



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
NICARAGUA,  
MANAGUA

UNAN - MANAGUA

**2019: "Año de la Reconciliación"**

**Facultad de Educación de Idiomas  
Departamento de Pedagogía  
Pedagogía con mención en Educación Infantil**

### **Foco de Investigación**

***Consumo y beneficio de la merienda escolar, y la promoción de hábitos de una alimentación saludable en el III Nivel del preescolar del turno vespertino del Colegio Rigoberto López Pérez, durante el I semestre del año 2019.***

**Informe de investigación para optar al título de Licenciatura en Pedagogía con Mención en Educación Infantil**

**Autoras:**

**Bra. Cheyla Karina López Lacayo**

**Bra. Seyling Ardón Gonzáles**

**Tutora: Msc. Beatriz del Socorro Ruiz Fonseca**

**Managua 9, de Mayo 2019**

## Dedicatoria

*Dedicamos este trabajo de investigación a nuestro padre celestial, por otorgarnos la vida, la sabiduría, el ánimo la perseverancia y la gran oportunidad de llegar a esta etapa tan importante en nuestra vida, consolidando los conocimientos adquiridos profesional y de oportunidades en nuestra trayectoria profesional.*

*A mi hijo amado Alexis Salvador Aragón Ardón quien fue mi mayor inspiración para terminar mi carrera. Seyling*

*A nuestras madres por ser un apoyo durante toda nuestra vida, y por ayudarnos a alcanzar una meta más, gracias a sus sacrificios.*

*A nuestras maestras de la universidad, que fueron parte de nuestra formación personal, académica y profesional, guiándonos por el camino del conocimiento, que gracias a sus exigencias, nos ayudaron a desarrollar nuevas habilidades en nuestras vidas y a ser mejores cada día.*

## Resumen

Esta investigación es de enfoque cualitativo, consiste en la descripción y observación directa de una situación dada con niños del III nivel de preescolar, quienes fueron actores principales de la investigación en estudio, donde se percibió y reunió información necesaria acerca del tema “Consumo y beneficio de la merienda escolar, y la promoción de hábitos de una alimentación saludable en el III Nivel del preescolar del turno vespertino del Colegio Rigoberto López Pérez, durante el I semestre del año 2019”.

Las técnicas utilizadas para la recolección de información fueron las entrevistas, guía de observación, consultas bibliográficas. Este trabajo investigativo se realizó en el Instituto Nacional Rigoberto López Pérez, donde se identificó que los niños de este nivel no están consumiendo la merienda escolar, ni practicando hábitos saludables, para que mejoren sus estilos de vida y logren un mejor desarrollo y desempeño en su aprendizaje.

La alimentación saludable y adecuada a las distintas etapas de la vida, además de ser imprescindible es un derecho humano. Comer no siempre significa estar bien nutrido por lo que actualmente la nutrición ha tomado una gran importancia en la vida cotidiana de la población, la merienda escolar, consiste en la entrega diaria de una ración de alimentos básicos: aceite, arroz, cereal, frijol y maíz estos alimentos son preparados por los padres de familia, sin embargo, los niños se están alimentando pero no se están nutriendo porque estos granos que proporciona el colegio no se están complementando ni equilibrando para que la merienda pueda ser nutritiva.

En base a las conclusiones obtenidas se brindan recomendaciones a padres de familia docente y autoridades del centro a formar hábitos saludables para lograr mejorar el cuidado de la salud y un mejor rendimiento de la productividad del escolar.

Palabras claves: Hábitos, nutrición, alimentación, merienda.

## Contenido

<b>I.</b>	<b>Introducción</b> .....	<b>1</b>
<b>II.</b>	<b>Contexto</b> .....	<b>2</b>
<b>III.</b>	<b>Justificación</b> .....	<b>5</b>
<b>IV.</b>	<b>Antecedentes</b> .....	<b>6</b>
<b>V.</b>	<b>FOCO DE INVESTIGACIÓN:</b> .....	<b>7</b>
<b>VI.</b>	<b>Cuestiones de investigación:</b> .....	<b>8</b>
<b>VII.</b>	<b>Objetivo general:</b> .....	<b>9</b>
<b>VIII.</b>	<b>Marco teórico</b> .....	<b>10</b>
1.1	conceptos básicos:.....	10
1.2	Fibra alimentaria .....	13
1.3	Alimentación saludable .....	13
1.4	Hábitos alimentarios.....	13
1.5	Diferencia entre nutrición y alimentación.....	14
1.6	Clasificación de los alimentos .....	15
1.7	Aporte nutricional de los alimentos.....	16
1.8	Merienda escolar .....	17
1.9	Importancia de la Merienda Escolar.....	22
1.10	Normas de higiene y manipulación de los alimentos .....	22
1.11	Guía de Nutrición e Higiene para Centros Escolares .....	24
1.12	Recomendaciones para una lonchera saludable.....	25
<b>IX.</b>	<b>Matriz de descriptores</b> .....	<b>28</b>
<b>X.</b>	<b>Perspectiva de la investigación</b> .....	<b>30</b>
10.1	El escenario .....	31
10.2	Selección de los informantes .....	32
10.3	Contexto en el que se ejecuta el estudio .....	32
10.4	Rol del investigador .....	33
10.5	Estrategias para recopilar la información.....	34
10.6	Criterios regulativos .....	35
10.7	Acceso y retirada del centro.....	35
10.8	Técnicas de análisis .....	36
10.9	Análisis e interpretación de los resultados.....	36
<b>XI.</b>	<b>Conclusiones</b> .....	<b>42</b>
<b>XII.</b>	<b>Bibliografía</b> .....	<b>45</b>
<b>ANEXOS</b>	.....	<b>47</b>



## I. Introducción

Los seres humanos desde pequeños, vamos adquiriendo hábitos y conductas que poco a poco integran lo que será su estilo de vida. En la infancia es cuando se comienzan a formar estos hábitos alimentarios y también en esta etapa de la vida se establecen las preferencias alimentarias individuales, que tradicionalmente estaban determinadas, casi exclusivamente por los hábitos familiares. Las preferencias alimentarias de los escolares son el resultado de los múltiples mensajes recibidos por éstos. Por tanto, durante esta etapa, es donde se establecen hábitos alimentarios beneficiosos para su salud.

Es muy importante promover en todas las etapas de la vida, la adopción de hábitos que los lleven a construir estilos de vida saludable, dentro de estos estilos forma parte una alimentación correcta y hábitos de higiene, es por tanto, que en el presente trabajo se abordara la importancia que tiene que los niños consuman alimentos nutritivos, los beneficios que tiene la merienda que se les brinda en los colegios, así como las estrategias que se implementan en el aula para evitar que los niños consuman comida poco nutritiva y practiquen hábitos saludables, empezando desde casa con el apoyo de los padres.

Fue mediante observaciones realizadas en el aula de preescolar del III nivel, del turno vespertino en el Colegio Rigoberto López Pérez, que se evidenció que la mayoría de los niños no consumen la merienda escolar que se les proporciona en la escuela a través del programa de la merienda escolar, si no que consumen lo que llevan en sus loncheras como jugos de caja, meneítos, caramelos, galletas, que no son alimentos saludables, algunos niños que llevan dinero compran en los quioscos gaseosas, galletas, caramelos, etc. La merienda que preparan los padres no les es apetecible porque los padres no le varían la alimentación que les proporciona el programa de la merienda escolar, además de que no existe motivación de parte de la docente para que la consuman. En los quioscos se pudo ver que venden comida con mucha grasa, dulces, gaseosas, sopas instantáneas, frutas como mango verde, jocote, coyolito, etc., estos son alimentos que no aportan nada nutritivo al cuerpo. Se puede notar desinterés de parte de las autoridades de las escuelas y docentes en cuanto al consumo de estos alimentos, ya que no hay una supervisión en estos puntos de venta y además de que no se cumple la normativa orientada por el Ministerio de Educación (MINED).

## II. Contexto

### 1.1 Internacional

En la Cumbre Mundial sobre Alimentación convocada por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura conocida como FAO (siglas en inglés: Food and Agriculture Organization), en noviembre de 1996, que tuvo lugar en Roma, los representantes de 186 países convinieron en reducir para el 2015 el número de personas que padecen hambre (a la mitad de la cifra actual). Se planteó que todos los hombres, mujeres, niños y niñas tienen derecho inalienable a no padecer hambre y malnutrición a fin de desarrollarse desde el punto de vista físico y mental. En la Cumbre Mundial de la Alimentación se analizaron 7 puntos encaminados a garantizar la seguridad alimentaria:

- Las condiciones propicias para la seguridad alimentaria.
- El acceso a los alimentos para todos.
- Un aumento sostenible para la producción de alimentos.
- La contribución del comercio y la seguridad alimentaria.
- El socorro de urgencia allí donde se necesite.
- Las inversiones necesarias.
- La realización de esfuerzos individuales y colectivos concertados entre los países y organizaciones para lograr los resultados esperados" plantea la ANUE (1996) según Torres Rivero (1999; 8).

La FAO integrada por 186 Estados Miembros es una de las organizaciones que se esfuerza para aliviar el hambre y la pobreza promoviendo el desarrollo agrícola y rural sostenible para aumentar la producción de alimentos y mejorar la seguridad alimentaria, orienta su ayuda a los países de bajos ingresos con déficit de alimentos en los que viven la gran mayoría de las personas que sufren subnutrición crónica en el mundo. Lucha contra las enfermedades y plagas, y cuando es posible, su erradicación. Además de garantizar la Seguridad Alimentaria es necesario que los alimentos disponibles estén en correspondencia con los requerimientos nutricionales de los diferentes grupos etáreos. De esta manera se concibe una dieta balanceada capaz de satisfacer las demandas de cada organismo. (Angelica Barrial Martinez, 2011)

También en mayo de 2004, la 57ª Asamblea Mundial de la Salud aprobó la Estrategia Mundial de la Organización Mundial de la Salud sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. La Estrategia se elaboró sobre la base de una amplia serie de consultas con todas las partes interesadas, en respuesta a la petición que formularon los Estados Miembros en la Asamblea Mundial de la Salud celebrada en 2002 (resolución WHA55.23). La estrategia aborda dos de los principales factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles, a saber, el régimen alimentario y las actividades físicas, además de complementar la labor que la OMS (Organización Mundial de la Salud) y los países han emprendido o realizan desde hace largo tiempo en esferas relacionadas con la nutrición, como la desnutrición, las carencias de micronutrientes y la alimentación del lactante y del niño pequeño. (OMS, 2004, pág. 1)

El Programa Especial para la Seguridad Alimentaria (PESA), fue creado con el objetivo de contribuir al avance de los países centroamericanos en el cumplimiento de la meta 1.C del primer objetivo de desarrollo del milenio (ODM): reducir a la mitad, entre 1990 y 2015, el porcentaje personas que padecen hambre. Los PESA como resultado de la Cumbre Mundial de la Alimentación de 1996, se crearon para luchar contra el hambre. En Centroamérica, desde el año 2000 hasta el 2014, la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID) contribuyó a la financiación de estos programas que fueron ejecutados por la FAO y las contrapartes nacionales, entre ellas los Ministerios de Agricultura, Ganadería y Alimentación así como los Ministerios de Salud, Educación y Desarrollo Social. Además de los cuatro componentes nacionales se contó con un quinto de Coordinación Regional, que facilitó intercambios de experiencias y vinculó al programa con las instancias regionales del Sistema de Integración Centroamericano (SICA). El rol de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), a través de los PESA, ha sido clave al haber dispuesto de un período amplio de cooperación de 14 años que ha trascendido períodos de gobierno, algo que la Cooperación Española apoyó y entendido muy bien. (CULTURA, s.f.)

## 1.2 Contexto nacional

La primera infancia es fundamental para el desarrollo cognitivo, emocional, la salud física y mental de todo ser humano, es por tal razón que en Nicaragua se han elaborado políticas y programas para velar por el desarrollo integral de los niños/as, dentro de estos podemos mencionar la política de la primera infancia que tiene por objetivo restituir los derechos de los niños nicaragüenses, dentro de estos derechos está el derecho a la alimentación, siendo este



fundamental para todos los seres humanos, una alimentación garantizada consta de cuatro aspectos importantes: el alimento debe ser suficiente, accesible, estable y duradero y debe ser salubre(consumible e higiénico).

La Política surge del resultado de un proceso colectivo, y participativo que reúne los compromisos, saberes y prácticas de cinco años de trabajo de educadores, personal técnico, promotores solidarios de Preescolares, CDI, CICO, Casas Bases, Casas Maternas, Centros y Unidades de Salud y Centros de restitución de derechos de la niñez. También se han elaborado cartillas de gran importancia para vigilar el desarrollo de los niños dentro estas, está la cartilla titulada alimentación y nutrición saludable elaborada por el Ministerio de Economía Familiar Comunitaria Cooperativa y Asociativa (MEFCCA). El programa tiene por objetivo lograr la seguridad alimentaria y nutricional de las familias vulnerables de las ciudades y su periferia, esta cartilla será utilizada en los intercambios de conocimientos entre técnicos promotoras y protagonistas. (2011)

También se cuenta con el Programa Integral de Nutrición Escolar del Ministerio de Educación (PINE-MINED) ,que desarrolla la estrategia de Seguridad Alimentaria y Nutricional con cuatro componentes básicos para la superación académica y el crecimiento físico adecuado de la niñez matriculado en los centros preescolares y las escuelas públicas de primaria con un enfoque de derecho. (MINED, 2018).

La Ley 693 de Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional busca garantizar el derecho a la alimentación de todos los nicaragüenses, asegurando el acceso a alimentos sanos e inocuos, su disponibilidad, estabilidad y suficiencia.

Para su cumplimiento se crea el Sistema de Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional (SINASSAN), que está integrado por instituciones públicas, privadas y organismos No gubernamentales nacionales. La entidad rectora de este sistema es la Comisión Nacional de Soberanía y Seguridad Alimentaria (CONASSAN), que es la instancia máxima de toma de decisiones y coordinación intersectorial e intergubernamental a nivel nacional. La Ley establece además comisiones de SSAN a nivel Regional (CORESSAN), Departamental (CODESSAN) y Municipal (COMUSSAN). (PLATAFORMA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA NUTRICIONAL, s.f.).

### III. Justificación

La presente investigación tiene como objetivo de estudio valorar la importancia de la alimentación nutritiva y la práctica de hábitos saludables en el III nivel del Instituto Rigoberto López Pérez. la formación de hábitos saludables a temprana edad es muy importante , ya que de esto depende que se tengan adultos saludables es importante mencionar que el desarrollo de los niños es un poco lento y por lo tanto deben alimentarse y nutrirse de forma adecuada como parte de la comunidad educativa debemos motivar a los niños a practicar valores y actitudes hacia la alimentación balanceada y saludable así mismo lograremos prevenir enfermedades y potenciar una vidas sanas desde edades muy tempranas.

Los principales beneficiarios con este estudio son los niños, pues tendrán la oportunidad de mejorar su dieta alimenticia y lograr desarrollarse satisfactoriamente alimentarse, los padres se benefician porque reflexionarán acerca de la forma en que están alimentando a sus hijos y evitara empacar alimentos pocos nutritivos en sus loncheras, también permitirá que los docentes compartan sus conocimientos acerca de la importancia de la alimentación y nutrición de los niños y niñas con los padres de familias, esto influirá a que los padres alimenten sanamente a sus hijos para lograr un mejor rendimiento intelectual y físicamente.

