



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

**Recinto Universitario "Rubén Darío"
Facultad de Educación e Idiomas
Departamento de Pedagogía**

2020: ¡Año de la Educación con Calidad y Pertinencia!

Carrera de Pedagogía con mención en Educación Infantil

Tema de Investigación:

Tipo de alimentos que consumen los niños y niñas del III nivel durante el desayuno o merienda matutina y la importancia que brindan los padres de familia a la alimentación nutritiva de sus hijos, en el preescolar del Centro Educativo San Francisco de Asís, ubicado en el departamento de Managua, durante el segundo semestre del año 2020.

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

Año: V

Tutora: Dra. María Inés Blandino

Autoras:

Meylin Yesenia Puerto Flores

16010769

Vanessa del Carmen Alemán Escobar

16010560

Managua 18 de diciembre 2020



A photograph of two young children sitting at a table, eating a meal. The child on the left is wearing a yellow shirt and is using a fork to eat. The child on the right is wearing a blue shirt and is also eating. The table is set with a plate of food, including what appears to be meat, vegetables, and bread. The background is a bright, indoor setting, possibly a kitchen or dining area.

La nutrición infantil y la alimentación saludable es una causa que está muy cerca de mi corazón.

Marcus Samuelsson

CARTA AVAL

A: MSc. Silvia Lucía García Pérez
Coordinadora de la carrera de Pedagogía
con mención en Educación Infantil

Estimada maestra, por este medio remito el informe de Seminario de Graduación de las estudiantes de V año de la carrera de Pedagogía con mención en Educación Infantil, Meylin Yesenia Puerto Flores. Carnet No. 16010769 y Vanessa del Carmen Alemán Escobar. Carnet No. 6010560, quienes han concluido el proceso de investigación con el tema: Tipo de alimentos que consumen los niños y niñas del III nivel durante el desayuno o merienda matutina y la importancia que brindan los padres de familia a la alimentación nutritiva de sus hijos, en el preescolar del Centro Educativo San Francisco de Asís, ubicado en el departamento de Managua, durante el segundo semestre del año 2020.

El tema es de mucha importancia ya que aporta a las docentes de educación inicial ideas y propuestas debidamente sustentadas acerca de la forma en que se puede organizar el aula infantil a fin de promover el bienestar de los niños y niñas en su aprendizaje placentero.

El informe reúne los requisitos para ser presentado ante el jurado examinador para su presentación y defensa por parte de las autoras y optar al título de licenciatura en Pedagogía con mención en Educación Infantil.

Sin más a que hacer referencia, me despido agradecida por su apoyo.

Atenta,

Dra. María Inés Blandino
Tutora

Dedicatoria.

Dedicamos nuestra investigación primeramente a nuestro creador que nos dio las fuerzas para finalizar la carrera, a nuestras familias por apoyarnos y ser parte de todo este proceso, también queremos dedicar este trabajo a cada uno de las docentes que de una u otra manera dejaron un legado en nuestra formación como profesionales ellas fueron fundamentales en nuestro aprendizaje entre ellos podemos mencionar a la Msc. Bernarda Rodríguez, Mcs. Teresa Navarro, y no podemos obviar el apoyo incondicional que nos brindó nuestra maestra Dra. María Inés Blandino quien consideramos es una excelente tutora.

Cada una de ellas fueron de motivación y ejemplo para continuar con nuestra carrera, gracias por la dedicación, esmero y confianza que nos dieron también por transmitir sus conocimientos, valores, hábitos que nos sirvieran para desempeñarnos de manera personal y profesional.





Agradecimientos

Damos gracias a Dios por darnos el tiempo, salud necesarios para finalizar nuestra investigación, por permitirnos conocer a muchas personas que colaboraron con nuestra investigación.

A nuestras familias por su amor apoyo y comprensión incondicional brindados.

Especialmente agradecemos a nuestra tutora Dra. María Inés Blandino por el acompañamiento brindado a quien consideramos una persona muy profesional y admiramos sus conocimientos, dedicación y calidad humana.

