 30 gramos de cereales de desayuno.

✓ **Hortalizas y verduras:** medio tazón de hortalizas crudas o cocidas cortadas en trozos pequeños, o un tazón de hortalizas crudas de hoja (acelgas)

✓ **Frutas:** 1pieza de fruta, 1 rodaja de melón o sandía, 2/3 tazón o vaso de zumo, medio tazón de fruta enlatada o ¼ tazón de fruta fresca.

✓ **Lácteos:** 1tazón de leche, un yogur, o 60 gramos de queso fresco.

✓ **Carne:**30-60 gramos de carne, pollo, pescado magro cocinado o jamón york, medio tazón de legumbres secas guisadas, o 1 huevo.

✓ **Grasas y dulces:** consumo Ocasional.

En los niños de uno a tres años preescolares menores al incorporarse a la dieta familiar depende de selección de alimentos por los adultos por lo que se ven afectados por creencias y tabúes equivocados en la alimentación debido al mayor contacto con el ambiente y otros niños, estos niños tienen una dieta común y se emplean alimentos nutritivos desde los primeros años brindan ventajas físicas y emocionales durante su etapa de crecimiento.

Factores condicionantes en el estado nutricional.

FACTORES CONSUMO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ingresos económicos. ✓ Capacidad de comprar alimentos. ✓ Distribución intrafamiliar. ✓ Factores sociales. ✓ Limitaciones educacionales. ✓ Dificultades demográficas. ✓ Comunicación inadecuada. 	<p>Factores culturales</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Educación de la madre. ✓ Factores emocionales. ✓ Conocimiento alimentario. ✓ Hábitos alimentarios. ✓ Prácticas de amamantamiento. Creencias y supersticiones.
-------------------------	---	---

Hábitos de una alimentación adecuada en el proceso de aprendizaje en el niño Kenneth de I nivel del Segundo Ciclo de Preescolar del Centro Educativo Alfonso Cortés del Distrito VI de Managua durante el II semestre del año 2015

FACTORES BIOLÓGICOS	<ul style="list-style-type: none">✓ Estado de salud.✓ Factores de riesgos específicos.✓ Inmunización.✓ Enfermedades infecciosas.✓ Accesibilidad a servicios médicos.✓ Anomalías metabólicas.	
FACTORES AMBIENTAL	<ul style="list-style-type: none">✓ Condiciones de viviendas.✓ Agua potable e higiene de los alimentos.✓ Disposición de excretas y basura.	

La situación económica del país influye directa o indirectamente en la situación económica de las familias.

La familia cuando son numerosas se está movilizándose hacia ciudades y pueblos la mala alimentación se encuentra en las áreas urbanas de bajo ingreso a causa de la pobreza se asocia con la ignorancia y la mala alimentación estos factores limitan a la mala alimentación.

Factores sociales:

- a- **Status social:** en muchos países las clases sociales más bajas no participan de los aspectos y actividades importantes de la vida nacional, a pesar de los esfuerzos de las agencias de voluntarios y de los gobiernos. Estas personas viven aisladas en sus propios ambientes socioculturales que los progresos en los terrenos socioeconómicos, culturales y educativos les son difíciles de alcanzar.
- b- **Limite educacional:** una buena proporción de los habitantes de las comunidades subdesarrolladas son analfabetas por las pocas facilidades educacionales. Algunas de estas comunidades también se han tornado hostiles a los programas de educación porque sus miembros educados frecuentemente los abandonan y llegan a ser culturalmente extraños.
- c- **Dificultades demográficas:** las familias numerosas son el patrón de las comunidades subdesarrolladas: 35-40% de la población está por debajo de los 15 años de edad y alrededor del 20% es menor de 6 años.
- d- **Comunicación inadecuada:** las características sociales y culturales de las poblaciones rurales y las deficiencias en medios de comunicación, hacen que las relaciones con ellos sean difíciles y contribuyen a deficiencias culturales y analfabetismo.

Estilos de vida saludables:

Es evidentemente la situación actual y los cambios y se prevén de gran importancia en los niveles de pobreza y la calidad de vida incluyendo la situaciones de nutrición y salud en las poblaciones considerando que se puede contribuir al mejoramiento del estado nutricional y de la salud contribuyendo al desarrollo humano y económico en la edad temprana del niño se propone entonces los estilos de vida saludable y los conocimientos en una alimentación y nutrición de madre y niños para el bienestar y desarrollo.

En los estilos de vida se reflejan las condiciones económicas y sociales es decir de una forma determinada como la cultura, grupo poblacional, naciones e incluso grupos sociales.

El análisis de los estilos de vida adquiere inter, conjunto y pautas para mejorar en muchos países por medio de los siguientes pasos:

1. Atención a la higiene, incluyendo la higiene alimentaria.
2. Mejores sistemas de saneamiento y disposición de excretas y basura.
3. Suministro de agua potable más segura y abundante.
4. Mayor conocimiento y percepción de la salud.
5. Mejores servicios de salud.

Tipos de alimentos:

Los alimentos están constituidos los cuales son productos de origen animal y vegetal que contiene sustancias nutritivas pueden ser líquidas o sólidas, representan para todos los seres vivos la única manera natural que el cuerpo necesita para vivir, los alimentos están de acuerdo a los estándares de crecimiento y a la norma 029 de alimentación y nutrición del ministerio de salud de Nicaragua. Se clasifican según los tipos:

Alimentos básicos: frijoles, arroz, maíz, y sus derivados, plátano, maduro, pan, pasta.

Alimenticios: cebada, avena, pinol, pinolillo.

Alimentos de origen animal: son los que se utilizan para garantizar el crecimiento y desarrollo, estos proporcionan proteínas, forman los tejidos del cuerpo durante el embarazo para formar la placenta, aumentar el tamaño del útero y los pechos, y para la producción de leche materna. Reponer toda las células del cuerpo piel, pelo y uñas también para reparar los tejidos, heridas y quemaduras para producir líquidos del cuerpo como sudor, saliva, sangre y hormonas.

Los alimentos de origen animal son: leche, cuajada, queso, carne, pollo, pescado, cerdo, viseras (corazón, hígado y riñones,) garrobo, cabro y bueyes, es recomendable comer

al menos dos o tres veces un vaso de leche, un pedazo de queso, cuajada o huevo, se recomienda comer carne dos o tres veces a la semana.

Alimentos nutritivos: este grupo de alimentos se incluyen las frutas y verduras.

Frutas: papaya, mango, melón, naranja, limón, guayaba, pejibaye, mandarina, piña. Fruta de pan, mamones, nancites, zapote, guanábana, mamey, marañón, etc.

Verduras: ayote, zanahoria, pipián, tomate, chiltoma, cebolla, repollo, lechuga, apio, chayote, hojas verdes, pepino, remolacha, etc.

Estos alimentos contienen principalmente vitaminas (A, C, D, E, K, Complejo B, Ácido Fólico) y minerales (Hierro, Yodo, Zinc, Flúor), que en el cuerpo realiza la función de:

- Permite que se realicen las actividades del cuerpo, como la digestión, la producción de energías y formación de la sangre, huesos y diente.
- Proteger los ojos, piel, pelo y las mucosas de la nariz y boca.
- Ayuda a mantener las funciones de los nervios y el cerebro.
- Protege de las enfermedades.
- Ayuda a combatir las infecciones.

Se debe consumir de forma diaria al menos una fuente de vitamina A, las cuales están presente en las verduras y frutas de amarillo y naranja intenso como: ayote, zanahoria, plátano maduro, mango maduro, melón, marañón y pejibaye.

Los Azúcares y Las Grasas: estos son alimentos que con pequeñas cantidades dan mucha energía, por tanto, no se deben consumir en exceso. Son los que ayudan a completar la energía que pueden faltar del alimento básico. Endulzando los frescos y en el aceite con el que se cocina y fríen los alimentos, por lo que se debe vigilar que las cantidades utilizadas sean pequeñas.

Azúcares: azúcar de caña o de mesa, dulce de rapadura, miel, jalea.

Grasas: aceite vegetal, mantequilla, margarina, crema, manteca vegetal o de cerdo, aguacate, maní, coco, cacao.

El agua: es indispensable para llevar los nutrientes a las células del cuerpo, eliminarlos desechos y mantener la temperatura del cuerpo. Constituye las dos terceras partes del cuerpo humano, por lo tanto debemos consumir al menos ocho vasos de agua por día.

Identificar los grupos de alimentos y sus funciones es importante, sin embargo lo fundamental es la combinación de estos para lograr una dieta balanceada. Comer

alimentos de un solo grupo no nos asegura el suministro esencial de los diferentes elementos o nutrientes.

Alimentación en edad preescolar (Junio-Julio 2013, Monografía)

La edad preescolar es el periodo que inicia al cumplir el primer año de vida y continúa hasta los cinco años. Esta es una etapa de muchos cambios, especialmente en lo que se refiere a:

- Dependencia del cuidado de otras personas.
- Control de esfínteres (control del deseo de orinar y defecar)
- Sociabilización con su familia y personas ajenas.
- Ampliación de su medio de acción.
- Crecimiento físico.

Características de la alimentación adecuada para los niños y niñas

La alimentación y nutrición adecuada de un menor depende directamente de los alimentos que recibe, de acuerdo a su edad. La edad a su vez, condiciona el tipo o la calidad del alimento, la frecuencia, la cantidad y consistencia de los mismos. La alimentación del niño y la niña es considerada adecuada cuando cumple lo siguiente:

1. La frecuencia: número de veces en que se debe alimentar durante las 24 horas.
2. La cantidad: porción o número de cucharadas o tazas, que se debe servirse en cada tiempo de comida o merienda.
3. La consistencia: forma en que se ha preparado y presentado el alimento (líquidos; espesos o en formas de masita; semisólidos como puré; sólidos desmenuzadas, picados o en trocitos).
4. La variedad: depende de los tipos de alimentos servidos en el plato, los cuales aportan las sustancias nutritivas que necesita el cuerpo, para funcionar adecuadamente. En cada tiempo de comida se debe incluir al menos un alimento de cada uno de los tipos de alimentos.