## IV. Antecedentes

Existen estudios que anteceden este trabajo de investigación tanto a nivel internacional y nacional. A nivel internacional se encontraron los siguientes:

### **Internacionales:**

- “La formación de hábitos alimenticios en niños en edad preescolar” Autora Liliana Restrepo Espinoza corporación universitaria Lasallista Facultad de Ciencias Sociales y Educación Licenciatura en Preescolar Caldas, Colombia, 2009. En este estudio se determina la importancia de los hábitos alimenticios desde la casa y en el preescolar
- “Proyecto Educativo para Potenciar la Alimentación Sana en alumnos de Educación Infantil (PEPAS)” Autora Laura Lozano Albalate, Universidad Internacional de La Rioja Facultad de Educación, España, 2015. El objetivo de este estudio fue establecer unas actividades dirigidas a distintos agentes para fomentar la alimentación sana en la Educación Infantil, a través de un Proyecto Educativo.

### **Nacionales:**

- “VALORACIÓN DEL DESAYUNO QUE REALIZAN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE INFANTES A-II, EN EL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL MILDRED ABAUNZA. DURANTE EL I SEMESTRE DEL AÑO 2016”, por las autoras Sadia María García García y Tatiana del Socorro Salazar García, llegando a la conclusión de que las educadoras no favorecen las condiciones para que los niños que llegan sin desayunar, lo hagan en el centro, y que los padres no reciben orientaciones sobre la importancia que tiene que los niños consuman alimentos sanos y nutritivos para crecer saludables.
- “FORMACIÓN DE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA SEGUNDA ETAPA DEL SEGUNDO CICLO, EN EL CENTRO EDUCATIVO SAN MARTIN DE PORRES EN EL BARRIO NUEVA VIDA DE CIUDAD SANDINO, DURANTE EL AÑO 2016”, por las autoras Ana Karely Ramírez Mendoza y María Gabriela Ramos Saavedra, logrando que los niños no llevaran tantos alimentos pocos nutritivos y a la vez involucrar a los padres para que compartieran experiencias sobre hábitos y alimentos saludables.

## V. FOCO DE INVESTIGACIÓN:

**“Consumo y beneficio de la merienda escolar, y la promoción de hábitos de una alimentación saludable en el III Nivel del preescolar del turno vespertino del Colegio Rigoberto López Pérez, durante el I semestre del año 2019”**

## VI. Cuestiones de investigación:

- 1- ¿Qué estrategias implementa la docente para que los niños consuman la merienda escolar y practiquen hábitos saludables?
- 2- ¿Cuál es el aporte de los padres de familia para contribuir en la práctica de una alimentación nutritiva y hábitos saludables?
- 3- ¿Qué acciones realizan las autoridades del centro para controlar el consumo de alimentos pocos nutritivos?
- 4- ¿Qué medidas se podrían poner en práctica para sensibilizar a la comunidad educativa en cuanto a la importancia y beneficio del consumo de alimentos nutritivos, así como las prácticas de hábitos saludables?

## VII. Objetivo general:

Valorar la importancia del consumo y beneficio de la merienda escolar, así como la promoción de hábitos de una alimentación saludable en el III Nivel del preescolar del turno vespertino del Colegio Rigoberto López Pérez, durante el I semestre del año 2019”.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1- Describir las estrategias que implementa la docente para el consumo de la merienda escolar y de hábitos saludables en el III Nivel del preescolar del turno vespertino.
- 2- Constatar la manera que los padres promueven una buena alimentación y hábitos saludables en los estudiantes del III Nivel del preescolar.
- 3- Verificar las acciones que realizan las autoridades del centro educativo para controlar el consumo de alimentos pocos nutritivos en el III Nivel del preescolar del turno vespertino.
- 4- Sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia del consumo de alimentos nutritivos y prácticas de hábitos saludables en el III Nivel del preescolar del turno vespertino.

## VIII. Marco teórico

### 1.1 conceptos básicos:

#### **¿Qué es alimentación, alimentos y nutrición?**

##### **Alimentación**

La alimentación ha sido, a lo largo de la historia, una constante en las preocupaciones fundamentales del hombre. El desarrollo de las civilizaciones ha estado íntimamente ligado a su forma de alimentarse, incluso se dice que ha determinado el futuro o el destino de las mismas. La Alimentación consiste en obtener del entorno una serie de productos, naturales o transformados, que conocemos con el nombre de alimentos, que contienen una serie de sustancias químicas denominadas nutrientes, además de los elementos propios de cada uno de ellos que les dan unas características propias. La alimentación es, en definitiva, un proceso de selección de alimentos, fruto de la disponibilidad y el aprendizaje de cada individuo, que le permitirán componer su ración diaria y fraccionarla a lo largo del día de acuerdo con sus hábitos y condiciones personales. Este proceso está influido por factores socioeconómicos, psicológicos y geográficos; es, por tanto, un proceso voluntario. (Pilar Cervera, 2004)

##### **Alimentos**

Los alimentos son productos naturales o industrializados que consumimos para cubrir una necesidad fisiológica (hambre). El principal factor exógeno que contribuye al normal crecimiento y desarrollo del niño es la alimentación. Por ello, cobra importancia el ofrecer al niño una dieta equilibrada y variada que contenga todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo.

Un alimento puede ser cualquier producto o sustancia, sólida o líquida normalmente ingerida por los seres vivos y que contiene en mayor o menor cantidad una serie de sustancias llamadas nutrientes que son necesarios para satisfacer las necesidades nutricionales de nuestro organismo.

Debido a que el agua es esencial para la regulación de las funciones vitales del organismo, como la digestión, la eliminación de sustancias perjudiciales a la salud, el funcionamiento de los riñones e intestino, control de la temperatura corporal, es considerada un alimento, el cual debe ser consumido de una fuente segura y en cantidades suficientes. (MINED, Guía para una alimentación nutritiva y saludable del escolar, 2017)

## **Nutrición**

Según la OMS, la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición, entendida como una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular, es un elemento fundamental para mantener una vida saludable. Los nutrientes son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones y mantener la salud. Existen cinco tipos de nutrientes llamados: proteínas o prótidos, grasas o lípidos, carbohidratos o glúcidos (Fundación Bengoa para la Alimentación y Nutrición , s.f.).

Nuestro organismo utiliza el alimento para mantenerse en buen funcionamiento y reparar zonas deterioradas. Para ello se llevan a cabo diversos procesos entre los que se incluye la absorción, asimilación y transformación de los alimentos, que permiten al organismo incorporar los nutrientes destinados a su mantenimiento, crecimiento y correcto funcionamiento. La nutrición también cubre la correcta hidratación basada en el consumo de líquidos en especial el agua y la ingesta de fibra dietética.

### **1. ¿Qué son los nutrientes?**

Son las sustancias o elementos contenidos en los alimentos, que el organismo necesita para realizar sus funciones vitales como: la respiración, digerir los alimentos, mantener la temperatura del cuerpo, crecer y realizar actividad física. Los nutrientes son compuestos esenciales para el crecimiento y reparación de los órganos y tejidos del cuerpo, y para mantener el adecuado funcionamiento del sistema inmune o de defensa contra las enfermedades. Se dividen en macronutrientes y micronutrientes.

#### **2.1 Macronutrientes**



Son nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica que necesita el organismo para funcionar adecuadamente. Se necesitan en grandes cantidades ya que además de proveer la energía que el cuerpo necesita, son utilizados para la construcción de tejidos, y mantenimiento de las funciones corporales en general. Los principales son los carbohidratos, proteínas y grasas.

Los carbohidratos son la principal fuente de energía, ejemplo: cereales, verduras harinosas. Las proteínas son útiles para la construcción y reparación de tejidos y para el reforzamiento del sistema de defensa del organismo. Las grasas o lípidos son fuentes concentradas de energía que sirven para complementar las aportadas por los carbohidratos, nos ayudan a transportar las vitaminas solubles en grasas (D, E, K, A) y también son componentes de algunas estructuras del cerebro y de las células de nuestro cuerpo. Sin embargo deben ser consumidas en cantidades menores que los carbohidratos.

## **2.2 Micronutrientes**

Se denominan así porque el organismo los necesita en pequeñas cantidades para mantener la vida. Los micronutrientes son las vitaminas y minerales, los cuales son indispensables debido a que participan en diferentes funciones del organismo. Las vitaminas más conocidas son: la vitamina A, vitamina C, vitaminas del complejo B, y los minerales más conocidos son calcio, hierro, yodo, flúor, zinc.

Las vitaminas son nutrientes esenciales para los procesos básicos de la vida, como la transformación de los alimentos en energía, el crecimiento y reparación de los tejidos y la defensa contra las enfermedades, permitiendo el mejor funcionamiento del organismo. Para que el cuerpo funcione correctamente tienen que estar presente en las cantidades adecuadas.

Debido a que algunas vitaminas de los alimentos se destruyen por efecto de la luz y por largos periodos de almacenamiento, estos deben ser consumidos tan frescos como sea posible. Hay que evitar cocer los vegetales en exceso, ya que las vitaminas del complejo B, tienden a disolverse por lo que es aconsejable cocinarlas al vapor y utilizar poca agua.

Los minerales: son sustancias que el cuerpo necesita para formar los huesos, dientes, y elementos de la sangre, ayudar a regular los líquidos del cuerpo como la orina y la sangre. Los principales minerales que el cuerpo necesita son: calcio, cloro, magnesio, fósforo, potasio,

sodio, cobre, flúor, yodo, hierro, manganeso, selenio y zinc. (MINED, Guía para una alimentación nutritiva y saludable del escolar, 2017).

## 1.2 Fibra alimentaria

La fibra alimentaria es la parte estructural de las plantas y, por tanto, se encuentra en todos los alimentos derivados de los productos vegetales como pueden ser verduras, frutas, cereales y legumbres. Aunque nutricionalmente la fibra alimentaria no es un nutriente, ya que no participa directamente de los procesos metabólicos básicos del organismo, sin embargo es necesaria para lograr el equilibrio alimentario.

## 1.3 Alimentación saludable

Alimentarse en forma saludable significa comer una variedad de alimentos para que su hijo reciba los nutrientes (como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales) que necesita para un crecimiento normal. Si su hijo come una gran variedad de alimentos básicos en forma regular, estará bien nutrido (Healthwise, 2018).

Una buena alimentación debe ser completa, equilibrada, suficiente, adecuada e higiénica. Cada alimento tiene una composición diferente y no existe un alimento que por sí solo pueda satisfacer las necesidades del cuerpo. Por eso es indispensable consumir diariamente diferentes alimentos para asegurarnos de que nuestro cuerpo está recibiendo los nutrientes necesario que contribuya a su buen funcionamiento. A esto le llamamos alimentación equilibrada.

La alimentación del escolar debe ser suficiente y variada, ya que de lo contrario puede detener el crecimiento, dando origen a debilidad y predisposición a numerosas enfermedades, especialmente en niños y niñas menores

## 1.4 Hábitos alimentarios

Definir a los hábitos alimentarios no resulta sencillo ya que existe una diversidad de conceptos, sin embargo, la mayoría converge en que se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consumen los alimentos, que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales. En la adopción de los hábitos

alimentarios intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela.

Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría del aprendizaje social e imitado de las conductas observadas por personas adultas que respetan. Otros modos de aprendizaje se dan a través de las preferencias o rechazos alimentarios en los niños, en donde estos últimos son expuestos repetidamente a una serie de alimentos que conocen a través del acto de comer enmarcado por encuentros entre padres e hijos. (Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud, 2012)

### 1.5 Diferencia entre nutrición y alimentación

Con frecuencia se utiliza el término alimentación como sinónimo de nutrición, pero tienen diferencias que se deben tener en cuenta, la más destacable sería que la alimentación es un proceso voluntario, educable y consciente que consiste en la elección, preparación e ingestión de los alimentos y la nutrición es un proceso involuntario e inconsciente por el que el organismo transforma los alimentos a través de cuatro procesos: digestión, respiración, circulación y excreción, para que sus componentes puedan ser utilizados por las células. (Mercurio, 2014)

¿Qué es una malnutrición?

La malnutrición no debe confundirse con desnutrición, la mala nutrición es el estado que aparece como resultado de una dieta desequilibrada, en la cual hay nutrientes que faltan, o de los cuales hay un exceso, o cuya ingesta se da en la proporción errónea. Puede tener como causa también la sobrealimentación. (Wikipedia c. d., 2019). Una mala alimentación no aporta a nuestro organismo los nutrientes necesarios para realizar las funciones necesarias para la vida. Cada persona tiene unas necesidades distintas, y según nuestra actividad diaria, el lugar donde vivimos y las condiciones meteorológicas, estas varían de modo significativo.

Importancia de una alimentación adecuada

Durante la infancia se establecen los hábitos alimentarios que posteriormente serán difíciles de cambiar. Con hábitos adecuados en la alimentación y en el estilo de vida, contribuimos de

forma positiva en la construcción, modelado de su cuerpo, la mejora de su salud y rendimiento físico e intelectual. Una alimentación correcta durante la infancia, es importante, porque el organismo del niño se encuentra en crecimiento y formación, razones por lo que es más vulnerable ante cualquier problema nutricional.

Una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para el estado de salud de los niños, y determinante para un correcto funcionamiento del organismo, buen crecimiento, una óptima capacidad de aprendizaje, comunicarse, pensar, socializar y adaptarse a nuevos ambientes y personas, un correcto desarrollo psicomotor y en definitiva para la prevención de factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades. Una buena nutrición es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar huellas en los niños de por vida. Los efectos de la desnutrición en la primera infancia (0 a 8 años) pueden ser devastadores y duraderos. Pueden impedir el desarrollo conductual y cognitivo, el rendimiento escolar y la salud reproductiva, debilitando así la futura productividad en el trabajo. (Jimenes, 2015)

La alimentación del escolar debe ser suficiente y variada, ya que de lo contrario puede detener el crecimiento, dando origen a debilidad y predisposición a numerosas enfermedades, especialmente en niños.

Los hábitos alimenticios, creencias y tradiciones tienen su origen en la familia, pueden reforzarse en el medio escolar y se contrastan en la comunidad en contacto con los padres y con el medio social. Sufren las presiones del mercado y la publicidad ejercida por las empresas agroalimentarias. Estas creencias influyen positiva o negativamente en la nutrición de las familias. Es necesario identificar aquellas que son valiosas y que debemos mantener.

## 1.6 Clasificación de los alimentos

Los alimentos se clasifican en tres grandes grupos básicos, según la función que cumplen los nutrientes que contienen:

### **a) Alimentos plásticos o reparadores (constructores)**

Contienen en mayor cantidad proteínas. Son los que forman la piel, músculos y otros tejidos, y que favorecen la cicatrización de heridas. Los alimentos que lo forman: la leche, carnes (de res, aves, cacería), huevos, pescado, embutidos, queso, yogurt.