Finalmente agradecemos a esta institución por darnos la oportunidad de cumplir con uno de nuestros sueños como es obtener el título de licenciatura en Pedagogía con mención en educación infantil.



Resumen

Esta investigación está orientada a valorar la importancia que ofrecen los padres de familia y maestras a la buena alimentación nutritiva en los niños de preescolar. 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

A la vez el rol del docente es de gran relevancia ya que debe estar alerta a identificar el tipo de alimentos que los padres de familia están empacando en las loncheras de sus hijos para poder brindar sugerencias que lleven a mejorar la alimentación, por tanto, la promoción de los hábitos alimenticios saludables desde la edad temprana, es básico para que los niños aprendan a consumir alimentos balanceados, que les aporten todos los micro y macro nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo integral. Este trabajo de investigación permite identificar los aportes nutricionales de los alimentos propuestos en la pirámide nutricional a los niños.

Este estudio es de tipo cualitativo, se hizo uso de técnicas e instrumentos de investigación con sus respectivas guías de entrevista y de observación, la revisión documental que permitieron el análisis procesamiento y análisis de los datos. Los resultados de este estudio señalan que en su mayoría los niños consumen alimentos saludables, pero no balanceados.

Existe poco conocimiento acerca de la importancia de una alimentación nutritiva para el crecimiento y desarrollo integral de las niñas y los niños

Palabras Claves: alimentos saludables, merienda, nutrición, nutrientes, vitaminas y desarrollo.

I.	Introducción	9
	Análisis del contexto.	10
II.	Planteamiento del Problema.....	15
III.	Foco o tema de Investigación.....	16
IV.	Antecedentes del estudio	17
V.	Justificación del estudio.....	20
VI.	Cuestiones de Investigación.....	22
VII.	Propósitos de Investigación.....	23
	General	23
	Específicos:.....	23
VIII.	Perspectiva Teórica o Marco Teórico	24
	8.1. Alimentación.....	24
	8.2 Alimentación saludable	24
	8.3 Nutrición.....	25
	8.4 Hábitos alimenticios	27
	8.5 Los hábitos alimentarios.	28
	8.6 Tipos de alimentos	31
	8.7. Los Hábitos Alimenticios	39
	8.8. Características de una alimentación adecuada para los niños y niñas.	39
	8.9. ¿Qué hacer con los niños que no llevan merienda?	42
	8.10 La merienda nutritiva	43
	8.11. Estilos de vida saludables:.....	44
	8.12. Influencia de los padres en los hábitos alimentarios de los niños	45
	8.13. El rol del docente en la alimentación saludable de los niños	45
	8.14. Importancia de la alimentación en la niñez.	47
IX.	Matriz de Descriptores.....	48
X.	Perspectivas de Investigación o Metodología de la Investigación	54
XI.	Escenario de Investigación.....	56
XII.	Rol de las investigadoras	58

XIII. Estrategias para recopilar información:	60
XIV. Criterios regulativos de la investigación:	61
XV. Estrategias que se usaron para el acceso y retirada.....	62
XVI. Técnicas para el análisis de la información.....	63
XVII. Análisis e Interpretación de los Resultados	64
Propósito No.1:	65
Propósito No.2:	69
Propósito No.3:	72
Propósito No.4:	75
Propósito No.5:	79
XVIII. Conclusiones	83
XIX. Recomendaciones	86
XX. Glosario.	90
XXI Acrónimo	91
XXII. Bibliografía consultada.....	92
XXIII. Anexos	94

I. Introducción

La presente investigación trata acerca de los tipos de alimentos que consumen los niños y niñas del III nivel durante la merienda matutina y la importancia que brindan los padres de familia a la alimentación nutritiva de sus hijos, en el preescolar del Centro Educativo San Francisco de Asís, ubicado en el departamento de Managua, durante el segundo semestre del año 2020.