Cambio de Hábitos Alimentarios

Los hábitos alimentarios forman parte de nuestra identidad cultural, por lo tanto su modificación refiere un proceso paulatino lo cual no es una tarea sencilla.

Los hábitos no se imponen, sino que son adoptados a partir de las conductas habituales de nuestras familias y del contexto en el que nos encontramos.

Los hábitos alimentarios no son universales, se ven influenciados por diversos factores. Pueden ser racionalmente modificados para mejorar el estado de salud.

Se deben desarrollar actitudes positivas para incorporar nuevos alimentos y así lograr una alimentación más variada”.

Como mejorar los hábitos de alimentación de los niños y niñas.

Dentro de los retos más grandes a los que se enfrentan los padres de familia se encuentra el mejorar los hábitos de alimentación de sus hijos. Los buenos hábitos deben establecerse desde que son muy pequeños pues éstos perdurarán por el resto de su vida, de aquí la importancia de guiarlos correctamente.

Muchos padres emplean técnicas que después de un tiempo resultan obsoletas o simplemente no promueven buenos hábitos de alimentación. Seguramente habrás intentado algo como “Dos cucharadas más y te dejo ir a jugar” o “Si no te acabas las verduras no hay postre”. Otras técnicas para lograr que los niños coman algún alimento es cambiar el ingrediente de algún platillo o combinar el alimento favorito con uno de menor agrado. En ocasiones los adultos tenemos la idea de que por ser un alimento nuevo y diferente a los niños no les va a gustar.

Quizás pueda funcionar la técnica de convencer a los niños de que coman las verduras con la promesa de consumir otro alimento que sea más de su agrado, pero llegará un momento en el que simplemente no aceptarán el trato. Finalmente se ha observado que este tipo de estrategias sólo provocan en los niños el desarrollo de una asociación negativa con los alimentos a los que son forzados a comer y fomentan pensamientos como: “El brócoli debe ser algo tan malo que tienen que darme un premio por comérmelo”. Incluso hay expertos que atribuyen este tipo de actitudes al desarrollo de malos hábitos de alimentación y al mayor riesgo de presentar sobrepeso y obesidad en la edad adulta.

Influencia de los padres en los hábitos alimentarios de los niños.

La salud y la educación están íntimamente vinculadas. La influencia de la escuela para la construcción de conocimientos y el aprendizaje de actitudes relaciona con la salud, permite al individuo a aspirar a una vida sana, actuar como intermediarios para cambiar sus circunstancias de vida y tomar decisiones acertadas vinculadas con la estructuración de ambientes saludables. La educación debe ser considerada una variable fundamental para enfrentar la mal nutrición.

Considerando que la alimentación y nutrición son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales, socioculturales y familiares que durante la infancia contribuyen a un desarrollo y crecimiento óptimo, así como una maduración psicosocial es necesario que los niños adquieran durante esta etapa hábitos alimentarios saludables.

Sn 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 o falta de tiempo para cocinar, lo que provoca que las familias adopten nuevas formas de cocinas 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.

Alimentación saludable

La alimentación es un acto voluntario que realizamos cotidianamente, es importante conocer que todas las personas no se alimentan de igual modo, puede estar influenciado por diversos factores como los hábitos o los gustos, los alimentos que podemos adquirir, las costumbres de las familias y de la sociedad, o ciertas creencias individuales o sociales.

Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes necesarios para que cada persona pueda mantener su estado de salud, a fin de fomentar la protección de la salud, prevenir trastornos causados por excesos, déficit o desequilibrio en la alimentación.

Los alimentos chatarra

La comida chatarra es un estilo de comida que actualmente se consume con gran frecuencia. Está basada en menús de fácil preparación y obtención, lo cual en nuestra sociedad actual se convierten en fieles virtudes para un amplio estereotipo de consumidores.

Las comidas chatarras presentan un alto contenido de calorías en forma de grasas o azúcares simples de fácil absorción, no incluyen frutas y verduras, por lo que no aportan todos los micronutrientes necesarios para el organismo.

La comida chatarra se vuelve perjudicial cuando se convierten en un hábito, ya que el exceso de la misma provoca un exceso de energía, favoreciendo o promoviendo al incremento de peso corporal. Para permitir un crecimiento y desarrollo adecuado, la alimentación normal de ser humano debe proporcionarse en una cantidad acorde a la edad, sexo y actividad física, manteniendo una proporción adecuada tanto de macro nutrientes como de micronutrientes.

Oferta Alimentaria

La venta de alimentos nutritivos en los kioscos escolares, debe respetar los hábitos locales, la cultura alimentaria, la accesibilidad económica y a la preparación higiénica de los alimentos. Los alimentos con alto valor nutritivo, bien preparados y presentados, son sabrosos y apetecidos por las niñas y los niños, y accesibles económicamente aplicando creatividad culinaria y modalidades diversas para la venta de productos.

Siguiendo la normativa del Ministerio de Educación, se desestimulará la venta de bebidas gaseosas, tostaditas en bolsas (ranchitas, meneítos, etc.) y otros alimentos sin valor nutricional, como exceso de frituras, frutas o vegetales con mucho chile o condimentos artificiales, refrescos artificiales en polvo, etc.

Es bueno que el cafetín exhiba un menú actualizado con los alimentos disponibles, en lugar visibles. El menú debe incluir listado y precios de los alimentos, que además de informar a los estudiantes de la oferta alimentaria, agiliza la venta de alimentos.

Será muy bien vista la oferta de refrescos naturales, frutas, panes y otros alimentos de alto valor nutritivo disponibles en la comunidad. Nicaragua tiene una gran variedad de frutas que podemos ofrecer en trozos para comer, o en refrescos según la estación: jocote, níspero, pitahaya, mango, papaya, nancite, melón, sandía, zapote, banano, mandarina, piña, tamarindo, granadilla, guanábana, marañón, cálala, etc.

Kioscos escolares

Los kioscos escolares constituyen una oportunidad para la formación de buenos hábitos de alimentación, nutrición e higiene, ellos laboran con el objetivo de proteger a los niños de comer alimentos no saludables y que sean nutritivos y adecuados para los niños y niñas.

La Dirección del Centro Escolar deberá velar por el cumplimiento de los requisitos mínimos de nutrición e higiene.

Para ellos se realizarán inspecciones higiénicas sanitarias para comprobar el cumplimiento de la guía para los kioscos escolares y detectar deficiencias y brindarles recomendaciones.

Así mismo se aplicarán sanciones como llamados de atención en el caso de encontrar fallas según su gravedad e incidencia, el Ministerio de Educación podrá y el Ministerio de Salud deberán cancelar el contrato de arrendamiento, sancionar o cerrar el kiosco.

Cada cafetín deberá tener su licencia sanitaria extendida por el ministerio de salud para esto deben cumplir con los requisitos establecidos según la normativa del Ministerio de Educación.

Ingesta de comida chatarra

En las escuelas, los profesores enseñan que la ingesta de alimentos saludables y una alimentación balanceada son fundamentales para el óptimo desarrollo de los niños y jóvenes, sin embargo, las autoridades educativas, permiten la venta y promoción de alimentos chatarras en las tiendas escolares.

Los padres y maestros pueden reconocer, sin mucha dificultad, que los dulces, las galletas, los cereales azucarados, las donas, las gaseosas y las bebidas con sabores artificiales con agregado de azúcar, se agrupan en la categoría de alimentos chatarras; pero, a menudo, pasan por alto otras comidas de este tipo, que son muy populares entre la niñez y que acostumbran a comer diariamente. Un gran número de estas preparaciones son altas en sodio y muy elevadas en calorías, debido a su contenido de azúcar y grasa, y popularmente conocidos como “comida rápida” entre estos se puede nombrar: los tacos, la pizza, el pollo frito y papas fritas.

Los productos chatarras más vendidos en los kioscos escolares son las golosinas, dulces y saladas, cuyo único aporte nutritivo de proteínas, fibra, vitaminas y minerales, en resumen, son fuentes de calorías.

Este tipo de alimentos, con frecuencia se consume para satisfacer un antojo, sin embargo, ingerirlos en exceso es un mal hábito que se ha extendido principalmente entre niños, niñas y jóvenes, quienes pueden padecer de obesidad, diabetes e incluso anemia (debido a que las golosinas rara vez aportan hierro). Al comer alimentos con calorías vacías, es posible sobrepasar, cada día, el requerimiento total de energía de no comer alimentos que contiene nutrientes importantes.

Muchos padres y muchas madres están conscientes de la necesidad de garantizar una alimentación saludable a sus hijos. Las maestras y maestros deben reforzar los buenos alimentos saludables a sus hijos. Las maestras y los maestros deben reforzar los buenos hábitos alimentarios, sin embargo, en las escuelas son pocas las opciones saludables, como frutas frescas, panes integrales, refrescos o batidos de frutas naturales con o sin agregado de leche descremada, enrollados de tortillas o mini-sándwiches de huevos o vegetales que le permitan aprender de manera práctica a seleccionar sus alimentos.

Asimismo, no se debe olvidar que mucha de la comida chatarra tiene como ingredientes básicos, alimentos que han sido modificados genéticamente, como el maíz, el cual es utilizado en las industrias de alimentos para la elaboración de variedades de boquitas o tortillitas y otros productos.

HIPOTESIS DE ACCIÓN



Al promover la alimentación saludable, el respeto a los horarios de comida, la incorporación de nuevos alimentos, frutas, verduras y el consumo constante de agua permiten fomentar buenos hábitos de alimentación y estilo de vida saludable en el niño Kenneth del I Nivel.