### **b) Alimentos reguladores o protectores**

Contienen en mayor cantidad vitaminas y minerales. Son los que proveen los nutrientes necesarios para que los energéticos y reguladores se complementen y mantengan el cuerpo funcionando. Los alimentos que lo forman: las frutas (melón, patilla, naranja, manzana) y las hortalizas (lechuga, zanahoria, repollo, tomate), el agua.

### **c) Alimentos energéticos**

Contienen en mayor cantidad carbohidratos y grasas. Son los que proveen la energía para realizar distintas actividades físicas (caminar, correr, hacer deportes, etc.) Los cereales (maíz, arroz, trigo, sorgo), granos (caraotas, frijoles, lentejas), tubérculos (también llamadas verduras como ocumo, papa, yuca), plátano, aceites, margarina, mantequilla, mayonesa. Productos de panificación (pan, galletas, etc.), dulces, miel, aceites, frutas secas (almendras, nueces, castañas, etc.). (Sambataro, 2019)

## **1.7 Aporte nutricional de los alimentos**

El valor nutricional que un alimento tiene se determina por su composición química. La información nutricional de un alimento es el conjunto de los valores energéticos (valores nutricionales) de cada uno de los nutrientes que lo componen: grasas, proteínas, carbohidratos, sales minerales, vitaminas y fibra. (Costa, 2019)

### **Estos son algunos alimentos que nos dan un gran valor nutricional como:**

- Proteínas: pechuga de pollo sin piel, pechuga de pavo, huevos, atún fresco o enlatado, salmón salvaje (rico en vitamina D), requesón, tofu, soja, legumbres.
- Vegetales: verduras de hoja verde, pepino, calabacín, coliflor, col rizada, repollo, brócoli, espárrago, judías verdes, rábanos, alcachofas, espinacas, tomates.
- Carbohidratos complejos: avena, arroz integral, quínoa, pasta y pan integrales.
- Grasas saludables: aguacate, nueces, aceite de oliva, aceite de coco, mantequilla.
- Frutas: limón y naranja, frutos rojos, manzana.

- Bebidas: agua, café, té verde.
- Especias: vinagre, canela, mostaza, chile, orégano.
- Otros: miel, chocolate con más del 70% de cacao.

## 1.8 Merienda escolar

La Merienda Escolar es el primer esfuerzo y el más reconocido por la población en general, la cual consiste en la entrega diaria de una ración de alimentos básicos: aceite, arroz, cereal, frijol, maíz o harina; garantizando el 30% de las energías diarias a niñas, niños, adolescentes y jóvenes protagonistas de los centros educativos públicos y subvencionados del país.

### Programa Integral de Nutrición Escolar (PINE)

El Programa Integral de Nutrición Escolar (PINE) es un programa estratégico del Ministerio de Educación, en el marco de las políticas nacionales, para contribuir al mejoramiento de las condiciones de educación, nutrición y cultura alimentaria de los niños, niñas, jóvenes y adolescentes protagonistas de los centros educativos del país. El objetivo general del *PINE* es contribuir a mejorar las condiciones de educación, y nutrición de los niños, niñas, jóvenes y adolescentes protagonistas, mediante la implementación de los 4 componentes de la estrategia de seguridad alimentaria y nutricional del MINED, con la participación activa de las familias y las comunidades en los centros educativos del país.

### Historia de la merienda escolar en Nicaragua

#### *1994-1997: Vaso de Leche*

El Programa Integral de Nutrición Escolar (PINE) tiene su base con el proyecto piloto de validación de la galleta nutritiva en la Comarca Lechecuagos, del Departamento de León y el Programa del vaso de Leche que estaba a cargo de la Presidencia de la República en el año 1994. Se atendía solamente a niños (as) de preescolar, primero y segundo grado de Primaria.

Ya como un programa social del Ministerio de Educación, que brinda asistencia en las zonas de mayor vulnerabilidad alimentaria de diez Departamentos de Nicaragua, el PINE nace con la donación de alimentos como aporte del Programa Mundial de Alimentos (PMA) y los fondos de la contra partida nacional del Gobierno de la República de Nicaragua. El PINE formaba parte

del proyecto que se ejecutaba con el Ministerio de la Familia (MIFAMILIA) (PINE-MINED, 2010).

El Proyecto vaso de leche benefició a 100, 000 niños y niñas en zonas como Rivas, Granada, Masaya, Managua, Carazo, León y Chinandega. Consistía en la entrega de una ración de leche de 250 ml (pasteurizada, homogeneizada) por parte de empresas nacionales, en este caso la mayor fue PARMALAT. La distribución se realizaba todas las mañanas en las modalidades de preescolar y escolares de las escuelas beneficiadas. Sus beneficiarios eran distintos a los que el PMA daba cobertura en el país. (PINE-MINED, 2010)

#### *1998-2001: Galleta nutritiva y cereal fortificado*

De 1998 hasta junio de 2001, a los escolares se les proporcionaba un vaso de cereal y dos galletas en zonas focalizadas seleccionadas por su inseguridad alimentaria. La cobertura se amplió de atender a niños (as) de preescolar, primero y segundo grado de Primaria, a cubrir toda la primaria. Sin embargo por problemas presupuestarios, el financiamiento de esta merienda escolar se vio afectado para el año 2000-2001, por lo que se mantuvo para los beneficiarios de esa época sólo el consumo del cereal.

Es importante mencionar que el procesamiento de estos alimentos se realizaba con insumos proporcionados por empresas nacionales, principalmente para la elaboración de la galleta nutritiva. Se optó por la modalidad de que este alimento se elaborara por panaderías artesanales ubicadas en las cabeceras departamentales, a las que se les practicaba previamente una evaluación higiénico-sanitaria, debían cumplir estándares de calidad y cantidad de producción. (PINE-MINED, 2010).

Es importante destacar que de acuerdo a la calidad y cantidad presentada por la producción de cereal y galleta nutritiva, en el contexto de los desastres del Huracán Mitch a finales de 1998; el Programa Mundial de Alimentos (PMA), solicitó la elaboración de Galleta Nutritiva para entregarse en un proyecto de emergencia a nuestro hermano país de Honduras, así mismo a otros países como Colombia.

En 2001 se inició a configurar el nuevo Programa de País con el PMA. Para este año, es cuando el PINE inicia el proceso de constituir los Comité de Alimentación Escolar (CAE). Inicialmente se encontraban en los centros escolares los Consejos Escolares, que eran la expresión de la participación comunitaria de los actores involucrados en la labor educativa y madres y padres de familia. (PINE-MINED, 2010).

Desde sus inicios, los CAE han sido un soporte importante para la sostenibilidad del PINE, puesto que en ellos recae todo el control social de la entrega de los alimentos, iniciando con el traslado estos desde los puntos de entrega, al almacenamiento,

#### *2002-2006: Ampliación de cobertura e incremento de aporte nutricional*

Con el Programa de País con el PMA se amplió el número de niños y niñas beneficiarios a 350 mil, en zonas con muy alta y alta inseguridad alimentaria, a quienes se les proporcionaba una canasta de alimentos que incluía: arroz, frijoles y/o arvejas, aceite, cereal (CSB) y maíz. Dependiendo de la disponibilidad de alimentos por parte del donante, se entregó leche en polvo, carne enlatada y pescado enlatado.

Del 2002 al 2003, el PINE fue fortaleciendo su diseño organizacional y sin agentes externos fue construyendo un modelo de gestión sistémica y sostenida, que le permitió entrar a la fase de consecución de recursos financieros para atender el resto del país. En este proceso se ejecutó el Proyecto del vaso de leche, que fue sostenido financieramente por el Gobierno de Japón por un período de 3 años. Las razones del cierre obedecen a la consecución de recursos por parte del donante.

Para el 2004 se inició a configurar un Segundo Programa de País con el PMA, con lo que se puso en discusión los departamentos y municipios beneficiados. Al ser focalizados a través de la herramienta conocida como Mapa VAM (Mapa de vulnerabilidad a la inseguridad alimentaria y nutricional de Nicaragua), se identificaron zonas geográficas que tradicionalmente el PMA había atendido, como el departamento de Estelí, la zona sur de Matagalpa: en los municipios de San Isidro, Sébaco y Ciudad Darío; en Jinotega, municipios como: San Rafael del Norte, la Concordia y San Sebastián de Yalí.



En aquel momento el Gobierno de Nicaragua no tenía posibilidades de brindar atención con merienda escolar. Bajo la línea de consecución de recursos se presentó un Proyecto de Alimentación Escolar para departamentos y municipios que iban a salir de la cobertura del Proyecto del vaso de leche, del Programa de País del PMA y para atender a la fuerte demanda de los preescolares y escolares del resto del país que no habían contado aún con los beneficios de la merienda escolar. (PINE-MINED, 2010). Siendo positiva la gestión con fondos de EFA-FTI del Banco Mundial, destinados al apoyo al sector educación, se logró una cobertura de 400 mil niños y niñas.

Un hito importante en este período es que por primera vez se logró cubrir simultáneamente las dos regiones autónomas de Nicaragua, en donde se concentran el mayor porcentaje de población indígena. El PMA las atendía desde 2001 y con el Proyecto PAE, a través de la donación de fondos externos, se comenzó a atender a partir del 2005 en la RAAS.

También es meritorio mencionar que en 2005 se inició con los procesos de compra de alimentos a través de subasta pública, a los grandes proveedores e intermediarios de alimentos, estructura de compras que se ha mantenido en la actualidad.

En el período de 2005 a 2006, incluyendo el Programa de País del PMA y los fondos del Banco Mundial, se logró beneficiar a más de 600 mil niños, del total de un millón de niños y niñas matriculados en educación preescolar y escolares.(PINE-MINED, 2010)

#### *2007 a la fecha:*

Cobertura en los 153 municipios del país y dos Regiones Autónomas

Para el período 2007 se volvió a renovar el Programa de País, pero esta vez con la denominación de Plan de Acción PMA y Gobierno de Nicaragua (2007-2012), en donde el PMA transfirió todas las responsabilidades en cuanto a los costos TIAM (Traslado, Internación, Almacenamiento y Manipulación de Alimentos), asunto que en los Programas anteriores los cubría el PMA y el Gobierno proporcionaba una modesta contribución.

Otro asunto a resaltar es que el PMA antes de este nuevo Plan de Acción, cubría todos los gastos operativos de merienda escolar en las Regiones Autónomas, que en términos financieros, son las que representan los mayores costos operativos, pues es donde hay menos infraestructura vial. Sin embargo, a partir de 2007, el Gobierno de Nicaragua ha asumido todos estos gastos. (PINE-MINED, 2010)

En este mismo período el Ministerio de Educación a través del PINE-MINED, ha alcanzado una cifra récord de cobertura, teniendo un índice de 994,110 beneficiarios de preescolares y escolares, que hoy por hoy reciben alimentos en los centros preescolares y escolares del país, llegando a universalizarlo.

El PINE es uno de los Programas más grandes de Nicaragua y con mayor presencia y permanencia en todo el territorio nacional. Su progreso y crecimiento en capacidades ha sido dinámico y sostenido. Sus inicios fueron difíciles pero se ha logrado mejorar y cambiar lo establecido, con la audacia y voluntad de todos los trabajadores; así como pasar de la prueba y el error, hacia métodos más técnicos y científicos. Es uno de los pocos programas o proyectos que ha producido sus cambios y fortalezas desde lo interno de sus trabajadores sin asesores ni consultores externos. Todo su quehacer se puede decir que es producto de sus vivencias y experiencias a través de los años.

De manera similar a la etapa anterior, se distribuye una merienda con alimentos crudos tales como: arroz, frijoles, maíz, cereal y aceite, con una estructura nutricional dirigida. Los alimentos son preparados en los centros escolares o en su defecto en las casas de las familias con hijos e hijas en las escuelas, por falta de condiciones en las mismas.

Un aspecto que destaca en esta etapa, es que la Alimentación Escolar forma parte de la estrategia para combatir la pobreza, que a su vez se encuentra inserta en la Estrategia de Seguridad Alimentaria y Nutricional para aliviar la pobreza y el hambre en Nicaragua. Forma parte además de uno de los eslabones para alcanzar las metas de Desarrollo del Milenio en lo relacionado a alcanzar la universalización de la Educación Primaria en el año 2015.

***La Merienda Escolar contribuye a:***

- Estimular la permanencia y disminución de la deserción: medio de facilitar el acceso de la Educación a las poblaciones más pobres.
- Garantizar las energías, para que el estudiante esté más alerta y con mayor grado de comprensión de los temas de clases.
- Es un complemento alimentario y nutricional a los niños y niñas protagonistas.

- Es una herramienta educativa en torno del Patrón Alimentario y Cultura alimentaria.
- Forma hábitos alimentarios en alumnos, madres y padres de familia.
- Propicia la participación y el protagonismo de las familias y la comunidad educativa, entorno a la merienda escolar y la Educación (MINED, Programa De Nutrición Escolar, 2018).

### 1.9 Importancia de la Merienda Escolar

La merienda escolar abre espacio para que los niños frecuenten la escuela. Está probado que una escuela que tiene buena merienda, la permanencia de niños es mucho mayor, este programa también permite que los niños aprendan cómo hacer una merienda sana. “Eso es vital para crear un hábito de consumo saludable”, La idea del programa es aprovechar la producción familiar local para satisfacer las demandas de alimentos en las escuelas y de esa manera lograr una mejor reactivación de la economía local y más calidad nutritiva en los alimentos que consumen los niños.

### 1.10 Normas de higiene y manipulación de los alimentos

La Organización Mundial de la Salud (OMS), estima que las enfermedades causadas por alimentos contaminados constituyen uno de los problemas sanitarios más difundidos en la actualidad. Aplicando prácticas adecuadas durante la manipulación de alimentos, reducirá considerablemente el riesgo que entrañan las enfermedades de origen alimentario.

Los hábitos de higiene en las personas evitan muchas enfermedades, nos mantiene sanos y fuertes, mejoran nuestra apariencia personal, nos traen como consecuencia mayor aceptación de las demás personas y nos hace sentir bien con nosotros mismos.

Para que nuestro organismo utilice bien las sustancias nutritivas de los alimentos, las comidas deben ser preparadas, servidas y consumidas con higiene. De nada servirá que introduzcamos en nuestras comidas alimentos suficientes y variados, si éstos, por falta de higiene o descuido, van contaminados de microbios, bacterias y otros elementos dañinos que nos causarán dolores, malestares y hasta enfermedades que ponen en peligro la vida.

***Los cuidados que un manipulador de alimentos debe tener en cuenta son:***

***Higiene:***

- Limpieza corporal general.
- Limpieza y cuidado de manos: deberá lavárselas con abundante agua caliente y jabón (preferentemente líquido) y secar con toalla de un sólo uso, caso contrario la misma deberá estar siempre en perfecto estado de limpieza.

### ***Salud:***

#### **Evitar cocinar en los siguientes casos:**

- Si presenta alguna lesión en las manos.
- Si presenta secreciones anormales por nariz, oídos, ojos.
- Si presenta náuseas, vómitos, diarrea, fiebre.
- El manipulador de alimentos debe estar atento ante tox infecciones alimentarias de quienes convivan con él y tomar las precauciones necesarias para evitar contagio.