La merienda matutina es importante al igual que los tipos de alimentos que deben consumir los niños durante los primeros años de vida. Esta etapa es cuando debemos crear los buenos hábitos de alimentación para que empiecen a tomar una dieta equilibrada y saludable para su desarrollo tomando en cuenta, que en estas edades es donde se da una serie de cambios físicos, fisiológicos, psicomotor y social por lo cual es fundamental la participación de la familia y la comunidad educativa.

El interés por investigar esta temática surge al considerar que los niños en la etapa de educación infantil, están en un proceso de crecimiento y desarrollo, por lo tanto, necesitan de una alimentación saludable y una merienda nutritiva, la que es esencial para su crecimiento tanto físico como cognitivo.

Asimismo, consideramos fundamental el rol que juegan los padres de familia y la docente en la etapa inicial, en donde los niños deben aprender a consumir alimentos saludables y meriendas nutritivas, tomando en cuenta que desde el hogar es donde inicia la formación de buenos hábitos alimenticios y son los padres de familia quienes preparan los alimentos que consumen durante el periodo de la merienda escolar.

El enfoque de esta investigación es cualitativo, porque tiene un carácter flexible centrado en describir e interpretar la situación, problemática que afecta al grupo sujeto de investigación, respetando su realidad natural, aunque tiene como meta lograr su transformación positivamente.

Para llevar a cabo esta investigación se utilizaron los siguientes instrumentos la entrevista, guía de observación en donde los protagonistas son docentes, padres de familia y niños del colegio San Francisco de Asís, ubicado en el distrito VII del municipio de managua.

Análisis del contexto.

Los hábitos alimenticios en esta primera etapa de vida de los niños se construyen progresivamente sobre las bases que brinda el proceso educativo en ello interviene la familia, la escuela y la comunidad los cuales tienen un rol fundamental en cuanto a que y como promover hábitos alimenticios y estilos de vida saludables.

Esta investigación aborda la importancia que brindan los padres de familia a una alimentación nutritiva escolar de los niños de III nivel de preescolar del centro educativo San Francisco De Asís en el II semestre del año 2020.

Según la ley DE SOBERANÍA Y SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL (Publicada en La Gaceta, Diario Oficial No. 133 del 16 de Julio de 2009). Nos dice:

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

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

a). Propiciar las condiciones que incidan

En el mejoramiento de la producción interna de alimentos para facilitar la disponibilidad a la población nicaragüense, impulsando programas de corto, mediano y largo plazo que mejoren los niveles de producción y productividad de alimentos que armonicen las políticas sectoriales a cargo de las distintas instituciones y la promoción de la pequeña y mediana producción nacional frente a la introducción de productos por políticas de libre mercado.

b) Aliviar la pobreza, el hambre, la marginación, el abandono y la exclusión de la población que sufre inseguridad alimentaria y nutricional, mejorando las condiciones para acceder a un empleo, a los recursos productivos, tierra, agua, crédito, entre otros.

c) Facilitar el acceso permanente de las personas a los alimentos inocuos y culturalmente aceptables, para una alimentación nutricionalmente adecuada en cantidad y calidad.

d) Establecer una educación basada en la aplicación de prácticas saludables de alimentación sana y nutritiva, recreación y cuidado del medio ambiente.

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

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

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

En el año 2017 el 12 de mayo se realizó el primer congreso internacional de la situación nutricional de las niñas y niños bajo el lema “Por la salud de nuestros niños, con nutrición adecuada garantizamos salud, garantizamos el futuro de la nación”.

La doctora Odalys Rodríguez oficial de programas del fondo de las naciones unidas para la infancia (UNICEF) expresa que la nutrición es la piedra angular para la salud, cada vez más las evidencias reconocen que una buena nutrición contribuye a una buena salud, al desarrollo físico y mental y a un mejor desempeño de la capacidad funcional desde la primera infancia a la vida adulta.

Según Rodríguez Nicaragua está alineada al contexto internacional en ejecución de programas para contribuir a la alimentación saludable para la nutrición apropiada. (Baur L, 2004) Un estudio de la situación nutricional y alimentaria de la población en Latino América. Identificó que, dentro de la población más pobre, los hábitos alimentarios inadecuado presentan mayor efecto en el estado nutricional, incrementando la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles. Por tanto, se hace necesario determinar los hábitos alimentarios, la percepción sobre alimentación saludable, y su posible asociación con estado nutricional y la práctica de actividad física en población en edad escolar, que permita encaminar acciones para promover una alimentación saludable.