Hábitos de una alimentación adecuada en el proceso de aprendizaje en el niño Kenneth de I nivel del Segundo Ciclo de Preescolar del Centro Educativo Alfonso Cortés del Distrito VI de Managua durante el II semestre del año 2015

DESARROLLO

ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO EN GRUPO

Este trabajo investigativo lo realizamos de una manera continua, todos los miércoles de prácticas recogíamos información que necesitábamos para el diagnóstico de nuestro caso del niño Kenneth.

La organización de los planes de acción se realizó de manera compartida, el primer y tercer plan de acción lo desarrollo Patricia López, el segundo y cuarto plan de acción lo ejecuto Denia Hernández y el quinto plan de acción fue ejecutado por Denia y Patricia.

Nos reunimos, para esbozar las primeras ideas y así elaborar el primer plan de acción, aportábamos diferentes ideas, estrategias, materiales a elaborar para lograr el objetivo, los espacios de interacción con el niño tanto en el preescolar como en su casa, durante íbamos aplicando los planes de acción, surgieron algunos imprevistos, siendo que el niño no llegaba, o la maestra se encontraba en otro lugar puesto que la las secciones de preescolar estaban siendo remodeladas ya que no existía primer nivel, sino que era una aula improvisada.

Para ejecutar cada plan de acción, poníamos a la maestra al conocimiento de nuestro objetivo planteado, el espacio que nos iba asignar para ejecutarlo, no sólo con el niño sino con los compañeritos de clase a la vez la integración de ella como maestra para que de esta manera fomentara los hábitos alimenticios en los niños, niñas y padres de familia.

Mientras Denia trabajaba con el niño yo me encargaba en tomar fotos para las evidencias y llevaba notas escritas en el diario de campo. Al finalizar cada plan de acción nos sentábamos a evaluar los resultados, si había avances en el niño y si teníamos que mejorar las estrategias, cuáles podrían ser las más efectivas y analizar los planes de acción ejecutados, con el fin de mejorar las actividades que se realizaban con el niño para mejorar su alimentación fortaleciendo su aprendizaje.

Esto nos ayudó a compartir nuestras experiencias y conocimientos, de esta manera aprendimos una de la otra trabajando de la mano y con mucho esfuerzo.

PLANES DE ACCIÓN

Plan de acción número 1

Fecha	Objetivos	Actividades	Responsable	Seguimiento de evaluación
05/05/15	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fomentar hábitos de una buena alimentación por medio de una conversación. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Oración al Altísimo ➤ Himno Nacional ➤ Entonar el canto de : Buenos días señor Jesús ➤ Comentar con los niños la importancia de comer frutas y verduras. ➤ ¿Por qué debemos consumir frutas y verduras? 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Denia Hernández ➤ Patricia López 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Que el niño exprese la importancia de comer frutas y verduras. ➤ Diario de campo. ➤ Fotos. ➤ Videos.
05/05/15	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Propiciar hábitos alimenticios a través de dibujos. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Por qué debemos consumir frutas y verduras? ➤ Presentar platillos de frutas, los niños y niñas degustaran de las diferentes frutas como bananos, sandía, melón papaya, mango, etc. ➤ Presentar las frutas y verduras calcadas, entregárselas a los niños en una hoja de block para que las remarquen con crayolas. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Denia Hernández ➤ Patricia López 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lograr la participación del niño en la degustación de las frutas y que dibuje su fruta preferida. ➤ Fotos. ➤ Videos. ➤ Diario de campo.

Plan de Acción Número 2.

Fecha.	Objetivos.	Actividades.	Responsables	Seguimiento de evaluación.
13/05/2015	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Promover acciones que motiven al niño a tener hábitos de una buena alimentación, mediante cuento y cantos. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Entonamos canto de bienvenida, hola buenos días. ➤ Las frutas. ➤ Narraremos el cuento “Lo que debo comer” mediante franelógrafo. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Denia Hernández. ➤ Patricia López. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Que el niño practique hábitos de una buena alimentación. ➤ Videos. ➤ Fotografías. ➤ Diario de campo.
13/05/2015	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Motivar al niño a tener hábitos de una buena alimentación por medio del uso de láminas con diferentes tipos de alimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En el patio con los niños/as jugaremos la ronda rueda, rueda. ➤ Presentar láminas con frutas y verduras facilitándole a los niños y niñas una fruta de su gusto y pasaran a pegarla en la lámina. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Denia Hernández. ➤ Patricia López. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lograr que el niño identifique los alimentos saludables. ➤ Videos. ➤ Fotografías. ➤ Diario de campo

Plan de Acción Número 3

Fecha	Objetivo	Actividades	Responsable	Seguimiento de Evaluación
20/05/2015	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocer la importancia que tiene la buena alimentación en nuestra vida. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Oración al Altísimo. ➤ Canto buenos días señor Jesús. ➤ Presentación de láminas, los niños y niñas expresaran lo que observan en la lámina. ➤ Se les realizara preguntas como: ¿Qué están haciendo los niños? ¿Qué comen los niños que aparecen en la lámina? ➤ Se les orientara que se sienten en un círculo y se les presentara los tipos de frutas que existen en otras ciudades. ➤ Entonamos el canto somos “Las frutitas.” 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Denia Hernández. ➤ Patricia López 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Que el niño demuestre interés en la buena alimentación. ➤ Fotos. ➤ Videos. ➤ Diario de campo.
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Reconocer la importancia que tienen las frutas en nuestra alimentación. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizamos la dinámica “el correo” y llamaremos a Kenneth a que pase a sentarse en la silla del centro y se le vendaran los ojos y se le pondrá una fruta en las manos y el tendrá que oler y saborearla. Se le harán preguntas como: ¿Qué comiste? ¿Qué sabor tiene? ¿te gusto? De las tres frutas que comiste ¿Cuál fue la que más te gusto? ➤ Entregaremos una hoja de aplicación por niños y colorearan 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Denia Hernández. ➤ Patricia López. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lograr que el niño interactúe y reconozca la importancia de los alimentos saludables.

Hábitos de una alimentación adecuada en el proceso de aprendizaje en el niño Kenneth de I nivel del Segundo Ciclo de Preescolar del Centro Educativo Alfonso Cortés del Distrito VI de Managua durante el II semestre del año 2015

		<p>las frutas que son de otras ciudades.</p> <p>➤ Se le pedirá a Kenneth que pase a presentar su trabajo y exprese la importancia de comer frutas.</p>		
--	--	--	--	--

Plan de Acción Número 4

Fecha	Objetivo	Actividades	Responsable	Seguimiento y evaluación
27/05/2015	<p>➤ Desarrollar en el niño hábitos alimenticios a través de dibujos y cantos.</p>	<p>➤ En círculo entonamos el canto “El chivería” se presentara una lámina al niño en la cual identificara los alimentos saludables se le realizaran preguntas como: ¿Qué fruta te gusta más? ¿Cuál es tu comida favorita?</p> <p>➤ Los niños y niñas mencionaran las frutas y vegetales que se ilustran en la hoja de aplicación. Colorearan las frutas y vegetales identificando su forma y color.</p> <p>➤ Pasaran a presentar sus dibujos y se les felicitará con muchos aplausos.</p>	<p>➤ Denia Hernández</p> <p>➤ Patricia López</p>	<p>➤ Que el niño identifique y exprese los alimentos saludables y los identifique.</p> <p>➤ Videos.</p> <p>➤ Diario de campo.</p> <p>➤ Fotos.</p>

Plan de Acción Número 5

Fecha	Objetivos	Actividades	Responsable	Seguimiento de evaluación
3 de Junio de 2015	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Motivar al niño que exprese la importancia de los hábitos de una buena alimentación por medio de una conversación. ➤ Concientizar al niño que debemos consumir alimentos saludables en nuestra vida para mantenernos sanos a través de una visita a lugares donde vendan frutas y vegetales. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bienvenida, oración y entonamos himno nacional. ➤ Llevaremos al niño a un paseo al supermercado y comentaremos con el niño la importancia de comer fruta y verduras. ➤ Realizaremos preguntas como ¿Qué tipos de frutas observas? ¿Cómo se llaman estas frutas? ¿cómo se llama esta verdura? ¿te gustan las verduras? ➤ Regresaremos a la escuela y lo llevaremos al kiosco, a la cocina de la escuela y le indicaremos que exprese los alimentos que no son saludables. ➤ Luego se le facilitara una hoja en la cual se ilustraran los lugares visitados el niño coloreara los lugares donde observo alimentos saludables y dibujara una X al lugar donde no observo alimentos saludables. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Denia Hernández ➤ Patricia López 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Que el niño exprese la importancia de consumir alimentos saludables. ➤ Lograr que el niño participe en la conversación y exprese la importancia de comer frutas y verduras. ➤ Diario de campo. ➤ Fotografías. ➤ Videos.

Análisis del plan de acción número 1.

El día 5 de mayo del presente año realizamos nuestro primer plan de acción, iniciando con la oración y un canto de bienvenida luego conversamos con los niños sobre la importancia de comer frutas y verduras, le realizamos preguntas a Kenneth como ¿Por qué es importante comer frutas y verduras? **Él niño contestó que era bueno para estar fuertes y sanos y que su fruta favorita era la mandarina y el banano**, ¿Qué alimentos comes en tu casa? **“Expreso que café, gaseosa, pescado y arroz aguado”** porque estas eran sus alimentos favoritos, luego se les presento frutas calcadas y se les oriento a los niños que tomaran la fruta calcada favorita , que las colorearan y fueran colocando su trabajo en el rincón de las evidencias, el niño a pesar de su incomodidad trabajo coloreando las frutas luego nos sentamos en un círculo y entonamos con los niños y niñas el canto **“Somos las Verduras”** en esta actividad el niño Kenneth no participo porque no se sentía bien en el lugar que estábamos, se subía a las sillas asomándose en dirección a la venta y observaba su aula de clase pidiéndole a la maestra que él se quería ir a su aula y la señalaba con su dedo, (por motivos de remodelación en las aulas de clase se trasladaron a los niños de primer nivel a la bodega de los alimentos), el lugar era muy pequeño y el niño lloraba constantemente, su maestra lo consolaba diciéndole que mañana iban a estar de regreso en su aula de clase, nosotras le ofrecimos al niño galleta y un banano pero el niño no lo quiso porque estaba muy triste.