#### ***Almacenamiento de los alimentos***

- Los alimentos que no necesitan frío se deben almacenar en lugares limpios, secos, ventilados y protegidos de la luz solar y la humedad, siendo estos quienes favorecen la reproducción de bacterias y hongos.
- Los alimentos que por sus características sean favorables al crecimiento bacteriano hay que conservarlos en régimen frío.
- Los alimentos deben colocarse en estanterías de fácil acceso a la limpieza, nunca en el suelo ni en contacto con las paredes.
- No sobrepasar la capacidad de almacenamiento de las instalaciones.
- No barrer en seco (en ninguna instalación donde se conserven y/o manipulen alimentos).
- Separar los alimentos crudos de los cocidos: si no se puede evitar que compartan el mismo estante, al menos, aislarlos con bolsas apropiadas o recipientes de plástico o vidrio.

## **Preparación de alimentos**

- Los utensilios utilizados para la preparación y servido de la comida deben estar siempre en perfecto estado de limpieza. Lavarlos con detergente correctamente diluido y agua caliente, procurando siempre que no queden restos de comida.
- Cocer los alimentos a temperatura suficiente (70°C) para asegurar que los microorganismos no se reproduzcan. Comprobar la temperatura de cocción.
- Evitar mantener los alimentos a temperaturas entre 10 y 60°C en las cuales se produce la multiplicación rápida y progresiva de los microorganismos.
- Evitar la contaminación cruzada (\*) (contacto de alimentos crudos con cocidos mediante las manos del manipulador o la utilización de la misma superficie sin previa limpieza y/o utensilios de cocina).
- No cortar la cadena de frío de los alimentos (congelados, frizados, refrigerados).
- Controlar siempre fecha de vencimiento y estado general de envases y recipientes (latas, frascos, botellas, cajas, bolsas, etc.).
- Se deben utilizar guantes de látex o nitrilo con la certificación correspondiente emitida por las normas locales, solo el nitrilo podrá tocar aceites y grasas mientras que el látex no podrá manipular dichos productos. (ALKEMI.S.A, s.f.)

### **1.11 Guía de Nutrición e Higiene para Centros Escolares**

La Guía de Nutrición e Higiene elaborada en el 2008 por un grupo multidisciplinario que integran en diferentes ONG'S y el PINE-MINED, tiene como objetivo principal: proporcionar a la comunidad educativa y a los administradores de kioscos los elementos técnicos de nutrición e higiene, para el adecuado funcionamiento de los mismos. De acuerdo con esta Guía la finalidad de los kioscos escolares es contribuir a mejorar la alimentación y nutrición de los estudiantes, es por ello que mediante esta Guía, se brindan orientaciones básicas de nutrición e higiene, para el adecuado funcionamiento de los kioscos en las diferentes escuelas del país, constituyendo una oportunidad para la formación de buenos hábitos de higiene y nutrición.

Dentro de esta Guía de Nutrición e Higiene se contemplan diferentes requisitos como son: recomendaciones básicas de inocuidad de alimentos dirigida a los quioscos y a los manipuladores, el cual incluye el almacenamiento y conservación de alimentos, lavado y desinfección de los utensilios, procedimiento para la limpieza del local. Dentro de las

recomendaciones básicas de nutrición contiene; oferta alimentaria, selección y compra de los alimentos (frutas y verduras, carnes, queso, leche y huevos, cereales y granos, grasa y azúcares, fecha de vencimiento), sugerencias de oferta alimentaria (menús), valor nutritivo de los alimentos (alimentos básicos, alimentos formadores, alimentos protectores, alimentos de energía concentrada) y preparación de los alimentos.

## 1.12 Recomendaciones para una lonchera saludable

Para mantener la salud, el rendimiento y desempeño cognitivo de los escolares, lo ideal es evitar los ayunos prolongados, priorizar el consumo de frutas, productos lácteos bajos en grasas como el yogurt, frutos secos (semillas), verduras, pan integral, tomate, lechuga y huevo. A partir de estos nutrientes el niño comenzará a tener patrones de alimentación saludable, siempre y cuando el rol del adulto sirva de ejemplo y sea una influencia positiva.

De esta manera, planificar con tiempo la colación y organizar los alimentos que se utilizarán para cada día asegurará que el niño crezca al máximo de su potencial, tenga energía en el desarrollo de sus actividades y mantenga una vida saludable en el tiempo. La importancia de esto radica en entregar al niño diariamente porciones de vitaminas, proteínas y minerales, es importante también tener en cuenta el tiempo que el alimento está expuesto a temperatura ambiente en la lonchera del escolar.

Se recomienda que el tamaño de las porciones de los alimentos y el número de productos que se incluyan en la lonchera dependen de la edad del niño, la jornada escolar, el número de descansos con los que cuente y la cantidad de actividad física que realice.

Hay algunos productos cuya inclusión en la lonchera no es negociable como:

- Bebidas gaseosas o bebidas hidratantes; estas no son adecuadas para la alimentación de los niños. Las bebidas gaseosas son un producto de consumo ocasional y, regularmente, asociado a festividades; mientras que las bebidas hidratantes son diseñadas para deportistas.
- Dulces duros que solo aporten azúcar, como las chupetas o colombinas, los chicles, los dulces de colores, entre otros.

La nutricionista Carmen Montenegro nos da algunas recomendaciones para preparar una merienda nutritiva:

### **1. Higiene**

- Según la nutricionista, la lonchera escolar debe hacerse con higiene.
- Es importante el lavado de las manos, antes de preparar los alimentos. Los envases que se utilizan para guardar los alimentos deben estar muy limpios.

### **2. La merienda debe variar de acuerdo a la edad escolar del niño o niña**

- La especialista manifestó que si la merienda es para un niño o niña en edad preescolar hay que tener cuidado de ponerle alimentos con el cual pueda atorarse. Ejemplo: maní.

### **3. Incluir grupos del "Plato de la Alimentación"**

La lonchera o merienda escolar debe incluir alimentos del grupo del "Plato de Alimentación"

- - Almidones, granos y cereales
- - Frutas y vegetales
- - Carnes
- - Lácteos
- - Aceites, grasas y azúcares

### **4. Lo que no se debe incluir en la merienda**

Se debe evitar los jugos procesados, al igual que las sodas, ya que contienen exceso de azúcar, los cuales pueden causar sobrepeso e hiperactividad en los niños o niñas. Otros de los productos que tampoco se debe incluir son los snacks, ya que tienen excesos de sodio, colorantes y grasas. También se debe evitar los chocolates, caramelos o alimentos que contengan azúcar, además de las frituras y alimentos grasosos.

### **Ejemplos de loncheras saludables**

Emparedados: Pan (utilizar pan en rebanadas, pan pita y de preferencia panes integrales). Se le puede poner queso, mantequilla de maní, embutidos de pavo o pollo, que tienen menor cantidad de grasa.

### **Lonchera # 1**

- Emparedado de pollo, yogurt de sabores, galleta integral, una fruta y jugo natural.

### **Lonchera # 2**

- Emparedado de Jamón con lechuga y tomate, cereales integrales con yogurt, frutas y jugo natural.

## **6. Recomendaciones**

- El niño o la niña debe salir de la casa desayunado, se debe evitar que vaya en ayuno para la escuela.
- Siempre se debe colocar en la lonchera una botellita de agua.
- Una vez a la semana se le puede permitir al niño o niña escoger una golosina o algo que le gusta para llevar en la lonchera.
- La mamá con el niño o niña, pueden programar la lonchera.
- Se debe poner diferentes tipos de merienda escolar para que el niño no se canse de comer siempre lo mismo.



## IX. Matriz de descriptores

<b>Propósito general: Valorar la importancia del consumo y beneficio de la merienda escolar, y la promoción de prácticas de hábitos de una alimentación saludable en el III Nivel del preescolar del turno vespertino del Colegio Rigoberto López Pérez, durante el I semestre del año 2019.</b>				
Propósitos específicos	Preguntas directrices	Descriptores	Técnicas	Fuentes
1- Describir las estrategias que implementa la docente para el consumo de la merienda escolar y la práctica de hábitos saludables.	¿Qué estrategias implementa la docente para que los niños consuman la merienda escolar y practiquen hábitos saludables?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La docente les explica a los niños los beneficios que tiene el consumir la merienda escolar.</li> <li>- Que acción implementa la docente cuando no desean ingerir la merienda.</li> <li>- La docente fomenta hábitos de higiene con los niños como lavarse las manos, los dientes.</li> </ul>	Entrevista Observación	Docente
2- Constatar la manera que los padres promueven una buena alimentación y hábitos saludables.	¿Cuáles es el aporte de los padres de familia para contribuir en la práctica de una alimentación nutritiva y hábitos saludables?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué tipo de alimentos llevan los niños en la lonchera?</li> <li>- ¿Almuerzan en casa los niños?</li> </ul>	entrevista	Padres de familia
3- Verificar que acciones realizan las autoridades del centro educativo para el control del consumo de alimentos pocos	¿Qué acciones realizan las autoridades del centro para controlar el consumo de alimentos pocos nutritivos?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué tipo de alimentos ofrecen a los niños en los quioscos escolares?</li> <li>- Prohíben a los padres que los niños lleven comida</li> </ul>	Entrevista Observación	Director Niños

<p>nutritivos</p>		<p>chatarra. - Prohíben a los quioscos la venta de alimentos chatarra a los niños.</p>		
<p>4- Sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia del consumo de alimentos nutritivos y prácticas de hábitos saludables.</p>	<p>¿Qué medidas se podrían poner en práctica para sensibilizar a la comunidad educativa en cuanto a la importancia y beneficio del consumo de alimentos nutritivos, así como las prácticas de hábitos saludables?</p>	<p>- ¿Qué acciones puede implementar la docente para que los niños consuman la merienda escolar? - ¿Qué estrategias se pueden implementar para sensibilizar a la comunidad educativa para el consumo de alimentos nutritivo y hábitos saludables?</p>	<p>Análisis documental</p>	<p>Docentes Director Padres de familia niños.</p>

## X. Perspectiva de la investigación

La investigación es un conjunto de procesos sistemáticos, críticos y empíricos que se aplican al estudio de un fenómeno o problema. (Sampieri, 2014, pág. 4). La presente investigación está dirigida a un problema con enfoque cualitativo, por cuanto hace registros narrativos de los fenómenos que son estudiados mediante técnicas como la observación, además de que trata de identificar la naturaleza profunda de las realidades.

Según Taylor y Bogdan (1986:20) consideran, en un sentido amplio, la investigación cualitativa como aquella que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable. Es esencial experimentar la realidad tal y como otros la experimentan, es por ende, que dentro de este enfoque se describirá el fenómeno tal y como ocurre desde la perspectiva de los actores para lograr comprender así la situación y aportar a la mejora del problema encontrado permitiendo así acceder al mundo empírico.

Los estudios cualitativos pueden desarrollar preguntas e hipótesis antes, durante o después de la recolección y el análisis de los datos. Con frecuencia, estas actividades sirven, primero, para descubrir cuáles son las preguntas de investigación más importantes; y después, para perfeccionarlas y responderlas. La acción indagatoria se mueve de manera dinámica en ambos sentidos: entre los hechos y su interpretación, y resulta un proceso más bien “circular” en el que la secuencia no siempre es la misma, pues varía con cada estudio. (Sampieri, Metodología de la investigación, 2014, pág. 7)

## 10.1 El escenario

En el Instituto Rigoberto López Pérez, el aula de III nivel de preescolar del turno vespertino cuenta con una matrícula de 20 niños; está ubicada en el mismo pabellón donde se imparten clases de primaria, el aula está en una parte donde el terreno es más alto, lo cual no es seguro para los niños. Los servicios higiénicos están en el mismo pabellón y cualquier persona les da uso, también hay un bebedero.



El aula por dentro es color crema y por fuera celeste, tiene verjas blancas y persianas, cielo raso, piso de ladrillo rojo, puertas ambos extremos, no hay buena iluminación natural pero si energía eléctrica, el espacio del aula es amplio, no cuenta con espacios pedagógicos, solamente hay un rotulo que dice "bienvenidos", no hay ambientación sobre contenidos o trabajos realizados, tiene una pizarra acrílica que no se le da uso, un



anaquel, papelera, un teatrín, el mobiliario con el que cuenta el aula está en buen estado, tienen sillas y mesas acorde a la edad de los estudiantes, aunque también hay sillas grandes ya que por la mañana la matrícula es más grande y no caben en el mobiliario pequeño, hay dos escritorio, uno para servir la merienda y el otro lo utiliza la maestra, dos estantes con material del grupo de la mañana, hay un

depósito de agua para tomar, cuentan con un armario donde la maestra guarda el material de los niños, como crayolas, trastes para la comida, libros y otros útiles.

## 10.2 Selección de los informantes

Se tomaron los criterios de selección a la docente, porque es la que directamente está involucrada en el caso de estudio, y es quien nos proporcionó información relevante, eficaz al caso de investigación, puesto que está al frente de los niños y quien se supone está al tanto del tipo de comida que los niños consumen.

A la vez se hizo un muestreo de los padres de familia, ya que son los responsables del cuidado y protección de los niños, son los garantes del bienestar de sus hijos, así mismo, son quienes deben controlar todo lo que ingieren dentro y fuera de casa. Los padres de familia se encargan de preparar las loncheras de los niños y la merienda escolar.

También tomamos como fuente de información al director del centro escolar por ser la más alta autoridad de dicha institución y es quien vigila y controla que se cumplan las normas en los kioscos que están dentro del centro. Estas fuentes son las que nos brindaron información pertinente para nuestra investigación.

## 10.3 Contexto en el que se ejecuta el estudio

Esta investigación se lleva a cabo en el Instituto Nacional Público Rigoberto López Pérez, fundado en 1960, está ubicado en el Distrito n°1, Barrio Casimiro Sotelo, del portón de ENEL central 500mtrs al sur, colinda al este con el Barrio Casimiro Sotelo 2<sup>da</sup> etapa, al oeste con el



barrio Hallalei, al norte con el barrio Casimiro Sotelo y al sur con Lomas de Monserrat.

Tiene una población estudiantil de 3,270 alumnos, atendiendo las modalidades de secundaria, primaria y preescolar en turnos matutino y vespertino, también atiende la modalidad de secundaria a distancia (sabatino), el área de preescolar cuenta con una matrícula de 100 niños. Así mismo el colegio cuenta con un

personal de 120 personas entre ellos docentes, conserjes, agentes de seguridad, director, 2 subdirectores, consejo de dirección, secretaria y personal administrativo.

Su infraestructura es de concreto, zinc con cielo raso, su perímetro está cerrado con losetas, cuenta con pabellón de dos plantas, tiene 8 baños, 3 canchas, 2 quioscos, 1 tarima, 2 sala de docentes, 1 sala de inglés, bodega para guardar instrumentos de la banda musical, bodega del PINE (Programa Integral de Nutrición Escolar), auditorio, secretaria, dirección y subdirección, biblioteca, laboratorio de física, laboratorio de química, áreas verdes, arboreto, barriles que funcionan como papeleras, cuenta con los servicios básicos como agua, luz, teléfono, internet. Tiene patio extenso, con árboles frutales y de otro tipo. El pabellón principal es de dos plantas, posterior hay cuatro pabellones más. El área de preescolar está al lado sur de la cancha de futbol, junto a una parte de alumnos de primaria, esta área esta enmallada pero no hay portón, ni ninguna persona de seguridad, dentro del área de preescolar se observan árboles, plantas y también hay un quiosco.