Con lo anterior, surge la preocupación por identificar y monitorear de manera asertiva en las distintas manifestaciones para la elaboración de una alimentación adecuada en los niños del III nivel. En el informe “Mejorando la nutrición infantil” presentados por la UNICEF (Fondo de Naciones Unidas para la Infancia) se afirma que 149 mil menores padecen de desnutrición en Nicaragua, cifra que supera a El Salvador (121 mil), República Dominicana (103 mil), Panamá (66 mil) y Costa Rica (20 mil), Nicaragua ocupa el puesto número 52 a nivel mundial en el ranking de las naciones cuya niñez menor de cinco años sufre de desnutrición. ([Http: //www.trincheraonline.com/2013/04/16/nicaragua-tiene-150-mil-ninos-desnutridos-2/](http://www.trincheraonline.com/2013/04/16/nicaragua-tiene-150-mil-ninos-desnutridos-2/), 2013)

Nicaragua muestra avances en seguridad alimentaria, a través de los diversos programas ejecutados con apoyo de la cooperación externa; sin embargo, aún persisten personas en muy alta vulnerabilidad, por lo que se requiere mejorar

y ampliar los programas de asistencia alimentaria, por medio de la sinergia de los diversos actores en los territorios.

Según datos de la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) en Nicaragua el 19% de la población está subnutrida, es decir, que se encuentran en un estado de desnutrición leve, lo cual se relaciona con los niveles de pobreza y advierte sobre las condiciones de inseguridad alimentaria. Esto a la vez está relacionado con el comportamiento de los mercados de alimentos y con la producción de los mismos, ya que estos mercados determinan el acceso que las personas tienen a la alimentación.

Por otro lado, las condiciones de seguridad alimentaria inciden en la capacidad productiva de las personas y por ende en las posibilidades de crecimiento y desarrollo económico de largo plazo

- **El Programa Amor para los más chiquitos**

Se encuentran los componentes de seguridad alimentaria

1. Reducción del déficit nutricional de niños y niñas menores de 8 años, priorizando a menores de 2 años en las zonas rurales y en los barrios periféricos empobrecidos de las ciudades.
2. Promoción de la lactancia materna como fuente de vida.
3. Garantía de alimentos disponibles y saludables.
4. Organización de red de programas sociales contra la pobreza y el hambre.
5. Promoción de educación nutricional enseñando la importancia de los alimentos saludables.
6. Promoción de las escuelas con disponibilidad de comida saludables.

- **Política de Primera Infancia**

En esta política se plantea que para prevenir y superar la desnutrición se están desarrollando iniciativas desde diversos ámbitos; en todas las escuelas se está monitoreando el peso y talla de los estudiantes; En este sentido, los programas sociales están contribuyendo a la reducción de la inseguridad alimentaria: la financiación a mujeres a través del Programa Usura Cero y otorgamiento de créditos a pequeños productores, la provisión de bonos productivos alimentarios, el sostenimiento del Programa Integral de Nutrición Escolar (PINE) que proporciona alimentos a escolares, las jornadas de educación nutricional, desparasitación y suplemento de vitaminas han contribuido a mejorar el estado nutricional de las niñas y los niños.(Política Nacional de Primera Infancia 2011)

II. Planteamiento del Problema

Durante nuestras prácticas profesionales, hemos venido observado que muchos niños hacen merienda matutina en el aula infantil, esta merienda es servida por las maestras y las traen preparadas de sus hogares. Nos ha llamado mucho la atención en porque algunos niños no consumen toda su merienda y otros ni siquiera la tocan. La docente hace poca insistencia en ello y una vez finalizado el tiempo destinado a la merienda orienta a los niños guardar para salir al receso.