Análisis del plan de acción número 2

El día 13 de mayo realizamos nuestro segundo plan de acción, al ingresar al Centro nos dimos cuenta que la maestra de primer nivel había sido trasladada a impartir clase a cuarto grado puesto que ella era maestra de aula TIC, esto nos tomó tiempo porque tuvimos que explicar a la nueva maestra el trabajo que realizábamos con

Kenneth y ella nos expresó que ya se le había informado en la dirección y que para ella no había ninguna dificultad”, luego iniciamos el plan de acción con el canto **“somos las verduras”**, y recordamos la clase de la semana anterior los niños de manera voluntaria participaron, los formamos en hilera y los llevamos al patio donde se les orientó sentarse en el piso y se les narró un cuento fomentando hábitos de una buena alimentación, el cuento trataba de Luisito que solo quería comer chiverías, jugos, gaseosa y su mamá doña Lucía le aconsejaba que debía de comer frutas, verduras y consumir mucha agua, un día Luisito se enfermó, su mamá y su hermanita Abigail lo llevaron al hospital donde estuvo 15 días porque tenía anemia y los médicos tenían que inyectarlo muchas veces, Abigail su hermanita lloraba al ver a su hermanito triste en la cama del hospital, cuando lo dieron de alta Luisito, su mamá y su hermana se fueron muy contentos a casa y el niño prometió no volver a comer chiverías ni nada que le hiciera daño en su salud y así Luisito volvió a la escuela con su hermanita y nunca más volvió a comer chiverías, Kenneth estuvo muy atento al cuento y se sentó cerca del franelógrafo y fue pegando los dibujos siguiendo la secuencia del cuento y participó en las respuestas que se le hacían tales como ¿te gustó el cuento? ¿Por qué se enfermó Luisito? ¿Qué paso después que Luisito se recuperó? Y cada respuesta que él niño daba coincidía con lo narrado en el cuento, felicitamos a los niños por la atención prestada, nos dimos un aplauso muy fuerte y les pegamos en sus camisas del uniforme una fruta feliz a cada niño, cuando regresamos al salón de clase los niños y niñas se dispusieron a merendar y pudimos observar que Kenneth tenía una bolsa con ranchitas en sus manos y se dirigió al cesto de la basura y la bota, le preguntamos ¿Por qué había botado la ranchita?, el niño nos dijo que la bota porque era una chivería mala y no quería enfermarse como Luisito, el niño se dirigió a su sillita y minutos después el niño sacó de su mochila

otra ranchita. Es notable que el niño haga un esfuerzo por tener una alimentación adecuada.



Análisis del plan de acción número 3

El día 20 de mayo se llevó a cabo el plan de acción número 3, tuvimos que visitar al niño en su casa porque la mamá nos dijo que el niño estaba enfermo, cuando llegamos a la casa el niño estaba en la calle, descalzo, sin bañarse, el papá y la mamá nos autorizaron trabajar con el niño expresándonos que ellos no podía estar presentes porque tenían que salir a trabajar y

los niños quedaban solos hasta que ellos regresaran, nos sentamos con el niño, conversamos sobre lo que comió en el desayuno, el niño nos dijo “que había desayunado gallo pinto, huevo frito, pan, queso y café pero que el queso no le gustaba mucho porque era muy salado”, luego le presentamos una lámina con diferentes tipos de comidas saludables y comidas chatarras explicándole la importancia de cada una de las frutas se le indico que retirara las comidas chatarras de la lámina explicando porque no son saludables, el niño quito un sorbete y dijo que no era bueno porque tenía mucho dulce y no le daba vitaminas a su cuerpo, quito una hamburguesa y dijo que la quitaba porque era muy grasosa y que tenía muchas cosas ácidas y de colores como la salsa de tomate que los caramelos eran muy dulces y daban parásitos y ponían malos los dientes. Es notable que el niño reconoce los alimentos que son saludables para su cuerpo pero, pudimos observar que en su hogar le proporcionan diferentes bebidas y comidas que no son saludables para el niño como, gaseosa, chivería, jugos esquimo.



Análisis del plan de acción número 4

El día 27 de mayo se realizó el plan de acción número 4 el cual tuvimos que visitarlo en su casa porque la escuela tenía actividad de celebración al día de las madres y el niño no asistió a dicha actividad, cuando llegamos a su casa eran las 9 y media de la mañana el niño no estaba aseado, el niño nos dijo que iba a trabajar con nosotras así como andaba porque no quería bañarse hasta la tarde, se le realizaron preguntas como ¿ qué comiste hoy? y el niño nos dijo que solo había comido pan, crema y café ¿te gusto el desayuno? El niño dijo que no por eso era feo y no lo llenaba, luego se le mostraron unas láminas y le preguntamos qué era lo que observaba y dijo que miraba a un niño comiendo muchas naranjas, en otra lamina dijo que miraba a una niña con un melón que lo compartía con su amigo y que eso era bueno regalarle comida a los amigos, se le explico la importancia de comer frutas y verduras, se le vendaron los ojos y colocamos en una mesa frutas tales como papaya, sandía, banano, melón y mango, se le indico que tocara las frutas y que percibiera el olor de la fruta adivinando cuál era el nombre de la fruta, su abuelito se acercó y lo animaba a que dijera el nombre de cada fruta y el niño probaba la fruta y así logro identificar el nombre de las frutas y el abuelito lo aplaudía, el niño nos dijo que la fruta que más le gustaba era el banano luego se le felicitó y se le premio con las frutas que llevamos, su abuelito se integró a la dinámica expresándonos que era bueno que nosotras hayamos llegado a la casa porque así ayudábamos al niño a que aprendiera la buena comida que debe comer porque sus padres estaban descuidándolo en sus estudios y no se preocupaban por la alimentación del niño y es él quien lleva las frutas a la casa para que el niño coma, otra problemática es que las frutas y verduras, son tan buenas para el alimento de todas las personas pero eran demasiadas caras en los mercado, las ventas y en todo lugar y que el gobierno debería de hacer ferias frecuentemente donde se vendan estos productos y que sean a bajo costo para que la población pueda consumirlas.

Análisis del plan de acción número 5



el día 3 de Junio nos presentamos a la escuela y el niño no asistió a clase nos dirigimos a su casa y nos atendió la mamá y el niño no quería trabajar las actividades, la mamá ayudo a convencerlo lo bañaron, lo alistaron y los padres nos acompañaron, visitamos puestos de frutas y verduras, el papá lo animaba a

que dijera la importancia de comer las frutas y verduras, le preguntamos los nombres de cada fruta y de cada verdura, el papá le preguntaba al niño la importancia de comer frutas, luego entramos a maxipali llevamos al niño al estante de las frutas y verduras y el niño reconoció algunas frutas pero nos dimos cuenta que el niño no sabía cuáles eran los nombres de algunos productos como: yuca, plátano verde y maduro, chayote, ayote, pipián, luego le pedimos que escogiera las frutas que más le gustaba, el niño prefirió manzana, banano, leche, avena y cereal de fruta, el niño muy contento nos dijo (gracias porque hoy voy a comer muy rico) y los padres agradecieron expresando que les gustaría que siguiéramos trabajando con el niño para que el niño conozca más acerca de la buena alimentación



Reflexión y Evaluación

El día miércoles 6 de Mayo ejecutamos nuestro primer plan de acción con el objetivo de fomentar en el niño hábitos de una buena alimentación, realizamos actividades como: comentar sobre la importancia de comer frutas y verduras y porque debemos consumirlas, le presentamos al niño un platillo de frutas y le indicamos que comiera de ella, el niño no quiso participar porque estaba muy inquieto, lloraba y pedía regresar a su aula de clase, puesto que el salón de primer nivel estaba en remodelación, a los niños y las niñas se les traslado a la bodega de los alimentos.

Al ejecutar este plan de acción no se lograron los objetivos, por eso decidimos improvisar con juegos de rondas para integrar al niño en las actividades en la cual no tuvimos resultados positivos. Luego cuando los niños y niñas se marcharon no reunimos como pareja para reflexionar y hacer apuntes en nuestro diario de campo, para buscar otras actividades que nos ayudaran a trabajar mejor con el niño puesto que la docente no fomentaba hábitos alimenticios a los niños, niñas y padres de familia, logramos constatar que a la maestra le causaba gracia la forma de comer de Kenneth. La educación alimentaria y nutricional es fundamental porque el docente es el que más está en contacto con los niños y las niñas y pueden observar su comportamiento y la capacidad de aprendizaje. POLISAL Pág. 12.

En el segundo plan de acción nos planteamos como objetivos promover acciones que motivaran al niño a tener una buena alimentación, les dimos la bienvenida, entonamos un canto, luego les indicamos que saliéramos en orden al patio y se sentaran en círculo, colocamos una pizarra de franela dando inicio al cuento.

En cuanto a la, narración del cuento el niño estuvo muy atento observando todas las láminas que se pegaban en la franela, Kenneth nos pidió que lo dejáramos pegar las láminas del cuento, esto facilito la integración y participación del niño, una vez finalizado el cuento regresamos al aula de clase y logramos observar que el niño boto en el cesto de la basura una bolsa con ranchitas y le preguntamos porque había botado la ranchita, él niño nos respondió que lo había botado porque era una chivería mala y que no quería enfermarse como Luisito, el niño se dirigió a su silla y saco otra ranchita de su mochila y se la comió , nos sorprendió mucho porque era evidente que el niño luchaba por no comer chiverías. Llegamos a reflexionar que el niño quería dejar de consumir comidas chatarras y esto nos animó a buscar más actividades que favorecieran la salud del niño.