#### 10.4 Rol del investigador

En el transcurso de la carrera hemos recibido asignaturas de investigación que nos han sido de mucha ayuda para realizar investigaciones, estudio de caso y llevar paso a paso lo aprendido como es identificar una problemática, la pertinencia de los instrumentos y realizar análisis de problemáticas relacionadas a nuestra profesión.

Seyling Ardón Gonzales : En este trabajo de investigación mi rol como investigadora fue participar en todos los procesos de la investigación, primeramente nos presentamos en el colegio para solicitar el permiso y realizar la investigación en el centro, realice varias visitas al aula para observar y de esta manera poder identificar la problemática; una vez identificada, visite el CEDOC para buscar información relevante para nuestro trabajo, investigue sobre los antecedentes, aplique entrevistas a padres, maestra y director. Aporté en el análisis e interpretación de los resultados como también en cada uno de los aspectos y etapas de la investigación.

Cheyly Karina López Lacayo: En base a los conocimientos que he adquirido como investigadora a lo largo de mi carrera, mediante las asignaturas que recibí durante estos cinco años, como lo es, Metodología de la Investigación, técnicas de Investigación documental, y lo

aprendido durante la realización de mi tema de investigación de seminario para el Título de Técnico Superior, he aportado a este trabajo identificando la problemática a tratar, aplicando entrevistas, realizando visitas al centro donde se desarrolla la problemática, investigando en el centro de documentación (CEDOC), recolectando, analizando y seleccionando información, así mismo, cumpliendo en tiempo y forma para su revisión.

## 10.5 Estrategias para recopilar la información

En la presente investigación para recopilar información se aplicaron las siguientes técnicas: Entrevista al docente, director, padres de familia y observación a los niños.

A la docente se le aplicó una entrevista porque es quien nos proporcionara información valiosa, para llevar a cabo nuestro caso de investigación. Y a los padres porque son quienes nos brindaron información eficaz en cuanto a la temática a desarrollar, ya que son quienes mejor conocen a los niños y los alimentos que consumen.

Para la recolección de la información se aplicaron observaciones. Existen dos tipos de observaciones, estas son:

- *Observación directa*: La observación es una técnica de recolección de información muy importante y consiste en el registro sistemático, válido y confiable de comportamientos o conductas manifiesta.
- *La observación indirecta*: Esta consiste en tomar datos del sujeto a medida que los hechos se suscitan ante los ojos del observador, quien desde luego podría tener algún entrenamiento a propósito de esa actividad.

Se utilizaron instrumentos como la entrevista para recolectar información importante de los actores de la investigación. Teniendo como definición que una entrevista es una conversación que tiene como finalidad la obtención de información. Siendo también un diálogo entablado entre dos o más personas: el entrevistador interroga y el entrevistado contesta. La palabra *entrevista* deriva del latín y significa "Los que van entre sí". Se trata de una técnica empleada para diversos motivos, investigación, medicina y selección de personal. Una entrevista no es casual sino es un diálogo interesado con un acuerdo previo e intereses y expectativas por ambas partes. (Wikipedia, s.f.)

## 10.6 Criterios regulativos

Los instrumentos utilizados para la recolección de la información fueron revisados por la tutora, para brindar recomendaciones y mejorar los aspectos antes de aplicar los instrumentos como entrevistas y observación.

Los criterios regulativos de la triangulación se realizaron mediante el análisis de los resultados obtenidos de la consolidación de la información, así se contrastó lo expresado por los involucrados. Se utilizó la guía de observación y de entrevistas que se le aplicaron a la docente, padres de familia y al director durante el proceso pedagógico de nuestra investigación y triangulación; siendo nuestra investigación accesible porque cada una de nosotras estamos haciendo partícipe de ella.

Independientemente de nuestra opción metodológica, debemos considerar una serie de criterios que garanticen el rigor, autenticidad y validez del proceso de investigación. Según Lincoln y Guba (1985) estos Criterios Regulativos son cuatro:

***Criterio de Credibilidad o veracidad:*** Demuestra que la investigación se ha realizado de forma pertinente, garantizando que el tema fue identificado y descrito con exactitud. Hace referencia al rigor de los resultados y de los procedimientos utilizados.

***Criterio de Transferibilidad o Aplicabilidad:*** Se busca dar descripciones o interpretaciones del contexto dado. Pretendiendo asegurar la relevancia y generalización de los resultados de la Investigación en otros contextos.

***Criterio de Dependencia o Consistencia:*** Hace referencia a la estabilidad de los resultados, es decir, en qué medida los resultados se repetirán si volvemos a elaborar el estudio en un contexto similar.

***Criterio de Confirmabilidad o Neutralidad:*** Confirma la información, la interpretación de los significados y la generación de conclusiones.

## 10.7 Acceso y retirada del centro

Nos presentamos en el Instituto Nacional Rigoberto López Pérez con el objetivo de solicitar el permiso del director para realizar la investigación conversamos con él y nos recibió muy amablemente, permitiendo el acceso al centro para realizar nuestro trabajo, cabe mencionar



que siempre fue muy accesible nos colaboró cada vez que se le necesitó, al igual que la docente de tercer nivel que fue donde se llevó a cabo nuestra investigación.

Para la retirada del centro se agradeció a la docente y al director por brindarnos la información necesaria para el estudio. También se compartió con los niños un plato saludable (frutas) y se les hablo a los niños de la importancia que tiene alimentarse sanamente consumiendo frutas y vegetales y evitar comer alimentos pocos nutritivos, (comida chatarra) así mismo, se elaboró un mural informativo en el patio de preescolar para que los padres de familia se informen en temas de importancia como es la alimentación saludable y ejemplos de alimentos que pueden preparar para la lonchera de los niños.

## 10.8 Técnicas de análisis

Para la recolección de datos se aplicaron instrumentos como la guía de entrevista a los padres, director y docente, así también una guía de observación, que nos aportó información relevante para el trabajo investigativo. Una matriz de descriptores que corresponde con los propósitos y cuestiones de investigación, así mismo, presenta las técnicas de recolección de información y los informantes claves, esto nos facilitó organizar la información de manera más clara y puntual. Para el análisis de la investigación se realizó una consolidación obtenida de toda la información, mediante la matriz de análisis. Esto facilito la interpretación de los resultados. También se fundamentó la investigación con la teoría científica en base al tema en estudio, logrando así, la conclusión del tema de investigación.

## 10.9 Análisis e interpretación de los resultados

Mediante la aplicación de instrumentos como guía de entrevistas a la docente, director y padres de familia y una guía de observación, se logró la recolección de datos para la investigación, los cuales se verificaron por medio de las observaciones que se realizaron durante las visitas al colegio, esta información se consolido mediante una tabla de análisis, que nos permitió contrastar lo expresado por los informantes claves y las observaciones realizadas.



## PROPOSITO 1

Analizando lo expresado por la docente en cuanto a las estrategias que implementa para que todos los niños consuman y reconozcan la importancia que tiene ingerir la merienda escolar, así como, el practicar hábitos saludables, nos refirió que todos los niños le consumen la merienda, que entre dos a tres niños son quienes casi siempre deciden no comer, por lo cual ella les permite que coman de la lonchera o comprar en los quioscos, teniendo en cuenta el tipo de comida que los padres empacan en la lonchera, como jugos galletas, snacks, golosinas y estando consiente que esto no es saludable ella los deja consumir , tampoco lo que ofrecen en los quioscos como alimentos con mucha grasa refrescos embotellados, y estos no son alimentos que puedan sustituir la merienda escolar y si en algún caso no almorzaron, eso que compran no sustituye el almuerzo. También nos mencionó que les conversa sobre la importancia de la merienda y el comer saludable, el practicar hábitos de higiene, los cuales realmente nunca se vieron en la práctica, ya que ella no los enviaba a lavarse las manos. Nos refirió que la merienda contiene varios beneficios como nutrientes, minerales y vitaminas.

Durante las visitas que se realizaron no se observó lo que la maestra refiere en cuanto a que todos consumen la merienda escolar, se ha visto que los niños en su mayoría no comen la merienda, pero sí de la lonchera, estas loncheras preparadas por los padres normalmente son alimentos con poco valor nutritivo y escasos nutrientes, que no aportan ningún beneficio a la salud de los niños, realmente no son de dos a tres niños quienes no consumen, son más de la mitad, y durante las observaciones se verificó que los padres se llevan mucha comida de regreso a la casa. La docente también comentaba que ella les hacía ver a los padres de familia la importancia que tenía que los niños consumieran la merienda y los beneficios que esta tenía, sin embargo, esto se contrastó con las repuestas de los padres de familia a la hora de entrevistarlos, expresando algunos que al inicio del año la maestra les comentó de evitar cambiarles el cereal u otro de los ingredientes de la merienda y otros padres nos respondieron que nunca la maestra les ha informado sobre estos beneficios o el sustituir el cereal u otro alimento de la merienda escolar. Por lo que se pudo contrastar que la docente no informa a los padres de la importancia que tiene la merienda para los niños, ni les orienta en cuanto a la preparación de esta.

También se observó que la maestra no emplea estrategias o realiza alguna acción para mejorar dicha situación para que puedan consumir o variar la merienda, haciendo una más nutritiva y balanceada, incluyendo cada ingrediente que les proporcionan para su preparación. Así también, no demuestra interés por lo que consumen los niños de las loncheras o por lo que compran, teniendo en cuenta que lo que ofrece los quioscos dentro del centro no es nutritivo.

La escuela asume un rol fundamental en la promoción de factores protectores en cuestión de hábitos alimentarios. En este sentido, las acciones de promoción y prevención escolar está a cargo de la docente a través de los contenidos temático. Sin embargo, es necesario tratar este tipo de temas desde una perspectiva integral que permita combinar conocimientos, actitudes y conductas saludables que promueva en los niños un estilo de vida saludable, e incluso contribuye a evitar la aparición de síntomas de trastornos alimentarios.

## PROPOSITO 2

Mediante los instrumentos que se realizaron a los padres de familia, de los cuales fueron seleccionados cinco y de estos se tomaron respuesta de tres de los padres entrevistados, debido a que las respuesta de los demás coincidían en algunos aspectos como el de no estar informados por parte de la docente con respecto a la preparación de los alimentos de la merienda escolar, también en que si estaban conscientes que les enviaban comida de poco valor nutritivo en las loncheras y les daban dinero para la compra de alimentos en los quioscos, y que también en ninguna ocasión les han restringido el acceso o compra de estos alimentos en el centro; por tal razón, no se plasmaron todas las repuesta ya que serían repetitivas.



Los padres nos expresaron que si es importante que los niños consuman la merienda escolar que deben alimentarse saludablemente y que es beneficioso lo que les proporciona el colegio, sin embargo, una mamá expresó de que le gustaba lo que se implementaba pero que le parecía demasiados carbohidratos en la merienda escolar; los padres están conscientes de lo que es y no es correcto comer. También nos comentaron que cumplen con preparar la merienda diariamente y que preparan lo que les proporcionan el colegio que es el maíz, arroz, frijoles, aceite y cereal y ellos ponen el complemento.

Los padres necesitan comprometerse un poco más en la preparación de los alimentos de los niños tomando en cuenta los valores nutricionales de los alimentos y los beneficios que estos traerán en el desarrollo de sus hijos, una adecuada alimentación favorece el bienestar general de la salud de nuestro cuerpo nos llena de energía para realizar las labores diarias y reduce el riesgo de padecer enfermedades. Es importante recordar que la edad preescolar es una etapa primordial en la que los niños comienzan a formar su conducta alimentaria, asimilando e integrando hábitos alimenticios, de higiene y estilos de vida que se ven reflejados en sus padres, los cuales se consolidan y persisten a lo largo de la vida.

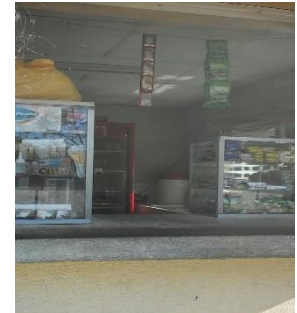
El consumir una merienda saludable diaria, rica en proteínas, nutrientes, vitaminas y minerales, será determinante en el aprendizaje y crecimiento de los niños. Los padres subestiman los alimentos que empaacan a los niños en las loncheras, y no tiene control ni le dan seguimiento a lo que ellos consumen en casa, ni en la escuela. Aunque los padres conocen lo que es y no saludable no lo practican e incluyen por factor tiempo en las loncheras comidas poco nutritivas, en sí, los niños solo están siendo alimentados, no hay ninguna nutrición en cuanto a la merienda, ni a lo que les proporcionan en las loncheras los padres o lo que ofrecen en los quioscos. Para los niños pequeños y niños en edad escolar, la familia es la principal influencia para el desarrollo de los hábitos alimentarios. En el entorno inmediato de los niños pequeños, los padres son modelos significativos. Los padres de familia deben ser más positivos en cuanto a la nutrición de sus hijos y estar con mejor disposición para mejorar la alimentación de los niños.

### PROPOSITO 3

Contrastando lo expresado por el director sobre la importancia de los alimentos nutritivos y el seguimiento que se les da a los quioscos escolares, no se verificó mediante las observaciones que las autoridades del centro hagan cumplir a los quioscos la normativa que consiste en una guía de nutrición e higiene escolar, en esta normativa también habla de los alimentos que deben y no deben ofrecer a los niños en los quioscos. El director comentaba en las entrevistas que los alimentos nutritivos eran importantes para que los niños pudieran tener un buen desarrollo creciendo sanos y fuertes, y que una de las maneras que el centro aportaba para que los niños estuvieran saludables era proporcionarles la merienda escolar, también que se realizaba una campaña donde capacitaba a los encargados de los quioscos para que no

vendan alimentos, ni bebidas poco saludables a los estudiantes, nos mencionó que durante su gestión se hacía una campaña permanente inculcando a los padres el consumo de comida saludable en todos los niveles y grados, que se capacitaba a padres de familia y docentes sobre los alimentos que contienen proteínas, vitaminas y minerales.

No se ha observado la eficacia de dicha concienciación de las autoridades hacía los padres de familia, ya que son ellos mismos que compran comidas poco saludables para la lonchera de sus hijos, y son los mismos padres quien en ocasiones cambia el cereal del centro por otras bebidas. En los quioscos se siguen vendiendo productos de bajo valor nutritivo, como jugos enlatados y de caja, meneítos, galletas, golosinas, estos alimentos incumplen las normas establecidas por la Guía de Nutrición e Higiene del PINE-MINED, ya que se prohíbe en su totalidad la venta de estos productos, como manera de erradicación de la desnutrición cuyo objetivo principal es introducir alimentos nutritivos y saludables que ayuden al rendimiento de los escolares y mejoren los buenos hábitos alimentarios, sabemos que estos alimentos ofrecidos son de poco valor nutricional. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), existe evidencia convincente de que un estilo de vida sedentario y la alta ingesta de alimentos con alto contenido energético y pobre en frutas, verduras, legumbres, lácteos sin grasa y pescado, aumentan el riesgo de obesidad, desnutrición y hasta retraso en su crecimiento, entre otros.