Observando detenidamente los alimentos que consumen los niños detectamos que no todos los alimentos que traen son saludables, situación que nos preocupa ya que a como mencionamos al inicio, los hábitos para una alimentación saludable deben iniciar desde las primeras edades ya que es la etapa más importante en el desarrollo infantil.

La situación encontrada nos conlleva a plantearnos la siguiente pregunta de investigación

¿Qué tipo de alimentos que consumen los niños y niñas del III nivel durante la merienda matutina y que importancia brindan los padres de familia a la alimentación nutritiva de sus hijos?

III. Foco o tema de Investigación

Tipo de alimentos que consumen los niños y niñas del III nivel durante el desayuno o merienda matutina y la importancia que brindan los padres de familia a la alimentación nutritiva de sus hijos, en el preescolar del Centro Educativo San Francisco de Asís, ubicado en el departamento de Managua, durante el segundo semestre del año 2020.



IV. Antecedentes del estudio

Para realizar nuestro estudio, nos dimos a la búsqueda de antecedentes que lo conforman otros estudios a fin de comprender como se ha manifestado este fenómeno en otros contextos, encontrando lo siguiente:

Tema: Importancia de la buena práctica alimenticia y los estilos de vida saludables en los niños y niñas de Educación Inicial de la Escuela Pública Gabriela Mistral en Mateare, en los meses de febrero a abril del año 2019.

Autores: Bra. Ángela Elizabeth Corea Rubio. Bra. Alba Marina López Cano

Tipo de investigación: Seminario de Graduación para optar al Título de Licenciatura en Pedagogía con mención en Educación Infantil. Managua, Nicaragua 2019 UNAN-Managua.

Principales hallazgos que les aportan a su investigación: En este trabajo la problemática encontrada fue que los niños de I nivel de educación inicial estaban consumiendo de manera frecuente alimentos chatarras que afectan el desarrollo integral, las autoras describen que los padres de familia son los primeros en facilitar este tipo de alimentos a sus hijos, en otras palabras, el padre no valora la ingesta de una alimentación nutritiva a la edad temprana.

Por otra parte, uno de los objetivos de esta investigación fue brindar propuestas de acciones para la promoción de la buena práctica alimenticia y estilos de vida saludable en los niños y niñas de educación inicial.

En él se determina la importancia de los hábitos alimenticios desde la casa y en el preescolar.

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

Autoras: Aurora Esmeralda Contreras Vilma Marileth Cruz Sáenz y Yuri Yessenia Villareyna Gutiérrez.

Tipo de investigación: Seminario de graduación para optar al título de Licenciatura en Pedagogía con mención en Educación Infantil. Estelí, 10/02/ 2016, UNAN FAREM- Estelí, Nicaragua.

Principales hallazgos que les aportan a su investigación.

Esta investigación hace énfasis a la promoción de los hábitos alimenticios saludables desde la edad temprana. Estas autoras consideran que es básico para que las niñas y los niños aprendan a consumir alimentos balanceados deben de tomar en cuenta los aportes nutricionales de los alimentos propuestos en la pirámide nutricional que favorezcan a los niños y niñas en la edad preescolar.

Además, ayuda a comprender con claridad aspectos importantes que implementados adecuadamente podrían mejorar la salud en general de los niños.

Asimismo, se mencionan los tipos de comidas favoritas de las niñas y niños entre ellos están huevo, arroz, frijoles, pollo asado, espagueti, pollo frito entre otros, también algunas de las frutas mencionadas son sandia, banano, mango, manzanas y mandarinas.

Por otra parte, afirman que existe desconocimiento acerca de la importancia de una alimentación equilibrada para el crecimiento y desarrollo integral de las niñas y los niños y debido a esto no se promueve la práctica de hábitos alimenticios con ingesta de alimentos balanceados

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.

Autoras: Bra. Cheyla Karina López Lacayo y Bra. Seyling Ardón Gonzáles

Tipo de investigación: Informe de investigación para optar al título de Licenciatura en Pedagogía con Mención en Educación Infantil. 9 de mayo 2019. UNAN - Managua, Nicaragua.