Los padres deben de enseñar a los niños y niñas a desayunar todos los días, comer variedades de alimentos como, comer frutas frescas, verduras y vegetales, tomar líquido entre comidas y no con la comida, deben de enseñarle a no usar mucha azúcar y sal en los alimentos. Rosa Isabel, Nutrición y Salud. **En el tercer plan de acción**, tuvimos que visitar al niño en su casa porque la maestra nos avisó que él niño estaba enfermo, cuando llegamos él estaba en la calle, descalzo, jugando chibola con otros niños, nos abrazó y muy entusiasmado nos preguntó que si íbamos hacer tareas, nosotras le sonreímos y empezamos a conversar sobre que había desayunado, nos dijo que gallo pinto, huevo frito, pan, queso, café, pero que el queso no le había gustado porque estaba salado, luego le presentamos una lámina con diferentes frutas, verduras y comida chatarras, le orientamos que quitara las comidas que no eran saludables, el niño quito las hamburguesas, caramelos, sorbetes y pizza, a la vez dijo que las quitaba porque todo eso era muy dulce, grasoso y daban parásitos, solo dejo en la lámina las frutas y verduras, le preguntamos cuál era su fruta favorita el niño dijo que era el banano y que se comía hasta 10 en un día, lo felicitamos y le dimos un fuerte aplauso despidiéndonos de él.

Luego nos regresamos al centro y nos reunimos en pareja a reflexionar sobre nuestro plan de acción y nos alegramos mucho porque logramos que el niño identificara los alimentos saludables, y las comidas chatarras el resultado positivo del plan de acción nos hizo sentir mucho más animada, y así seguimos enriqueciendo nuestros conocimientos para ayudar a Kenneth.

En **nuestro cuarto plan de acción** nos propusimos como objetivo desarrollar hábitos alimenticios, al igual que en el plan de acción anterior tuvimos que visitar al niño en su casa ya que en el centro escolar se realizaba la celebración del día de las madres, llegamos a su casa a las 9:30 am, el niño estaba descalzo, sin camisa, cuando nos vio nos hizo pasar, saco una mesa, sillas y nos dijo que no se quería bañar, que así trabajáramos, empezamos a conversar con el niño, nos dijo que había desayunado pan con crema y café pero que no le gusto porque no se llenó, luego le presentamos dos láminas con distintas imágenes él expreso que en la primera lámina observaba un niño comiendo muchas naranjas y en la segunda una niña comiendo melón , también nos dijo que era bueno compartir los alimentos con los otros niños y comer frutas, luego le vendamos los ojos colocándole en una mesa diferentes tipos de frutas indicándole que las tocara y que con la nariz la oliera, diciendo el nombre de la fruta, su abuelo estaba sentado observando y muy atento a la respuesta del niño a la vez animándolo con aplausos.

En este plan de acción superamos nuestros objetivos, puesto que el abuelito fue partícipe de las actividades y nos expresaba que era excelente nuestro trabajo porque no solo lo visitábamos en la escuela sino también en la casa y que el gobierno debería hacer una feria donde se ofrezcan frutas y verduras a bajo costo para que la población pueda consumirlas, esto nos hizo reflexionar, que la familia debe ser integrada en las actividades que son de beneficio en el aprendizaje y la salud del niño.

En **nuestro quinto y último plan** de acción nos propusimos motivar y concientizar al niño a consumir alimentos saludables en nuestra vida para mantenernos sanos y fuertes. Lo vimos en su casa ya que, no se presentó a la escuela cuando llegamos el niño estaba indispuesto a atendernos, la mamá y el papá conversaron con él hasta que lograron animarlo y a la vez se integraron en la actividad, nos acompañaron a un paseo con Kenneth a los puestos de frutas y verduras y el papá lo motivaba a que dijera el nombre de las frutas y verduras que observaba, el niño estaba muy atento y entusiasmado los vendedores les mostraban las frutas y verduras y le preguntaban el nombre de ellas, el niño muy sonriente contestaba, este es banano, melón, sandía, limón y las que no conocía nos preguntaba cómo se llamaban, nosotras le explicábamos la importancia de consumir las frutas y verduras, luego le dimos un espacio para que él tomara productos que favorecieran su salud, el niño escogió manzana, banano, leche, avena, cereal de fruta y se tocaba el estómago diciendo que comería muy rico, los padres agradecieron expresando que había sido un excelente trabajo y que se sentían alegres porque nunca nadie les había hecho reflexionar sobre lo importante de cuidar la alimentación del niño.

Nosotras como pareja nos sentimos muy satisfechas con nuestro trabajo porque nunca nos imaginamos que los padres y el abuelito del niño fueran a tener participación en nuestros planes de acción y llegó hacer conciencia a que debían tener una buena alimentación. Le damos gracias a Dios por este aprendizaje obtenido porque nos llenó de mucha alegría ya que tuvimos una excelente comunicación con los padres, el abuelo y la maestra. según Edgar Antonio Martínez Cruz POLISAL UNAN 2013 pág. 16 los niños de uno a tres años se debe incorporar en los preescolares la dieta familiar dependiendo de la elección de alimentos por los adultos, mayor frecuencia del número de veces que se debe alimentar el niño en 24 horas, la cantidad es en porción en cucharadas y taza que se debe servir en tiempo de comida o merienda. La consistencia es en que forma se han preparado y sean presentados los alimentos la variedad depende de las sustancias nutritivas que necesita el cuerpo para funcionar adecuadamente.

Conclusiones

Llegamos a la conclusión que el entorno familiar no favorece en la alimentación del niño ya que no se le proporciona alimentos saludables para su desarrollo y el niño carece de atención medica porque la mamá no lleva un control en el peso del niño y solo lo lleva al médico en casos de emergencia, al igual la mamá no llevo un control prenatal que esto favorecía al crecimiento y desarrollo del niño.

En la escuela el niño consume alimentos que no son saludables como chiverías y bebidas como boli, gaseosa, café, y luego de esto el niño comía dos platos de comida y un vaso grande de cereal en la merienda y en el hogar conversábamos con el niño y él nos lograba describir todo lo que comía que es gallo pinto, huevo, pan, café, crema, queso, gaseosa, que lo que más le gustaba de todo era la gaseosa aunque comiera de todo y con las frutas solo le gustaba el banano.

El niño no puede realizar actividades físicas como correr, saltar, subir escaleras a causa de su sobrepeso, además padece de asma y cuando está enfermo se retira de la escuela, su peso no le favorece, el niño tiene un peso de 60.78 libras cuando el peso adecuado de un niño de 3 años es de 38 libras, consideramos que el peso del niño es alarmante porque el niño puede ser afectado con diferentes enfermedades y en su familia existen casos de diabetes y presión arterial es por esta razón que se debería de cuidar la alimentación del niño ya que es importante porque así favorecemos el aprendizaje y desarrollo del niño.

Recomendaciones

A los padres

- Explicarle a los niños la importancia de consumir alimentos saludables y estar pendientes de lo que consumen fuera de casa.
- Hacer todo lo posible para que los niños lleven su lonchera con alimentos saludables.
- Al momento de prepararle los alimentos deben utilizar cantidades mínimas en las porciones de dichos alimentos evitando el exceso de grasa, azúcar y sal.
- Evitar el consumo de comidas rápidas como: pizza, hamburguesas, hotdog, pollo frito, etc.
- Si va a darle dinero debe aconsejarle que compre frutas y refrescos naturales.

A las docentes

- Integrar en sus planes de clases actividades que promuevan los buenos hábitos de alimentación, como pedirles a los niños que lleven fruta o refrescos naturales de acuerdo a los contenidos.
- Supervisar la lonchera de los niños y niñas que están a su cargo a la hora de la merienda.
- Incentivar a los padres de familia a que le preparen a sus niños una merienda saludable.

A la Directora

- Promover en los kioscos la venta de alimentos nutritivos.
- Brindar charlas acerca de la importancia de la alimentación y nutrición a los estudiantes, padres de familia, maestros y dueños de kioscos.
- Supervisar la práctica de la guía de la venta de alimentos en los kioscos escolares.
- Procurar que el kiosco venda alimentos a bajo costo y frutas de estación con el fin de que los niños puedan comprarlas y consumirlas.

Al MINED

- Proporcionar a todos los kioscos escolares la guía de nutrición e higiene para los kioscos escolares para que puedan tener mayor conocimiento sobre las normativas de funcionamiento del mismo y así poderlas poner en práctica.
- Brindar material educativo a los centros escolares sobre la alimentación y nutrición de los niños y niñas.

Bibliografía

- Tirza I. Guillen Julio 1993. (Monografía). Estado nutricional y factores asociados en niños de 0 a 6 años en el municipio de Moyogalpa. Isla de Ometepe. Rivas,.
- Esquivel Hernández. Rosa Isabel, Nutrición y Salud/Rosa Isabel Esquivel Hernández, Silvia María Martínez Correa, José Luis Martínez Correa. ** México: Editorial El Manual Moderno, 2014.
- Edgard Antonio Martínez Cruz. Monografía. Condición Nutricional en la niñez menor de 5 años, Hospital Primaria Ambrosio Mogorrón, Bocay, Jinotega. Junio-Julio 2013.
- Nutrición Janice L. Thompson, Melinda M. Manore y Linda A. Vaughan. PEARSON EDUCACION, S.A. 2008 ISBN: 978 84-7829-095-6 Materia Enfermería, 614.
- Diplomado. Atención Integral de la Primera Infancia, Amor Para los más Chiquitos. MODULO VI. Crecimiento, salud y nutrición. Lic. Carmen Reyes, MSC. Sandra Reyes Álvarez, MSC. María Elena Suarez Aburto. UNAN-Managua. Enero 2012.