A los padres se les permite el ingreso de cualquier comida dentro de las loncheras, y no hay una norma que les restrinja esa acción, en el recreo los niños compran lo que desean en los quioscos, como golosinas o bebidas carbonatadas o alimentos normalmente llamados comida chatarra. Es importante que las familias conozcamos el valor nutricional y económico de los alimentos que consumimos, con el propósito de elegir alimentos con alto valor nutricional y de bajo costo, pero también que las autoridades realicen acciones donde se incluya a toda la comunidad educativa para educarse en fomentar una cultura de hábitos saludables, ya que enseñándole a los padres a poner los en práctica, por ende, los niños lo aprenderá, ya que desde casa es donde formamos esos hábitos y cultura de alimentarnos sanamente.

Es de gran importancia conocer y aprender a consumir todos los productos alimenticios, proveedores de vitaminas, nutrientes y minerales que contribuyen a enriquecer la alimentación

y nutrición; debemos modificar todas aquellas creencias alimentarias negativas que afectan la buena nutrición y adoptar aquellas que benefician la salud y nutrición de los niños desde casa y en la escuela.

#### PROPOSITO 4

Se implementaron algunas acciones para sensibilizar a la comunidad educativa sobre el consumo de alimentos nutritivo y la puesta en práctica de los hábitos saludables, realizando así, un compartir con los niños de III nivel, que consistía en un platillo saludable a bases de frutas y una actividad para conversar sobre la importancia de alimentarnos correctamente y de forma nutritiva, explicándoles así los beneficios que esto trae a nuestro cuerpo y las repercusiones que provoca el no alimentarnos de manera saludable, el ingerir alimentos pocos nutritivos como las golosinas y otros, también colorearon diferentes alimentos. Se reforzó la importancia de consumir la merienda escolar, todos los nutrientes que aportan y las medidas higiénicas que debemos poner en práctica, cuando comamos, vayamos al baño o manipulemos objetos.



Como parte de incentivar a los padres de familia a crear menú de almuerzos, loncheras y meriendas saludables, se elaboró un mural informativo, con ideas para crear loncheras saludables y la importancia de los alimentos y la merienda escolar, resaltando los diferentes beneficios que aportan los alimentos al organismo, como las vitaminas, proteínas, minerales y nutrientes que los encontramos en alimentos como carnes, cereales, vegetales, frutas, legumbres, grasas, hortalizas y otros; al final de la actividad se explicó a los padres que llegaron por los niños sobre la importancia de una alimentación saludable.

Si queremos que las niñas y niños en edad escolar lleguen a la edad adulta con hábitos alimentarios saludables, hay que presentarles los alimentos en la casa y en la escuela para que puedan aprender a tener una alimentación y nutrición adecuadas desde pequeños. La educación nutricional exige de los padres y docentes; paciencia, dedicación y respeto por las niñas y niños, dado a que muchos de los niños no tienen buen apetito, y les es difícil probar de todo, es importante el papel de la comunidad educativa, ya que es tarea de todos educar sobre la alimentación y nutrición desde el preescolar.

## XI. Conclusiones

Se sabe que actualmente los niños, al igual que la sociedad en general, se caracterizan por llevar un estilo de vida sedentario caracterizado por un bajo nivel de actividad física, muchas horas en los teléfonos, televisor, videojuegos y hábitos de alimentación pocos saludables, es por ende, que las autoridades del centro y la docente, tienen que implementar mejores estrategias con los niños y los padres de familia para que estos mejoren sus hábitos alimenticios; los padres necesitan reflexionar para hacer cambios radicales en cuanto a la alimentación de los niños dentro y fuera del hogar, ya que estos subestiman el tamaño de las porciones consumidas por los niños, deben de tener mayor interés en vigilar todo lo que consumen sus hijos, preparando la merienda con mucho amor.

De acuerdo al trabajo investigativo realizado, así como, el análisis e interpretación de los resultados obtenidos se concluyó que:

- La docente no implementa ninguna estrategia para lograr que todos los niños consuman la merienda escolar y practiquen hábitos de higiene y una alimentación nutritiva, ni demuestra interés por la salud y la buena nutrición en los pequeños, ya que permite el consumo de alimentos de poco valor nutricional y no promueve el amor hacia los buenos hábitos alimenticios.
- Son los mismos padres quienes proporcionan una mala alimentación al empacar alimentos “chatarra” en la lonchera de los niños y al darles dinero para la compra de este tipo alimentos en los quioscos del centro, además de que no ofrecen una merienda equilibrada, combinada, ni llamativa para el apetito de los niños, donde se incluyan todos los alimentos que brinda el centro educativo para la comida de los niños. Desde casa les permiten ingerir todo tipo de comida sin un control o supervisión de lo que consumen. Los padres están conscientes de cada uno de estos aspectos con respecto a la alimentación, sin embargo no hacen por querer cambiar o mejorar esos hábitos.
- Las autoridades del centro no están cumpliendo con la parte que les corresponde en cuanto a supervisar y controlar la venta y consumo de alimentos pocos nutritivos en los quioscos, y en las aulas de clases, ya que no le dan la debida importancia a lo que los

padres les ofrecen como a alimentos a los niños por medio de las loncheras y mediante la merienda escolar, ya que en la merienda los padres cambian algunos ingredientes como el cereal por otros refrescos embotellados o instantáneos, o les complementan con otros alimentos que no están dentro de una dieta equilibrada o balanceada. Sí entregan en tiempo y forma la merienda para su preparación, pero no realizan una vigilancia que se cumpla con lo estableció para su elaboración, lo mismo suele suceder con la supervisión de los productos que ofrecen los quioscos escolares.

## **Recomendaciones**

Con el fin de sensibilizar a la comunidad educativa con respecto a la importancia del consumo de alimentos nutritivos y prácticas de hábitos saludables se realizaron recomendaciones de forma verbal y mediante un mural informativo, a docente y padres de familia, así se reforzó la importancia de dicho tema en los niños, invitándolos a poner en práctica buenos hábitos alimenticios.

### **DOCENTE:**

- a. Regular el consumo de dulces, jugos de caja, meneítos y otros de poco valor nutritivo, pues, si bien no existen buenos ni malos alimentos, la moderación en la comida debe ser la regla.
- b. Practicar ejercicio físico y tener una alimentación saludable, es esencial para prevenir enfermedades y promover la salud. Las niñas y niños deben acostumbrarse a realizar actividades físicas.
- c. Promover mediante actividades lúdicas la importancia de comer saludablemente y reflejar por medio del juego las consecuencias que podría tener una mala alimentación en los niños.
- d. Para que los niños conozcan más sobre los beneficios de los alimentos como frutas o verduras, propiciar momentos donde se pueda compartir y conocer sobre la importancia de consumir este tipo de alimentos, podría ser una actividad de un picnic, la feria de las frutas.



**PADRES:**

1. Se les recomienda realizar un menú diferenciado con los productos de la merienda escolar.
2. En las comidas de los escolares debe haber alimentos ricos en proteínas de origen animal como lácteos, carnes y huevos, de origen vegetal como los cereales, legumbres, verduras y frutas.
3. Comer sólo lo que los niños y niñas les gusta no es una buena práctica nutricional, hay que ofrecer distintos tipos de alimentos.
4. Estimular el consumo de alimentos crudos como ensaladas de tomate, de repollo, lechuga, pepino, remolacha.
5. Los alimentos ricos en hidratos de carbono (pan, fideo, arroz) son muy importante porque aportan mucha energía y deben formar parte de las meriendas y almuerzos en las casas, siempre y cuando se combinen equilibradamente, ya que en los hogares se suele comer espagueti con arroz, que también suelen llevarlo de merienda escolar, estos dos son carbohidratos y no se debe consumir gran cantidad de un solo grupo de alimentos.
6. Prepararles loncheras saludables y ligeras, como un yogurt o una fruta, si en un caso no almuerzan prepararles un sándwich, una ensalada de frutas de temporada y así también puedan consumir la merienda escolar.

**DIRECTOR:**

- 1- Prohibir el ingreso de comida poco nutritiva a las aulas de clase.
- 2- Supervisar los tipos de alimentos que ofrecen a los estudiantes en los quioscos.
- 3- Promover mediante los encuentros a padres la creación de menús más llamativos, apetitoso y nutritivos.
- 4- Capacitar a los docentes para que fomenten en los niños estilos de vida saludable y buenos hábitos alimenticios.

## XII. Bibliografía

- (2011). Obtenido de <https://web.oas.org/childhood/ES/Lists/Recursos%20%20Planes%20Nacionales/Attachments/473/8.%20Pol%C3%ADtica%20Primera%20Infancia.pdf>
- ALKEMI.S.A. (s.f.). Obtenido de ALKEMI: <https://alkemi.es/blog/normas-para-la-adecuada-higiene-y-manipulacion-de-alimentos/>
- Angelica Barrial Martinez, A. M. (Diciembre de 2011). *LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL DESDE UNA DIMENSIÓN SOCIOCULTURAL COMO CONTRIBUCIÓN A LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL*, en *contribucion a las Ciencias Sociales*. Obtenido de LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL DESDE UNA DIMENSIÓN SOCIOCULTURAL COMO CONTRIBUCIÓN A LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL, en *contribucion a las Ciencias Sociales*: [www.eumed.net/rev/cccss/16/](http://www.eumed.net/rev/cccss/16/)
- bienestar, s. y. (2019). valor nutricional de los alimentos. *salud y bienestar*.
- Costa, D. (2019). *MedicinaInformacion.com*. Obtenido de Bienestar y Salud: <https://medicinainformacion.com/tabla-de-alimentos/>
- CULTURA, O. P. (s.f.). Obtenido de fao.org: <http://www.fao.org/in-action/pesa-centroamerica/resumen-del-proyecto/historia/es/>
- Fundación Bengoa para la Alimentación y Nutrición . (s.f.). Obtenido de Fundación Bengoa para la Alimentación y Nutrición : [https://www.fundacionbengoa.org/informacion\\_nutricion/alimentacion\\_saludable.asp](https://www.fundacionbengoa.org/informacion_nutricion/alimentacion_saludable.asp)
- Healthwise, E. p. (7 de noviembre de 2018). *Northshore University Healthsystem*. Obtenido de Northshore University Healthsystem: <https://www.northshore.org/healthresources/encyclopedia/encyclopedia.aspx?DocumentHwid=tn9188&Lang=es-us>
- Jimenes, R. A. (2015). *salud y bienestar*. Obtenido de la importancia de una buena alimentacion infantil.
- Mercurio, E. e. (2 de octubre de 2014). *GUIOTECA*. Obtenido de <https://www.guioteca.com/educacion-para-ninos/alimentacion-y-nutricion-en-que-se-diferencian/>
- MINED. (2017). *Guia para una alimentacion nutritiva y saludable del escolar*. En M. d. Educación. Managua.
- MINED. (2018). Obtenido de <https://www.mined.gob.ni/pine/>
- MINED. (2018). *mined*.
- MINED. (2018). *Programa De Nutricion Escolar*.
- OMS. (2004). *estrategia mundial sobre el regimen alimentario actividad fisica y salud*.
- Pilar Cervera, J. C. (2004). *ALIMENTACIÓN Y DIETOTERAPIA*. Madrid: McGRAW-HILL - INTERAMERICANA DE ESPAÑA, S. A. U.
- PLATAFORMA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA NUTRICIONAL*. (s.f.). Obtenido de <https://plataformacelac.org/ley/4>
- Sambataro, J. (abril de 2019). Obtenido de piramide informativa: <http://piramideinformativa.com/2013/05/como-se-clasifican-los-alimentos/>
- Sampieri, R. (2014). *Metodologia de la investigacion*. Mexico: McGRAW W-HILL/INTERAMERICANA EDITORES,S.A. DE C.V.
- Sampieri, R. (2014). *Metodologia de la investigacion*. MEXICO: McGRAW W-HILL/INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.

wikipedia. (18 de marzo de 2019). *Wikipedia, la enciclopedia libre*. Obtenido de Fundación Wikimedia, Inc.: <https://es.wikipedia.org/wiki/Nutrici%C3%B3n>

Wikipedia. (s.f.). *WIKIPEDIA*. Obtenido de [https://es.m.wikipedia.org/wiki/Entrevista\\_period%C3%ADstica](https://es.m.wikipedia.org/wiki/Entrevista_period%C3%ADstica)

Wikipedia, c. d. (5 de abril de 2019). *Wikipedia, La enciclopedia libre*. Obtenido de Wikipedia, La enciclopedia libre: <https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Malnutrici%C3%B3n&oldid=115062240>

# ANEXOS

## ANÁLISIS DE LOS INSTRUMENTOS

<b>Guía de observación</b>		
<b>Aspectos a observar</b>	<b>Observación</b>	<b>Consolidación</b>
Los niños consumen la merienda escolar	Diariamente se les lleva la merienda escolar, sin embargo, no todos los niños la consumen, algunos dicen que no y que comerán lo que andan en las mochilas o loncheras normalmente viene siendo jugos con galletas, dulces o meneítos, raras veces llevan frutas, una niña es la que casi siempre ha llevado una fruta como banano y mandarina. Más de la mitad de los niños no la consumen.	En base a lo que se observó durante las visitas que se realizaron en el centro, se evidencio que si los padres cumplen con realizar diariamente la merienda, sin embargo, los niños optan por comer alimentos pocos nutritivos que los mismos padres les empaacan y en algunos casos hay quienes llevan dinero y eligen mejor comprar en los quioscos otro tipos de alimentos, que en la mayoría son comida chatarra, dejando a un lado la merienda escolar. Siendo esta importante para su desarrollo, ya que los niños a estas edades deben consumir dos meriendas en el día y los tres tiempos de comida, equilibrando las porciones que consumen de cada tipo de alimento.
Los padres varían la merienda escolar.	No la varían, usualmente es la misma merienda la que llevan, durante estuvimos presente esta merienda fue gallo pinto o arroz con frijoles, queso o leche agria, tortillas o bananos cocidos y el cereal. En dos ocasiones les llevaron carne desmenuzada y carne molida, de esa merienda pocos niños comieron y es que lo que suelen llevarles no le es apetitivo.	Según lo observado directa e indirectamente, los padres no promueven una alimentación rica en vitaminas, proteínas, minerales y todo los nutrientes que los niños necesitan para su buen desarrollo, las comidas que preparan suelen ser las mismas de siempre, no varían, ni las combinan con alimentos más nutritivos, tampoco las hacen más atractivas y apetitosas hacia los niños, estos platos que deberían ser más llamativos no tienen que dejar fuera los que les proporciona el colegio, ya que también estos tiene su valor nutritivo como el

		cereal. Otro aspecto en la variación de la comida es que la porción que se les brinda es demasiada comparada a la que un niño a esta edad debe consumir.
La docente utiliza estrategias para que los niños consuman la merienda escolar	No utiliza ya que el niño que no quiere comer, no la consume y la maestra no hace, ni dice nada al respecto. Cada niño tiene la libertad de decidir que quiere consumir con respecto a comer de la merienda, de la lonchera o de los quioscos, si en algunos casos andan dinero. Tampoco conversa sobre los alimentos que debemos y no debemos consumir.	Como formadora la docente debería de tomar medidas y aplicar estrategias para que los niños consuman los alimentos de la merienda escolar, ya que los deja comprar lo que quieren en los quioscos, y llevar cualquier tipo de alimentos en las loncheras, no prohíbe la comida chatarra y ni les brinda ningún tipo orientación o estrategias a los padres que elaboran la merienda para que cocinen algo más llamativo y diferente que sea nutritivo y equilibrado incluyendo siempre los ingredientes de la merienda escolar.
Los padres preparan alimentos para sus hijos en sus loncheras	No, son entre dos y tres padres quienes les envían en ocasiones algún tipo de comida preparada en las loncheras, algunos otros solo les incluyen jugos de caja, galletas, dulces y de vez en cuando una fruta.	Son pocos los padres que preparan alimentos para la lonchera de sus hijos, se pudo evidenciar que a veces llevan meriendas diferentes a lo que les preparan en el colegio o si no alimentos ligeros, no siempre son alimentos saludables, aunque ellos vayan almorzados de sus casas o consuman la merienda escolar, los niños a esa edad deben consumir dos meriendas en el día una por la mañana y otra por la tarde, estas podrían ser frutas yogurt o frutos secos.
Se logra evidenciar si los niños llevan dinero a clase	Si, alrededor de 5 niños llevan dinero, cabe mencionar que entre esos 5 no siempre son los mismos, algunos padres les dan dinero cuando no les envían	Son unos cuantos niños los que llevan dinero y no es correcto, porque ni los padres, ni la docente pueden controlar lo que consumen los niños, con dinero los niños compran