Principales hallazgos que les aportan a su investigación.

Está enfocado en la alimentación nutritiva y saludable que deben tener los niños en la edad preescolar, la cual es necesaria para su desarrollo, además mencionan que uno de los beneficios es la merienda escolar y la promoción de hábitos alimenticios.

Cabe mencionar que el propósito de dicha investigación fue sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia del consumo de alimentos nutritivos y la práctica de hábitos alimenticios saludables, a su vez fortalecer la importancia que juega la escuela y el padre de familia en formar buenos hábitos de alimentación en los niños desde la etapa preescolar.

V. Justificación del estudio

Este estudio es importante porque nos permite destacar lo esencial que es la merienda nutritiva escolar y la buena alimentación, de la misma manera concientiza a los padres de familia que ellos juegan un rol fundamental para formar buenos hábitos alimenticios adecuados en la edad infantil, asegurando un crecimiento y desarrollo adecuados, teniendo en cuenta el valor nutritivo de los alimentos que consumen a diario tanto en casa como en la escuela al momento que se da la merienda nutritiva escolar.

Por otra parte, los principales beneficiados con esta investigación son los niños y niñas, la docente, los padres de familia y la escuela por que será considerada como una institución que vela por el bienestar de sus estudiantes.

Esta investigación fue realizada para valorar los buenos hábitos de alimentación durante la merienda escolar en niños y niñas del III nivel de preescolar con el propósito de describir, determinar, analizar y proponer estrategias de alimentación.

Es importante que los padres, madres y tutores enseñen a los niños y niñas a desayunar todos los días una variedad de alimentos nutritivos y balanceados como frutas, verduras, vegetales, y tomar abundante agua.

Asimismo, es fundamental el rol del maestro quien debe supervisar las loncheras de los niños y niñas en la merienda asegurándose que estas sean equipadas adecuadamente y a la vez reforzar los buenos hábitos alimenticios, no se debe de olvidar que muchos productos chatarras perjudica la salud puesto que estos no son beneficiosos para los pequeños.

Consideramos que este trabajo proporcionará herramientas a los investigadores para fortalecer prácticas de alimentación saludable durante la merienda escolar, donde se realizan diferentes actividades, entrevistas a la maestra, padres de familia y los niños la que permitirá mejor comprensión al tema de investigación.

Por otra parte, con este estudio pretendemos beneficiar a los niños y niñas del III nivel de educación inicial del colegio San Francisco de Asís, con el propósito de que mejoren sus hábitos alimenticios y puedan tener una mejor calidad de vida.

VI. Cuestiones de Investigación

1. ¿De qué manera los niños y las niñas hacen la merienda matutina en la escuela infantil?
2. ¿Qué tipo de alimentos que consumen los niños y niñas durante la merienda matutina en la escuela infantil?
3. ¿Qué valor nutritivo tienen los alimentos que consumen los niños y niñas durante la merienda matutina en la escuela infantil?
4. ¿Qué importancia brindan los padres de familia a la alimentación nutritiva de sus hijos?
5. ¿Qué aportes se les puede brindar a la docente y padres para mejorar la nutrición infantil de sus hijos en la merienda matutina que realizan en la escuela?

VII. Propósitos de Investigación

General

Analizar los tipos de alimentos que consumen los niños y niñas del III nivel durante el desayuno o merienda matutina y la importancia que brindan los padres de familia a la alimentación nutritiva de sus hijos, en el preescolar del Centro Educativo San Francisco de Asís, ubicado en el departamento de Managua, durante el segundo semestre del año 2020.

Específicos:

1. Describir de qué manera los niños y las niñas hacen la merienda matutina en la escuela infantil.
2. Identificar los tipos de alimentos que consumen los niños y niñas durante la merienda matutina en la escuela infantil.
3. Determinar el valor nutritivo que tienen los alimentos que consumen los niños y niñas durante la merienda matutina en la escuela infantil.
4. Indagar la importancia que brindan los padres de familia a la alimentación nutritiva de sus hijos.
5. Presentar aportes que se les puede brindar a la docente y padres para mejorar la nutrición infantil de sus hijos en la merienda que realizan en la escuela.