- <https://www.insk.com/articulos/nutricion-en-etapas-de-la-vida/preescolares-y-escolares/como-mejorar-los-habitos-de-alimentacion-de-los-ninos/>

- <http://www.desarrolloinfantil.net/nutricion-infantil/piramide-alimentos-nino-de-3-a-6-anos>
- <http://legislacion.asamblea.gob.ni/Normaweb.nsf/4c9d05860ddef1c50625725e0051e506/df65b7b1c93e6ba0062577d8005ae253?OpenDocument>
- <http://m.rlp.com.ni/noticias/74099/pine-mined-apoya-educacion-nutricional-y-alimentacion>
- <http://m.rlp.com.ni/noticias/74099/pine-mined-apoya-educacion-nutricional-y-alimentacion>
- <http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000258cnt-a09-alimentacion-de-ninos-menores-de-2-anos.pdf>

Anexos

Hábitos de una alimentación adecuada en el proceso de aprendizaje en el niño Kenneth de I nivel del Segundo Ciclo de Preescolar del Centro Educativo Alfonso Cortés del Distrito VI de Managua durante el II semestre del año 2015



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA
UNAN – Managua
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA

GUIA DE ENTREVISTA A DOCENTE

Objetivo: Obtener información sobre los factores que influyen en la alimentación del niño Kenneth de primer nivel.

Datos generales.

Nombre de la docente: _____

Experiencia laboral: _____

Nivel académico: _____

1. ¿Ha recibido alguna capacitación? ¿Qué tipo de capacitación ha recibido?
2. ¿Considera usted que estas capacitaciones le han ayudado en su desempeño laboral?
3. ¿Elabora rincones de aprendizajes que fomenten la sana alimentación?
4. ¿Integra en su planeación diaria los hábitos de una buena a alimentación?
5. ¿De qué manera fomenta los hábitos de una buena alimentación en los niños y niñas?
6. ¿Qué tipo de alimentos ofrecen en el cafetín de la escuela?
7. ¿Qué alimentos consumen los niños y niñas en clase?
8. ¿Cuándo el niño termina de comer repite otra vez el mismo alimento?
9. ¿Cree usted que el niño tiene problemas con la alimentación? ¿por qué?
10. ¿Ha observado dificultades motoras a causa de su alimentación en el niño al realizar alguna actividad?
11. ¿Ha orientado a los padres del niño a tener una buena alimentación?
12. ¿De qué manera ha orientado a los padres sobre el consumo de una buena alimentación?
13. ¿la mayoría de tiempo pasa comiendo en clase?
14. ¿Ha observado usted qué tipo de alimento trae el niño a clase?



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA
UNAN – Managua
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA

GUIA DE ENTREVISTA A LOS PADRES

Objetivo: Obtener información sobre los factores que influyen en la alimentación del niño Kenneth de primer nivel.

1. ¿Cómo fue su embarazo?
2. ¿Cumplió con todos los chequeos prenatales?
3. ¿Cuánto peso el niño al nacer?
4. ¿Cuál es el peso del niño actualmente?
5. ¿Qué tipo de alimentación le daba al niño?
6. ¿Hasta qué edad dejo de darle pecho al niño?
7. ¿Qué otros alimentos le proporcionaba al niño?
8. ¿Con quienes vive el niño en casa?
9. ¿Cómo es el entorno psicosocial?
10. ¿con quienes se relaciona el niño?
11. ¿Cómo se desenvuelve el niño con sus hermanos y vecinos?
12. ¿Existe algún miembro de la familia que padezca de alguna enfermedad crónica?
13. ¿Qué tipo de enfermedad crónica?
14. ¿Ha observado en el niño alguna dificultad física al caminar?
15. ¿Cuáles son las actividades de recreación que el niño realiza en casa?
16. ¿Qué tipo de merienda le proporciona al niño cuando va a la escuela?
17. ¿Cuántas veces come el niño en casa?
18. ¿Al niño le gusta comer frutas y verduras?
19. ¿Qué tipos de frutas y verduras le gustan al niño?



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA
UNAN – Managua
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA

GUÍA DE OBSERVACIÓN

Objetivo: Observar los hábitos alimenticios que se le proporcionan al niño Kenneth.

Aspectos a observar	Siempre	Pocas veces	Nunca
1- El niño come merienda escolar en el centro.			
2- La lonchera del niño contiene alimentos saludables.			
3- Compra alimentos saludables en el centro.			
4- Come bastante merienda en clase.			
5- Participa en actividades donde se fomenta la sana alimentación.			
6- La maestra fomenta en la clase la buena alimentación.			
7- Integra en su planeación diaria hábitos de una buena alimentación.			
8- La maestra motiva al niño a que se alimente con alimentos nutritivos.			
9- Fomenta en clase a los niños y niñas hábitos de una buena alimentación.			
10-Elabora rincones de aprendizajes donde fomenta la buena alimentación.			

Normas Jurídicas de Nicaragua
Materia: Salud
Rango: Normas Técnicas

**NORMA TÉCNICA OBLIGATORIA NICARAGÜENSE KIOSCOS Y CAFETINES
DE LOS CENTROS EDUCATIVOS.
REQUISITOS HIGIÉNICOS-SANITARIOS**

NTON 03 085-09. Aprobada el 22 de Abril del 2010

Publicada en La Gaceta No. 199 del 19 de Octubre del 2010

La Norma Técnica Obligatoria denominada **NTON 03 085-09 Norma Técnica Obligatoria Nicaragüense kioscos y Cafetines de los Centros Educativos. Requisitos Higiénicos-Sanitarios.** Ha sido preparada por el grupo de trabajo de Cafetines y Kioscos Escolares y en su elaboración participaron las siguientes personas:

Ganet Mercedes Ríos	Instituto Nacional Modesto Armijo
José Alfredo Rojas	Instituto Nacional Modesto Armijo
Patricia Rojas	Instituto Gaspar García Laviana
Carmen Machado	Instituto Gaspar García Laviana
Juana Castellón	MINSA
Flavio Alonso C.	MINSA
Belfia Gutiérrez	Instituto 14 de Septiembre
Esperanza Corea	Instituto 14 de Septiembre
Amelia Tiffer A.	PINE – MINED
Claribel Vega L.	PINE – MINED
Oscar López C.	MIFIC

Esta norma fue aprobada por el Comité Técnico en su última sesión de trabajo el día 25 de marzo del 2009.

1. OBJETO.

Establecer los requisitos higiénico-sanitarios que deben cumplir los kioscos, cafetines y puestos de ventas ubicados dentro de las instituciones educativas.

2.CAMPO DE APLICACIÓN

Es de aplicación obligatoria a todos los establecimientos que expendan alimentos ubicados dentro de las instituciones educativas tales como kioscos, cafetines y puestos de ventas.

3. DEFINICIONES Y TERMINOLOGÍA

3.1 Alimento. Es toda sustancia procesada, semiprocesada y no procesada que se destina para la ingesta humana, incluidas bebidas, goma de mascar y cualquier otra sustancia que se utilice en la preparación o tratamiento del mismo pero no incluye cosméticos, tabaco ni medicamentos.

3.2 Alimento contaminado. Aquel que contiene gérmenes causantes de enfermedades, parásitos, sustancias químicas o contaminantes físicos en concentraciones perjudiciales para la salud, toxinas u otros agentes nocivos al organismo.

3.3 Higiene. Sistemas de principios y reglas que ayudan a conservar la salud y prevenir las enfermedades.

3.4 Limpieza. Eliminación de tierra, residuos de alimentos, suciedad, grasa u otras materias objetables.

3.5 Manipulación de alimentos. Todas las operaciones de preparación, elaboración, cocción, envasado, almacenamiento, transporte, distribución y venta de alimentos.

3.6 Manipulador de alimentos. Toda persona que manipule directamente materia prima e insumos, alimentos envasados o no envasados y utensilios para los alimentos o superficies que entren en contacto con los alimentos.

3.7 Puesto de venta. Toda estructura fija o móvil destinada a la venta de alimentos y bebidas de consumo directo que han recibido autorización sanitaria para su funcionamiento.

3.8 Utensilios. Conjunto de ollas, cucharones, sartenes, pinzas, etc. que se destinan para cocinar o preparar alimentos.

3.9 Kiosco escolar: Establecimiento o punto de venta que expende alimentos y se encuentra dentro del centro educativo.

3.10 Cafetines escolares. Establecimientos donde se prepara y se sirve todo tipo de alimentos y bebidas saludables, frías o calientes.

3.11 Inocuidad de alimentos. Garantía de que los alimentos no causarán daño al consumidor cuando se consuman de acuerdo con el uso a que se destinan.

3.12 Contaminación Cruzada: Es la transferencia de microorganismos causantes de enfermedades, de un alimento a otro, por medio de un vector como las manos de los empleados, superficies de contacto contaminadas o por contacto con un alimento crudo o un alimento listo para comer .

4. CONDICIONES DE LOS ESTABLECIMIENTOS

Los locales destinados al expendio de alimentos ubicados dentro de los centros educativos deben reunir las siguientes condiciones:

4.1 Ubicación. Los kioscos y cafetines se encontrarán ubicados en zonas que permitan el acceso fácil y seguro de los alimentos y usuarios, así como la libre circulación a los mismos, lejos de los servicios sanitarios, depósitos de basura o cualquier otro foco de contaminación.

4.2 Alrededores. Los alrededores de los kioscos y cafetines escolares deben permanecer libres de basuras, estancamiento de agua, u otro tipo de desechos, , se debe garantizar el mantenimiento y la limpieza diaria.

4.3 Locales.

4.3.1 Las dimensiones de los establecimientos se dispondrán de acuerdo al volumen de los estudiantes atendidos, el número de trabajadores y la cantidad de equipos y materiales usados, garantizando el libre tránsito en el interior del mismo.