	<p>loncheras, y en ocasiones aun llevando loncheras también llevan dinero y compran chivería en los quioscos, aun habiendo comido de la merienda y de la lonchera, la mayor cantidad de dinero es de 20 córdobas que les dan los padres. No hay ningún control por parte de la maestra ni de las autoridades para el control de esto.</p>	<p>cualquier alimento que frecuentemente son pocos saludables.</p>
<p>Consumen otros tipos de alimentos como chiverías o bebidas carbonatadas</p>	<p>Si, cuando los padres llegan a dejar a los niños, algunos llevan productos que compran fuera del colegio, otros les dejan dinero, entonces los niños aprovechan a comprar los productos que ellos desean, entre estos están las bebidas carbonatadas, las chiverías y otros alimentos sin valor nutritivo como son jocotes con sal y vinagre o mangos verdes, bolsitas sorpresas y otros.</p>	<p>Las bebidas carbonatadas y las chiverías son alimentos pocos nutritivos y que definitivamente son alimentos que los niños no deben consumir porque estos no aportan ningún tipo de nutriente ni vitaminas al cuerpo. No se evidencio que los padres, ni las autoridades del centro controlen la venta y consumo de los alimentos poco nutritivos.</p>

**PROPOSITO 1: Describir las estrategias que implementa la docente para el consumo de la merienda escolar y la práctica de hábitos saludable en el III Nivel del preescolar del turno vespertino del Colegio Rigoberto López Pérez, durante el I semestre del año 2019.**

PREGUNTAS	DOCENTES	OBSERVACION	CONSOLIDACIÓN
<p>¿El centro les proporciona alimentación a los niños? ¿Qué tipo de alimentos?</p>	<p>Si, les proporciona alimentos básicos, les da el arroz, frijoles, aceite maíz y cereal. Y la cantidad de alimentos que les dan va a depender de la matrícula de niños que tenga el aula.</p>	<p>El centro si les proporciona arroz, frijoles, aceite, maíz y cereal. La maestra durante el recreo envía al niño del padre que le corresponde realizar la merienda a retirar a la bodega. Cabe señalar que la cantidad o porción de cada uno de estos alimentos es en base a la matricula que hay de niños en el aula, sin embargo, la porción de cada uno de estos alimentos es poca.</p>	<p>Contrastando lo observado con lo expresado por la docente, si realmente el colegio proporciona los alimentos a los niños, y son los padres encargados de realizarla, estos alimentos son, arroz frijoles, aceite, maíz y cereal.</p> <p>no obstante debemos mencionar que esta merienda debe complementarse con un proteínas y vegetales para lograr la adecuada nutrición en los niños porque es evidente que lo que proporciona el centro es una gran cantidad de carbohidratos</p>
<p>¿Considera usted que la merienda escolar aporta beneficios para los niños? ¿Cómo cuáles?</p>	<p>Si aporta muchos beneficios a los niños, como el cereal que lleva nutrientes, como soya, vitamina B1, B12, A y E. El maíz que es un alimento tradicional si contiene también importantes nutrientes, así como el arroz y los frijoles.</p>	<p>Dentro de los alimentos que brinda el colegio están los anteriormente mencionados, y si, estos brinda grandes beneficios a los niños, como el maíz que es un alimento muy completo que contiene principalmente vitaminas A, B y E, así como, minerales que favorecen el metabolismo en el niño. Sin embargo los niños poco lo consumen en la merienda escolar,</p>	<p>Cada alimento de la merienda escolar tiene su beneficio, y aporta al organismo nutrientes, minerales y vitaminas las cuales son necesarias para el crecimiento y desarrollo de los niños, mental y físicamente; no obstante , consideramos que la en ocasiones la merienda lleva muchos carbohidratos, que si se consumen en exceso se almacenara como grasa. El arroz, el cereal, los frijoles contiene muchos carbohidratos, y en ocasiones a los niños les incluyen en la merienda pan, pasta, arroz, frijoles, cereal y otros más que son altos en</p>



		ya que los padres lo cambian por otro complemento o les llevan tortillas que poco la consumen.	carbohidratos.
¿Conoce usted si todos los niños vienen a la escuela almorzados de casa?	Probablemente sí, ellos me dicen que sí, cuando en ocasiones les he preguntado.	Según lo expresado por la docente y lo que se observó, no todos los niños almuerzan en casa, ya que en momentos algunos niños le expresaban a la docente que llevan la lonchera porque no pudo almorzar en casa y la mamá les compraba algunos jugos con galletas o comida como tajadas con queso, y estos no deben ser alimentos que deban suplantar el almuerzo.	El almuerzo es uno de los tiempos de comida importantes durante el día, los niños debido a que estudian por la tarde deberían de llegar almorzados de casa, ya que les permitirá rendir el horario de clases, y la merienda que se les brinda debería reforzar esto, sin embargo, por lo observado los padres no envían a todos los niños almorzados de casa, y lo que hacen es suplantar este tiempo de comida por otros alimentos ligeros, que la mayoría no aporta lo que un buen almuerzo brinda al organismo, la docente no le preocupa esta situación ya que no hace nada al respecto, además de que los niños no consumen la merienda por comer de la lonchera, la cual no llevan nada saludable o comprar en los quioscos alimentos pocos nutritivos, no se están alimentando bien, ni respetando sus tiempos de comida.
¿Qué cantidad de niños consumen la merienda escolar?	Aproximadamente un 90% son los niños que la consumen y tres niños nunca toman la merienda, puesto que andan su propia merienda en la lonchera, han habido momentos	Durante el periodo de visitas que realizamos al aula pudimos observar que en realidad son pocos los niños que consumen la merienda y especialmente si	La docente nos expresaba que la mayoría de los niños consumen la merienda escolar sin embargo en las observaciones nos dimos cuenta que no es así, son pocos los niños que comen el resto prefiere comer lo que lleva en sus

	que les han traído carnes y ese tipo de comida no les gusta, la mayoría prefiere solo arroz sin nada más.	les llevan carne, y los frescos que más consumen son bebidas como tang y jugos embotellados.	loncheras, otros llevan dinero y optan por comprar en los quioscos esta información también la constatamos através de una tabla que elaboramos donde registramos los alimentos que los niños consumían en cada visita que se hizo, se fue evidenciando que de una asistencia de 20 niños más de la mitad no consumieron la merienda escolar (tomado de la tabla de anexos) .
¿Qué estrategias implementa usted para que todos los niños le consuman la merienda escolar?	Les explico que deben comer toda la merienda para crecer sanos y fuerte, hay unos tres niños que no comen de la merienda, cuando les pregunto dicen que ya comieron en casa y prefieren comer de la lonchera o ir a comprar, se los permito porque a veces es porque no les gusta lo que los padres llevan en la merienda y para que no se queden sin comer nada, los dejo que coman lo que andan o que compren.	La maestra no hace nada al respecto cuando los niños deciden que no comerán de la merienda escolar y los deja comprar o comer de la lonchera. Más de la mitad de los niños diario no comen por comer galletas, golosinas o jugos. Debido a esto los padres llevan de regreso mucha comida.	Según lo expresado por la docente la mayoría de los niños ingieren la merienda escolar, sin embargo, esto no se evidencio en la observación, ya que diario hay niños que no comen por comer otros alimentos que andan en las loncheras o que los compran, siempre queda mucha comida y no es el objetivo de dicha merienda, ya que esta se les brinda para que los niños puedan lograr un mejor desarrollo físico y mental, que le permita mejorar su estilos de vida y su rendimiento en los trabajos escolares.
¿Tiene conocimiento sobre qué tipo de alimentos traen los niños en sus loncheras?	Si, diario traen comida chatarra, como papitas, tortillitas, meneitos, jugos de cajas, dulces, paletas. Y los que no traen en la	Un 70% de niños llevan loncheras diariamente y también suelen llevar dinero, lo que llevan son comidas que no aportan nada	Una lonchera para niños en edades preescolares, debe ser nutritiva y saludable, que pueda proporcionar los valores nutritivos necesarios para el día, en este caso para la tarde, tomando en

	lonchera los padres les dan dinero para que compren, y lo que usualmente compran son dulces.	nutritivo al organismo, como moneitos, caramelos, donas, jugos enlatados y de caja, queso con maduro, sándwich, jocotes, galletas, aunque también ha habido ocasiones que llevan frutas como mandarinas o bananos que son saludables pero no todos llevan, son dos niños quienes suelen llevar ese tipo de frutas y no siempre.	cuenta que los alimentos de la merienda que ofrece el colegio, las loncheras deben incluir una alimentación que complemente los nutrientes que les proporciona la merienda escolar. Ya que a como se evidencio no hay comida saludable en las loncheras, consumen lo que es comida chatarra o poco nutritiva.
¿Ha hablado con los padres de familia acerca de la importancia que tiene el consumo de la merienda escolar?	Si, durante las reuniones se les explico en que consiste el PINE y el beneficio que tiene la merienda escolar y la forma de preparación de esta.	Se constató que la maestra elaboro un rol de padres para la elaboración de la comida, también que en el centro hay una hora específica para retirar la merienda, pero no se observó que la maestra les hablara a los padres acerca de la importancia de la merienda escolar o de que no debían sustituirles ningún ingrediente de la merienda.	La docente nos expresó durante la reuniones o encuentros les explico sobre la merienda escolar, sin embargo, mediante la entrevista a los padres tres de los que entrevistamos nos expresaron que no se les ha informado nada sobre la importancia de la merienda, ni que esté prohibido sustituir parte de los alimentos de la merienda como el cereal o el maíz, tampoco de las medidas que deben tomar al prepararlos. Si constatamos del rol para los padres, pero no de que se les prohíba cambiar algunos alimentos o enviarles en la lonchera alimentos pocos nutritivos o dinero a los niños.
¿Practican los niños hábitos alimenticios y de higiene como el lavado de mano antes	Por el tiempo en muchas ocasiones no lo practican, pero trato de	En ninguna de las visitas realizadas se evidencio el lavado de manos,	Una práctica de higiene saludable es el lavado de manos antes de consumir alimentos, después de ir

<p>de consumir alimentos o después de ir al baño</p>	<p>hacerlo cuando se puede, los envío al lavadero a lavarse las manos. Y también les explico de la importancia de lavarnos las manos antes de comer y después de ir al baño, también de que hay que lavar las frutas y los utensilios que se utilizan para los alimentos.</p>	<p>tampoco de que la maestra les converse sobre la importancia de hacer esto, o lavar las frutas o utensilios de cocina. Lo que realizo la docente fue salir a lavar los trastes en los cuales comen los niños, pero sin explicarles porque lo hacía y cambio el agua de tomar. En sí, la docente no implementa el lavado de la mano, ni la importancia de los hábitos saludables.</p>	<p>al baño y lavar los alimentos como fruta o vegetales antes de ingerirlos; ninguna de estas prácticas se realizó durante las visitas. Es importante poner en prácticas normas de higiene ya que las manos tienen muchas bacterias y durante las clases los niños manipulan muchos objetos. Estos son hábitos que la maestra debía promover diariamente para cuidar la salud de los niños. E implementar estrategias para formar buenos hábitos alimenticios y de higiene.</p>
--	---	--	---

**PROPOSITO 2: Constatar la manera que los padres promueven una buena alimentación y hábitos saludables en el III Nivel del preescolar del turno vespertino del Colegio Rigoberto López Pérez, durante el I semestre del año 2019.**

PREGUNTAS	PADRES	OBSERVADO	CONSOLIDACIÓN
¿Prepara algún tipo de alimentos para que el niño lleve a clases (lonchera) que tipo de alimentos?	R1: si talvez un fresco una galleta no le empaco muchas cosas porque él también come aquí, aunque en ocasiones no. R2: No ,no trae nada R3: Como aquí comen la merienda solo le doy dinero para que compre algo.	Se pudo observar que a algunos niños los padres les preparan alimentos aunque estos no son nada saludables a otros les dan dinero y otros definitivamente no llevan nada y son estos niños lo que siempre consumen la merienda escolar estos niños son entre 5 y 6	Según lo expresado por los padres entrevistados y lo observado durante nuestras visitas, los niños llevan loncheras, sí, pero loncheras nada saludables, y llevan dinero, no comen de la merienda por ir a comprar alimentos en los quioscos. Cabe destacar quien algunos de estos niños llevan loncheras y también dinero.
¿Usted está informado si su hijo consume la merienda escolar en el colegio?	R1: No siempre la consume, hay comidas que traen que no le gusta y prefiere dejarla, por eso trato de enviarle algo en la lonchera. R2: Si, siempre le pregunto a la maestra y al niño si comió, ya que no suelo enviarle lonchera, así que come de la merienda. R3: A veces, por eso le doy dinero, por si no quiere lo que traen le doy para que compre otra cosa en los quiosco o le empaco alguna fruta o jugo.	Los padres realmente no saben si los niños comen de la merienda, ya que en lo observado más de la mitad de los niños no la están consumiendo, y prefieren comprar de los quiosco o comer de la lonchera y al realizar las entrevista los padres respondieron inseguros que sí, cuando no es así, ya que no se evidencio que ningún padre pregunta a la docente si comió el niño.	No todos los padres le dan importancia que consuman los niños la merienda del día, ya que al darles dinero le dan la opción de elegir no comer la merienda o de comprar cualquier cosa, y al empacarles loncheras no toman en cuenta todos los alimentos que están consumiendo en la merienda y lo sobrecargan o prefieren comer de la lonchera y no tocar la merienda escolar.
¿Considera importante el consumo de la merienda escolar y los alimentos nutritivos?	R1: Sí, es muy importante ya que eso permite que los niños tengan un buen crecimiento. R2: Claro que sí, la merienda les aporta muchos nutriente para su desarrollo, sin	Los padres en si no demuestran esa importancia, ni ningún interés porque sus hijos coman saludables, porque no se observan alimentos saludables dentro de la	Los padres reconocen la importancia del consumo de la merienda y de los alimentos nutritivos pero no se observa que hagan algo al respecto y es en esta etapa donde los padres deberían de comprometerse más por cuidar mejor la alimentación de los niños ya