VIII. Perspectiva Teórica o Marco Teórico

8.1. Alimentación

Rojas Villanueva.F 2014. Es sabido que la alimentación incide directamente en la salud que el niño o la niña tendrá de por vida, hecho que amerita una atención especial. “Hay que procurar que los niños se alimenten bien desde la mañana hasta la noche”, insiste la nutricionista.



Sin embargo, producto del acelerado ritmo de vida que impera hoy en día, es probable que no se preste atención a algo tan importante como la merienda escolar de los hijos. “Los adultos debemos ser formadores de buenos hábitos alimentarios en los niños, de manera que incorporen y con el tiempo se convierta en un estilo de vida”, afirma.

La edad escolar es un periodo sensible en que los hábitos alimentarios se afianzan. Y estas costumbres saludables empiezan en el hogar, en el que los padres son el espejo de los niños; es en la familia que se crean y consolidan los esquemas de alimentación.

8.2 Alimentación saludable

Rojas Villanueva.F. 2014 La alimentación es un acto voluntario que realizamos cotidianamente, es importante conocer que todas las personas no se alimentan de igual modo, puede estar influenciado por diversos factores como los hábitos o los gustos, los alimentos que podemos adquirir, las costumbres de las familias y de la sociedad, o ciertas creencias individuales o sociales.

Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes necesarios para que cada persona pueda mantener su estado de salud, a fin de

fomentar la protección de la salud, prevenir trastornos causados por excesos, déficit o desequilibrio en la alimentación.

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

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

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

8.3 Nutrición

Se define como el conjunto de funciones armónicas y coordinadas entre sí. La nutrición es un proceso principalmente celular sin embargo, de las funciones de la célula depende las de los tejidos, órganos y las del individuo considerado como un todo.

Según Aburto,A, (2007) . La Nutrición es el proceso mediante el cual los órganos obtienen de los alimentos la energía y los nutrientes necesarios para el sostenimiento de las funciones vitales y la salud. Este proceso incluye la ingestión de alimentos y su digestión absorción, transporte, almacenamiento, metabolismo y excreción. La mala nutrición está causada por una inadecuada ingesta o

disponibilidad de alimentos en cantidad o calidad, así como por cualquier defecto en el funcionamiento de los componentes que forman parte del proceso. La nutrición es la función vital que nos permite mantenernos vivos, pues recoge todas aquellas actividades que realizamos todos los seres vivos para obtener la materia y energía imprescindibles para vivir. Para poder desempeñarse correctamente, la nutrición se compone de varios factores:

1. La circulación. Este proceso de la nutrición es vital para hacer llegar la materia a todas las partes del cuerpo. Se realiza mediante el sistema circulatorio
2. La excreción. Todos los seres vivos ingieren la materia y energía que necesitan para vivir y expulsan las sustancias nocivas, dañinas o inservibles para ellos, a través del cuerpo o la fotosíntesis, y esto se hace mediante la excreción. En el caso de los humanos y animales, lo hacemos mediante la orina y la materia fecal, gracias al sistema excretor.
3. La respiración. Incluimos la respiración dentro de la nutrición porque es el proceso metabólico que nos permite tener, elaborar y mantener toda la energía que hemos adquirido mediante la alimentación. Consiste en la entrada de oxígeno al cuerpo y expulsión del dióxido de carbono, mediante el sistema respiratorio.

La nutrición y la salud hoy en día son consideradas inversiones que conducen a la formación de capital humano. La merienda escolar es una inversión en la salud, la nutrición y la educación de los niños y por ende en el futuro de una nación.

Quezada S, 2015. El proceso vital de todo ser vivo está basada en tres funciones: nutrición, relación y reproducción determinadas a mantener la vida y esto es lo que diferencia la materia con vida de la materia sin vida.