4.3.2 Los materiales de construcción deben ser de naturaleza tal que no transmitan ninguna sustancia no deseada al alimento o que presenten riesgo de contaminación a los mismos.

4.3.3 Los pisos deben ser lisos, no porosos, impermeables, fácilmente lavables y no deben presentar grietas ni irregularidades.

4.3.4 La iluminación debe ser adecuada, preferiblemente natural, los bombillos y lámparas deben estar protegidas para evitar la caída de vidrios en caso de

rompimiento accidental de los mismos.

4.3.5 La ventilación natural debe permitir una correcta circulación de aire que garantice una temperatura estable y cómoda para el personal y los usuarios (as).

4.3.6 Las puertas deben abrir hacia fuera, se ajustarán completamente a los marcos y deben ser de material que facilite su limpieza, cuando el local cuente con una estructura cerrada provista de ventanas se debe colocar malla milimétrica que garantice la protección contra vectores.

4.3.7 Los alimentos se exhibirán en estantes y vitrinas dispuestas de tal forma que se garantice la protección de los mismos, estos se mantendrán limpios y en buen estado.

4.3.8 La higiene de las manos debe realizarse antes de consumir alimentos y los propietarios deben garantizar de forma permanente un lavamanos con agua y desinfectantes (jabón, jabón líquido, etc.) para contribuir a la prevención de enfermedades.

5. ABASTECIMIENTO DE AGUA

Se debe de disponer de agua potable en cantidad suficiente para la elaboración de alimentos así como para operaciones de limpieza y desinfección. Garantizar reserva en caso de intermitencias en el abastecimiento de agua

El agua en los lugares de venta se conservará por medio de depósitos o recipientes de material sanitario, debidamente protegidos (tapados) y con un sistema de grifos, ubicados en lugares donde no se contaminen.

6. MANEJO DE DESECHOS

6.1 Desechos Líquidos. Los kioscos y cafetines deben contar con sistemas adecuados de desagüe, en buen estado, ser subterráneos, ir directamente al sistema interno de la red de drenaje de aguas servidas. La disposición final de las mismas se conectará a la red de alcantarillado sanitario existente o tratamiento de las aguas mediante fosas sépticas o estanque de captación de aguas servidas. No se podrá drenar o descargar las aguas grises, alrededor o en el interior de los establecimientos.

6.2 Desechos Sólidos. Se utilizarán recipientes cerrados para la acumulación de residuos los cuales estarán provistos de tapas, se les debe colocar una bolsa para facilitar su limpieza e higiene y se mantendrán cerrados. No se permite la acumulación de desechos en las áreas de manipulación y almacenamiento de

alimentos. Debe de mantenerse en condiciones higiénicas para evitar la proliferación de insectos, roedores y otros transmisores de enfermedades.

6.2.1 Los depósitos de basura deben ser vaciados, lavados y desinfectados diariamente.

6.2.2 Se debe asegurar la segregación de basura orgánica e inorgánica y el reciclaje, como parte de la educación ambiental de los propietarios, dueños y /o administradores de establecimientos .. Los depósitos con residuos deben ser dispuestos en los sitios establecidos en la ruta de recolección de la municipalidad o el vertedero municipal.

6.2.3 Donde no exista el servicio de recolección de basura, esta deberá ser enterrada, no se acepta la quema de residuos. Se prohíbe botar basura en predios abandonados, basureros ilegales, ríos y calle.

7. HIGIENE DE LOS MANIPULADORES

El personal encargado de la preparación y distribución de alimentos en kioscos y cafetines escolares debe cumplir con la NTON Norma Técnica Obligatoria Nicaragüense de Manipulación de Alimentos. Requisitos para Manipuladores. En su versión vigente.

8. EQUIPOS Y UTENSILIOS

8.1 Todos los equipos y utensilios deben estar diseñados y construidos con materiales de fácil limpieza y mantenimiento.

8.2 Las superficies de contacto con los alimentos deben ser de material anticorrosivo, no tóxico y liso, que no represente riesgo de contaminación a los alimentos.

8.3 Los equipos y utensilios se mantendrán limpios e higienizados, el lavado se realizará con agua potable las veces que sea necesario, utilizando agentes químicos (cloro, yodo) y la desinfección por calor.

9. ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS

El área destinada a almacenar los alimentos cumplirá con los siguientes requisitos:

9.1 La bodega donde se almacenan los alimentos debe estar en buenas condiciones higiénicas sanitarias, ordenada e identificada (rotulada).

9.2 Mantener control de la fecha de vencimiento y comprar productos con registro sanitario, procedentes de establecimientos autorizados por el MINSA.

9.2 Contar con protección contra insectos y roedores.

9.3 Mantener programas de fumigación para el control de vectores utilizando productos registrados y aprobados por el MINSA.

9.4 Colocar los alimentos sobre tarimas o estantes por ninguna razón directamente en el piso.

9.5 Los alimentos que expulsan o absorben olores, colocarlos en recipientes o empaques herméticos.

9.6 En el caso de usar mantenedoras y freezer para almacenamiento de productos perecederos deben limpiarse y descongelarse una vez cada semana para evitar contaminación.

9.7 El almacenamiento de productos químicos y de limpieza (detergente, cloro, entre otros) se realizará en envases debidamente rotulados en un área destinada para tal fin y alejado del lugar donde se manipulan y/o almacenan alimentos.

9.8 Las áreas de almacenamiento deben cumplir con los requisitos establecidos en la Norma Técnica Obligatoria Nicaragüense de Almacenamiento de Alimentos. En su versión vigente.

10. REQUISITOS RELATIVOS A LA PROTECCIÓN DE LOS ALIMENTOS

10.1 Los kioscos o cafetines deberán utilizar como referencia la Guía de Nutrición e Higiene para Kioscos Escolares, considerando el aporte nutricional de los mismos, excluyendo la venta de bebidas alcohólicas, cigarrillos o cualquier alimento que menoscabe la salud de los estudiantes.

10.2 La adquisición de los productos se efectuará en puestos de venta seguros que garanticen su inocuidad. En el caso de tratarse de alimentos envasados estos deben cumplir con la Norma Técnica Obligatoria Nicaragüense de Etiquetado de Alimentos Pre envasados. En su versión vigente.

10.3 Los alimentos preparados deben estar protegidos de la contaminación antes de servirse.

10.4 En el transporte, recepción y conservación de los alimentos e insumos, se

debe garantizar la protección de los mismos ante contaminación y/o descomposición.

10.5 Para conservar los alimentos se aplicarán criterios de acuerdo al tipo de alimento:

10.5.1 Los alimentos no perecederos se almacenarán en recipientes limpios y cerrados correctamente, evitando de este modo el peligro de contaminarse.

10.5.2 Los alimentos perecederos (productos lácteos, cárnicos, etc.) se mantendrán refrigerados y separados para evitar contaminación y transferencias de olores.

10.6 En el caso de vender alimentos elaborados fuera del local, el lugar de origen será sometido a inspección y debe cumplir con las normas establecidas en materia de inocuidad.

10.7 La limpieza de mesas, sillas, manteles debe realizarse diariamente igual que los pisos.

11. CONTROL DE VECTORES

11.1 El área destinada a la preparación y venta de alimentos se mantendrá limpia y ordenada para evitar la proliferación de insectos y roedores.

11.2 No se permitirá la presencia de animales en los kioscos escolares especialmente en el área de manipulación de alimentos para evitar la contaminación de los productos.

11.3 Se garantizará la limpieza frecuente y minuciosa de los alrededores.

11.4 El uso de productos químicos para el control de vectores se realizará dentro de las normas de seguridad haciendo uso de productos aprobados por la autoridad competente.

13. OBSERVANCIA DE LA NORMA

La verificación y certificación de esta norma estará a cargo del Ministerio de Salud a través de la Dirección de Regulación de Alimentos y el SILAIS correspondientes de acuerdo a su ubicación geográfica, y el Ministerio de Fomento, Industria y Comercio a través de la Dirección de Defensa del Consumidor.

14. ENTRADA EN VIGENCIA

La presente norma técnica obligatoria nicaragüense entrará en vigencia con

carácter obligatorio de forma inmediata después de su publicación en la gaceta diario oficial.