	<p>embargo considero que la merienda tiene demasiados carbohidratos.</p> <p>R3: Si, comer de la merienda tiene muchos beneficios para los niños, y les ayuda aprender mejor.</p>	<p>loncheras, ni en el complemento de la merienda.</p>	<p>que al alimentarlos bien garantizan un óptimo desarrollo y una mejor calidad de vida libre de enfermedades.</p>
<p>¿En alguna ocasión la docente les ha informado la importancia que tiene que los niños consuman alimentos nutritivos y pongan en práctica hábitos de higiene?</p>	<p>R1: Si en los primeros días de clases la docente lo menciona.</p> <p>R2: No, han habido reuniones y ha hablado de que diario tiene que prepararse pero explicar importancia no</p> <p>R3: No la verdad no,</p>	<p>Esto no se logró evidenciar. En las oportunidades que tuvo la docente de hablar con los padres al momento de dejar o retirar a los niños, en ningún momento esta aprovecho para recomendarles empacar otros tipos de alimentos en las loncheras o evitar darles dinero.</p>	<p>Según lo expresado por los entrevistados unos respondieron que si otros que no, lo que se suele suponer es que no todos los padres estuvieron presentes en el momento que la docente compartió esta información, la cual no informo a los padres que no estuvieron presente y que tampoco se los recuerda cuando tiene oportunidades para que los niños mejoren sus hábitos alimenticios.</p>
<p>¿Algún día se le ha restringido a su niño el consumo de comida chatarra?</p>	<p>R1: no, nunca nos han dicho nada.</p> <p>R2: Realmente no, traen cualquier tipo de comida, y ni las maestra dice nada tampoco.</p> <p>R3: No, acá cualquier cosa comen y jamás nos han dicho que no podas traer o comprar otro tipo de comida en los quioscos.</p>	<p>Los padres llevan todo tipo de comida y los niños compran cualquier cosa en los quioscos y no hay ningún rotulo o prohibición de parte de las autoridades del centro en cuanto al consumo de alimentos de poco valor nutritivo.</p>	<p>Contrastando según lo que nos expresó el director, con lo que los padres nos respondieron y lo observado en nuestras visitas, los quioscos les ofrecen todo tipo de alimentos a los niños, no se cumple la normativa de nutrición y la docente no aplica ningún tipo de acción para evitar que esto se siga dando. Debido a que nadie, ni nada lo prohíben los padres les envían cualquier tipo de comida a los niños.</p>

**PROPÓSITO 3: Verificar las acciones que realizan las autoridades del centro educativo para controlar el consumo de alimentos pocos nutritivos en el III Nivel del preescolar del turno vespertino del Colegio Rigoberto López Pérez, durante el I semestre del año 2019.**

PREGUNTAS	DIRECTOR	OBSERVACIÓN	CONSOLIDACIÓN
¿Considera usted importante que los niños y niñas consuman alimentos nutritivos?	Claro que sí, los alimentos nutritivos hacen que los niños se desarrollen y crezcan sanamente, también evitan enfermedades, y en edades pequeñas se necesitan muchos más nutrientes para su vida y en si todo su desarrollo.	Se observa el interés de las autoridades por proporcionar la merienda escolar, brindando cada uno de los alimentos que componen la merienda, sin embargo, sucede de que esto alimentos que brindan no quieren consumirlo todos los niños, optan por otros de poco valor nutricional.	Una buena alimentación consiste en consumir alimentos de manera suficiente, variada, balanceada e higiénica y lo más importante nutritivos, es importante que la merienda escolar sea complementada nutritivamente, ya que de esta manera se evitan enfermedades y se logra un mejor desempeño en los estudios, y un crecimiento y desarrollo en los niños.
¿De qué manera el centro educativo aporta a que los niños y niñas tengan una alimentación sana?	La alimentación sana es parte de una propuesta educativa que tiene el Ministerio de Educación, como lo es el PINE escolar, donde prácticamente los niños son beneficiados y favorecidos con este programa escolar. Con la merienda escolar el colegio aporta a que estos niños se desarrollen sanamente.	Si el colegio cumple en la entrega de la merienda escolar y se les brinda la cantidad de acuerdo a la matrícula de niños. No se evidencio que al momento de brindarla den alguna orientación al padre que la realizara, como el de las medidas que debe tomar al prepararla o el de no sustituir el cereal u otro de los alimentos que incluye la merienda escolar.	Se constató de que si el colegio hace entrega en tiempo y forma de la merienda escolar, priorizando el derecho a la alimentación de los niños. No se da un seguimiento por parte del director del consumo de la merienda escolar en las aulas de clases y la forma de preparación de la misma.
¿Conoce usted qué tipo de alimentos se ofrecen en los kioscos escolares? ¿Estos son alimentos saludables?	Si, por lo general se realiza una campaña donde se capacita a los encargados de los kioscos escolares a que no vendan bebidas	En los kioscos se pueden observar distintos tipos de alimentos, nutritivos y pocos nutritivos, como golosinas, tortillitas, papitas,	Según lo expresado por el director capacitan a los encargados de los kioscos para que no vendan bebidas embotelladas y que vendan comida saludables frutas, sin

Justifique	energizantes, y que se venda comida saludable y frutas.	jugos de caja, donas, jocotes, gaseosas, refrescos embotellados, coyolito, tajadas con queso, refrescos naturales, galletas, raspados, esquimos, etc.	embargo se observó que en los quioscos venden las bebidas embotelladas, los meneitos y no se evidencio que vendieran comida saludable o frutas
¿Qué acciones ha implementado durante su gestión en el centro para que los niños y niñas no consuman alimentos pocos nutritivos como gaseosas, meneitos, galletas?	Desde inicios de año se desarrolla una campaña permanente inculcando a los padres el consumo de comida sana y saludable en todos los niveles y grados, se capacita y se da a conocer cuáles son los alimentos con proteínas, los alimentos no nutritivos y los que sí, se les explica a los padres y maestros el beneficio del cereal que es una bebida que tiene el PINE escolar.	No se ha observado la eficacia de dicha concientización en los padres de familia, ya que son ellos mismos que compran comidas poco saludables para la lonchera de sus hijos, y son los mismos padres quien en ocasiones cambia el cereal del centro por otras bebidas. Y también en los quioscos se siguen vendiendo productos que no son saludables para los niños.	Las acciones que han implementado las autoridades del centro no han dado resultados, puesto que, se continúa consumiendo alimentos de cualquier tipo, no se ponen en prácticas en los salones los hábitos de higiene, ni alimenticios, aunque mediante carteles se trata de crear conciencia sobre la buena alimentación y el consumo e importancia de la merienda escolar.
¿Tiene el MINED una normativa que controla y da seguimiento a los quioscos escolares? Si es positivo la respuesta ¿esta se cumple?	Si, se llama Guía de Nutrición e Higiene para los quioscos escolares y se es da a conocer a cada una de las mujeres que están al frente de los quioscos escolares, en esta guía se les orienta la importancia de las comida saludables, la conservación de los alimentos, la manipulación de alimentos y muchas cosas importantes que los quioscos deben manejar para	Durante las visitas no se observó ningún seguimiento de parte del director a los quioscos escolares, tampoco ninguna prohibición de la venta de alimentos pocos nutritivos. Los vendedores no se observa que pongan en práctica algunos de los aspectos de la guía de nutrición e Higiene, como es la manipulación y conservación de los	Según lo expresado por el director, él les da seguimiento, lo cual no se observó dicho seguimiento en ninguna de las vistas, tampoco se están cumpliendo las normas orientadas a los quioscos escolares, estos venden a los niños cualquier tipo de comida, y no hay supervisión de la maestra, ni del director u otra autoridad del centro.



	<p>la venta de alimentos sanos y saludables. El seguimiento a estos quioscos los hace el director.</p>	<p>alimentos, ya al atender manipulan dinero y también los alimentos que venden, el lavado de los utensilios, aquí se observó que con los que atienden comidas como ensalada de repollo y otros no están debidamente guardados y limpios y la oferta alimentaria es muy poco saludable.</p>	
--	--	---	--

**Tabla de la alimentación diaria de los niños**

<b>Valoración de la merienda escolar y loncheras</b>						
<b>Indicadores a observar</b>	<b>Lunes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Viernes</b>	<b>Lunes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Viernes</b>
<b>Tipo de comida que consumen de la merienda escolar.</b>	Gallo pinto, tortilla, queso y cereal	Gallo pinto, carne desmenuzada tortilla, fresco de tang.	Gallo pinto leche agria, tortilla, cereal	Arroz, frijoles, carne molida con papas, bananos cocidos, cereal	Arroz, sopa de frijoles, queso, cereal	Arroz, frijoles, maduro frito, queso, jugo del valle.
<b>Cantidad de niños que consumieron la merienda.</b>	La asistencia fue de 15 y comieron 7 niños.	La asistencia fue de 19 y comieron 8 niños	La asistencia fue de 16 niños y comieron 10	La asistencia fue de 17 niños y comieron 6	La asistencia fue de 20 niños y comieron 14	La asistencia fue de 14 y comieron 9, el restante solo tomo jugo del valle.
<b>Tipo de comida que llevan en loncheras.</b>	Jugos, galletas papitas, bombones meneítos, jocotes, mandarina	Meneítos (chicharrones, tortillita), mandarina Jugos de caja, galletas, pan, dulces, donas	Jugos enlatados, de caja, galletas bananos chocolates, repostería.	Bananos, jocotes Enchiladas, jugos de caja, galletas meneítos, dulces.	Galletas, jugos meneítos tajadas gaseosa caramelos	Sándwich jugos galletas, maduro con cuajada, paleta de chocolate
<b>Consumo de alimentos de los quioscos escolares.</b>	Hot-dog, raspado y jocotes	Jugos, meneítos, galletas	Chocolates jugos chicharrones	Meneítos jocotes. Bombones	Dulces y meneítos	Jugos ,meneítos



2019: "Año de la Reconciliación"

**Facultad de Educación de Idiomas  
Departamento de Pedagogía  
Pedagogía con mención en Educación Infantil**

**Guía de observación**

<b>Indicadores a observar</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>observaciones</b>
1-Los niños consumen la merienda escolar			
2-Los padres varían la merienda escolar			
3-La docente utiliza estrategias para que los niños consuman la merienda escolar			
4-Los padres preparan alimentos para sus hijos en sus loncheras			
5- Se logra evidenciar si los niños llevan dinero a clase			
6-Consumen otros tipos de alimentos como chiverías o bebidas carbonatadas			
7-La docente da orientaciones a los niños antes de salir a receso sobre que alimentos pueden comer y que no			



2019: "Año de la Reconciliación"

**Facultad de Educación de Idiomas  
Departamento de Pedagogía  
Pedagogía con mención en Educación Infantil**

**Guía de entrevista a la docente de III Nivel**

**Objetivo:** Indagar las estrategias que la docente implementa para que los niños consuman la merienda escolar, así como, una alimentación nutritiva y la puesta en práctica hábitos saludables.

**Nombre del centro:** \_\_\_\_\_

**Nombre de la docente:** \_\_\_\_\_

**Edad:** \_\_\_\_\_ **Sexo:** \_\_\_\_\_ **Nivel:** \_\_\_\_\_

**Años de experiencia en educación infantil:** \_\_\_\_\_

1. *¿El centro les proporciona alimentación a los niños? ¿Qué tipo de alimentos?*
2. *¿Considera usted que la merienda escolar aporta beneficios para los niños? ¿Cómo cuáles?*
3. *¿Conoce usted si todos los niños vienen a la escuela almorzados de casa?*
4. *¿Qué cantidad de niños consumen la merienda escolar?*
5. *¿Qué estrategias implementa usted para que todos los niños le consuman la merienda escolar?*
6. *¿Tiene conocimiento sobre qué tipo de alimentos traen los niños en sus loncheras?*
7. *¿Ha hablado con los padres de familia acerca de la importancia que tiene el consumo de la merienda escolar?*
8. *¿Practican los niños hábitos alimenticios y de higiene como el lavado de mano antes de consumir alimentos o después de ir al baño?*



**2019: "Año de la Reconciliación"**

**Facultad de Educación de Idiomas  
Departamento de Pedagogía  
Pedagogía con mención en Educación Infantil**

**Guía de entrevista al Director**

**Objetivo: Verificar que acciones realizan las autoridades del centro educativo para que los niños y niñas consuman la merienda escolar y alimentos saludables.**

**I. Datos generales**

**Nombre del centro:** \_\_\_\_\_

**Nombre del Director:** \_\_\_\_\_

**Edad:** \_\_\_\_\_

**Años en el cargo:** \_\_\_\_\_

**Entrevistadora:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_

- 1- ¿Considera usted importante que los niños y niñas consuman alimentos nutritivos?
- 2- ¿De qué manera el centro educativo aporta a que los niños y niñas tengan una alimentación sana?
- 3- ¿Conoce usted qué tipo de alimentos se ofrecen en los kioscos escolares? ¿Estos son alimentos saludables? Justifique
- 4- ¿Qué acciones ha implementado durante su gestión en el centro para que los niños y niñas no consuman alimentos pocos nutritivos como gaseosas, meneitos, galletas, etc.?
- 5- ¿Tiene el MINED una normativa que controla y da seguimiento a los kioscos escolares? Si es positivo la respuesta ¿esta se cumple?



**2019: "Año de la Reconciliación"**

**Facultad de Educación de Idiomas  
Departamento de Pedagogía  
Pedagogía con mención en Educación Infantil**

**Guía de entrevista a padres de familia de III Nivel**

**Objetivo: Conocer si los niños consumen una alimentación nutritiva y practican hábitos saludables.**

**Nombre del centro:** \_\_\_\_\_

**Nombre del padre:** \_\_\_\_\_

**Edad:** \_\_\_\_\_ **Sexo:** \_\_\_\_\_ **Nivel:** \_\_\_\_\_

- 1- ¿Prepara algún tipo de alimentos para que el niño lleve a clases (lonchera) que tipo de alimentos?
- 2- ¿Usted está informada si su hijo consume la merienda escolar en el colegio?
- 3- ¿Considera importante el consumo de la merienda escolar y los alimentos nutritivos?
- 4- ¿Cuáles son los alimentos que le proporciona el colegio y cuanto es la porción que se les da?
- 5- ¿En alguna ocasión la docente les ha informado la importancia que tiene que los niños consuman alimentos nutritivos y pongan en práctica hábitos de higiene?
- 6- ¿Algún día se le ha restringido a su niño el consumo de comida chatarra?



*Coloreando frutas saludables*



*Mural informativo*



*Durante el compartir en el cierre de la investigación*



*Merienda de frutas*