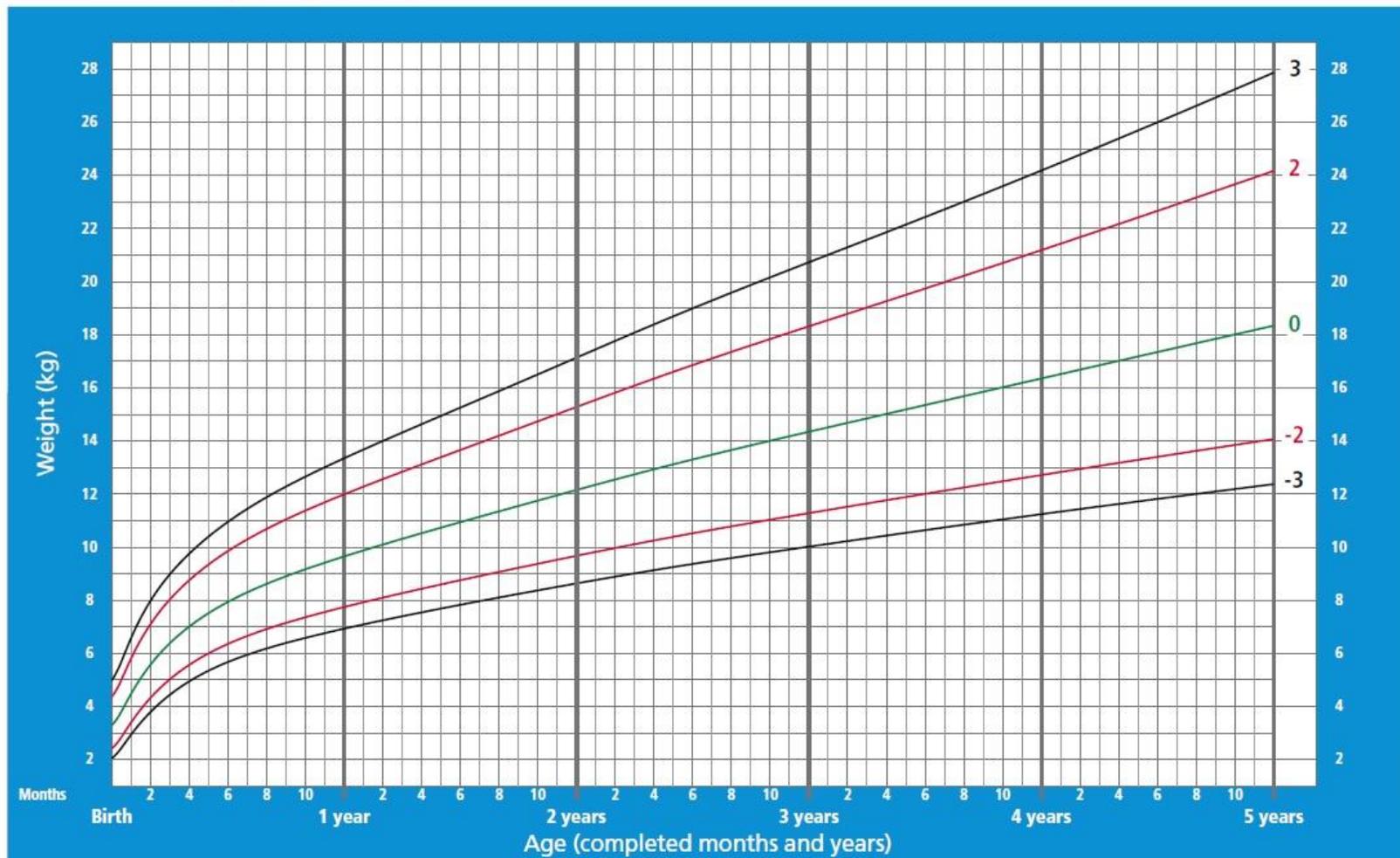
15. SANCIONES

El incumplimiento a las disposiciones establecidas en la presente norma, debe ser sancionado conforme a la legislación vigente.

TABLA DE PESO EN EDAD DE 0 A 5 AÑOS

Weight-for-age BOYS

Birth to 5 years (z-scores)



Hábitos de una alimentación adecuada en el proceso de aprendizaje en el niño Kenneth de I nivel del Segundo Ciclo de Preescolar del Centro Educativo Alfonso Cortés del Distrito VI de Managua durante el II semestre del año 2015



Escudo del Centro.



Parte frontal del centro.

Hábitos de una alimentación adecuada en el proceso de aprendizaje en el niño Kenneth de I nivel del Segundo Ciclo de Preescolar del Centro Educativo Alfonso Cortés del Distrito VI de Managua durante el II semestre del año 2015



Kenneth a la hora del receso en los columpios



Después de haber comido dos porciones de comida se acostó en el piso sin hacer la actividad que dirigía la maestra.

Hábitos de una alimentación adecuada en el proceso de aprendizaje en el niño Kenneth de I nivel del Segundo Ciclo de Preescolar del Centro Educativo Alfonso Cortés del Distrito VI de Managua durante el II semestre del año 2015



Kenneth en la hora de la merienda



Merienda de Kenneth
una ranchita y un mega

Boli

Matriz de descriptores

Propósito	Preguntas directrices	Descriptores	Técnicas	Fuentes
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Describir el entorno familiar en el que vive el niño. 	<p>¿Cuál es el entorno familiar en el que vive el niño?</p>	<p>¿Cuántas personas habitan en el hogar?</p> <p>¿Existe algún miembro de la familia que padezca de alguna enfermedad crónica?</p> <p>¿Cómo se desenvuelve el niño con sus hermanos y vecinos?</p> <p>¿Cómo es el entorno psicosocial?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Entrevista. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Padres de familia.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Caracterizar los alimentos que el niño consume en la escuela y en el hogar. 	<p>¿Qué alimentos consume el niño en la escuela?</p>	<p>¿Qué tipos de alimentos consume en el hogar?</p> <p>¿El niño consume frutas y verdura?</p> <p>¿Qué tipo de merienda le proporciona al niño cuando va a la escuela?</p> <p>¿La lonchera del niño contiene alimentos saludables?</p> <p>¿El niño quita merienda a</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Observación. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El niño.

Hábitos de una alimentación adecuada en el proceso de aprendizaje en el niño Kenneth de I nivel del Segundo Ciclo de Preescolar del Centro Educativo Alfonso Cortés del Distrito VI de Managua durante el II semestre del año 2015

		<p>los demás compañeritos de la escuela?</p> <p>¿El niño come merienda escolar que ofrece el centro?</p>		
<p>➤ Determinar los diferentes riesgos que afectan la salud del niño.</p>	<p>¿Cuáles son los diferentes riesgos que afectan la salud del niño?</p>	<p>¿Considera usted que el niño enfrenta alguna situación de riesgo?</p> <p>¿Cree usted que el niño tiene problemas con la alimentación? ¿Por qué?</p>	<p>➤ Entrevista.</p>	<p>➤ Padres.</p> <p>➤ Docente.</p>
<p>➤ Valorar la importancia de una alimentación balanceada para su desarrollo en el proceso de aprendizaje en el niño.</p>	<p>¿Cómo valorar la importancia de una alimentación balanceada?</p>	<p>¿Cree usted que es importante tener una buena alimentación balanceada?</p> <p>¿Qué tipos de alimentos son importantes para una buena alimentación en el niño?</p>	<p>➤ Entrevista.</p>	<p>➤ Padres.</p> <p>➤ Docente.</p>

Análisis de los instrumentos

Entrevista a la maestra	Entrevista a la mamá	Observación
<p>La maestra expreso que le brindan apoyo por parte dela dirección que integra en sus planes diario la buena Alimentación de manera directa e indirecta, que el kiosco de la escuela ofrece enchiladas, galletas, juegos esquimos, ranchitas, boli, jocote, mango, grosea, frescos y que solo un niño quitaba la comida, pero que Kenneth comía mucho dulce.</p>	<p>La mamá expreso que nunca se chequeo el embarazo ,no se realizó ningún ultrasonido exámenes generales, el niño come muchas veces en el día y después de regresar de clase recalco que el niño come frutas ellas se las lleva , al centro de salud va cuando el niño se enferma no toma la vacunas , nos dijo que padece de asma y lo lleva al centro cuando está enfermo , su familia padece de enfermedades crónicas azúcar y presión arterial , nos expresó que el niño no realiza actividades como correr, saltar. Subir y bajar lugares altos ella le da dinero para que compre en la escuela , vende atol por las tardes el niño pesa 60.78 libras y es muy comelón</p>	<p>Observamos que los niños desde que llegaban a la escuela comían chiverías y estas eran compradas por sus propios padres, observamos que el niño comía muchas veces, compraba en el kiosco y después la merienda escolar, no lleva lonchera y compraba alimentos que no eran saludable como un boli grande y dos ranchitas, se comía dos platos de merienda escolar y un vaso grande de cereal comía demasiado y luego que comía se acostaba en una mesa o en el piso y no realizaba las actividades que la maestra le indicaba y no se levantaba del lugar donde estuviera acostado hasta que llegaban a traerlo sus padres y la maestra no los motivaba a comer alimentos saludables.</p>

Hábitos de una alimentación adecuada en el proceso de aprendizaje en el niño Kenneth de I nivel del Segundo Ciclo de Preescolar del Centro Educativo Alfonso Cortés del Distrito VI de Managua durante el II semestre del año 2015

Entrevista a la Docente	Observación	Teoría
<p>La maestra expreso que le brindan apoyo por parte dela dirección que integra en sus planes diario la buena alimentación de manera directa e indirecta, que el kiosco de la escuela ofrece enchiladas, galletas, juegos esquimos, ranchitas, boli, jocote, mango, grosea, frescos y que solo un niño quitaba la comida, pero que Kenneth comían mucho dulce.</p>	<p>Observamos que los niños desde que llegaban a la escuela comían chiverías y estas eran compradas por sus propios padres, observamos que el niño comía muchas veces, compraba en el kiosco y después la merienda escolar, no lleva lonchera y compraba alimentos que no eran saludable como un boli grande y dos ranchitas, se comía dos platos de merienda escolar y un vaso grande de cereal comía demasiado y luego que comía se acostaba en una mesa o en el piso y no realizaba las actividades que la maestra le indicaba y no se levantaba del lugar donde estuviera acostado hasta que llegaban a traerlo sus padres y la maestra no los motivaba a comer alimentos saludables.</p>	<p>En la edad preescolar es el periodo que inician los primeros años de vida y continúa hasta los cinco ya que en esta etapa los cambios en el niño son especiales como: dependencia en el cuidado de otra persona, el control de esfínteres, socialización con familia y otras personas y crecimiento físico. En esta etapa se desarrollan los músculos, las piernas se alargan, desaparece la gordura abdominal por eso el niño requiere consumir suficiente energía y nutriente, es necesario que el niño consuma proteínas, vitaminas, ácido fólico, calcio, hierro y zinc. Estos nutrientes son necesarios para el crecimiento y defensa contra las enfermedades infecciosas y metabólicas ya que en esta edad necesita satisfacer sus necesidades nutricionales para tener una buena calidad y frecuente capacidad ya que por tener poca capacidad en su estómago se llena fácilmente y se recomienda que el niño tenga cinco tiempos de comidas entre estas desayuno, merienda, almuerzo, merienda y cena y estas deben ser ricas en proteínas, minerales, abundante vitaminas, y debe tomar abundante liquido entre las comidas sin mucha azúcar.</p>