Así mismo, este autor dice: “Quiero destacar la gran importancia que tiene el programa de Merienda Escolar, pues hoy en día la nutrición y la salud son consideradas inversiones que conducen a la formación de capital humano. Y

Nicaragua está haciendo una gran inversión en su población infantil y el resultado es la mayor recompensa que una nación puede recibir: niños y niñas llevando una vida activa y saludable y recibiendo educación”, expresó la Representante del PMA, Antonella D’Aprile durante el acto de inicio de la distribución de los alimentos. A su lado, la vice ministra de Educación, Francis Díaz.

En Nicaragua, la deficiencia de proteínas y energías es la forma de desnutrición más generalizada, casi siempre vinculada con condiciones de pobreza y asociada a carencias de nutrientes específicos. Esta deficiencia se manifiesta con un retraso del desarrollo físico e intelectual de los niños y niñas.

Para fundamentar científicamente este estudio se hizo necesario revisar las principales teorías relacionadas al tema, con el fin de comprender y sustentar el problema de investigación, entre estos se menciona primeramente el siguiente concepto:

8.4 Hábitos alimenticios

Según Macías M, Gordillo S, & Camacho M, 2012, En el caso de la alimentación como un proceso social, esto no sólo permite al organismo adquirir sustancias energéticas y estructurales necesarias para la vida, sino también son símbolos que sirven para analizar la conducta. Por otro lado, la nutrición como proceso aporta energía para el funcionamiento corporal, regula procesos metabólicos y ayuda a prevenir enfermedades.

Según Fernández, 2003, La alimentación es el ingreso o aporte de los alimentos en el organismo. Es el proceso por el cual se toma una serie de sustancias contenidas en los alimentos que componen la dieta. Estas sustancias o alimentos son importantes para tener una adecuada nutrición

Podemos definir como hábitos alimenticios los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas.

8.5 Los hábitos alimentarios.

Se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamiento individual y colectivo respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consume los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales”. Por tanto, en la adopción de los hábitos alimentarios intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela.

Cruz Lozada, 2014, Revista Chilena. Nutricional. En el caso de la familia, es el primer contacto con los hábitos alimentarios ya que sus integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de los niños y en sus 8 conductas relacionadas con la alimentación, y cuyos hábitos son el resultado de una construcción social y cultural acordada implícitamente por sus integrantes. Con base en lo anterior los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría del aprendizaje social e imitado de las conductas observadas por personas adultas que respetan.

Para Macias M, Gordillo S, & Camacho M, 2012. Otros modos de aprendizaje se dan a través de las preferencias o rechazos alimentarios en los niños, en donde estos últimos son expuestos repetidamente a una serie de alimentos que conocen a través del acto de comer enmarcado por encuentros entre padres e hijos.

Sin embargo, los hábitos alimentarios se han ido modificando por diferentes factores que alteran la dinámica e interacción familiar; uno de ellos corresponde a la situación económica que afecta los patrones de consumo tanto de los niños

como de los adultos , la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar, lo que provoca que las familias adopten nuevas formas de cocina y de organización y la pérdida de autoridad de los padres en la actualidad, ha ocasionado que muchos niños coman cuándo, cómo y lo que quieran.

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

En el caso de la escuela, dicha institución permite al niño enfrentarse a nuevos hábitos alimentarios que en muchas ocasiones no son saludables; aunque también asume un rol fundamental en la promoción de factores protectores en cuestión de hábitos alimentarios. En este sentido, las acciones de promoción y prevención escolar están a cargo de los profesores a través de los contenidos temáticos en materias como ciencias naturales. Sin embargo, es necesario tratar este tipo de temas desde una perspectiva integral que permita combinar conocimientos, actitudes y conductas saludables que promueva en los niños un estilo de vida saludable, e incluso coadyuve a evitar la aparición de síntomas de trastornos alimentarios.



De esta manera las necesidades vitamínicas pueden satisfacer la dieta mas o menos balanceada en los niños, sobre todo incluyendoles alimentos crudos como frutas y vegetales , ya que algunas vitaminas se descomponen rapidamente en el tiempo de cocion.

Asimismo los pediatras M.J Galiano y Moreno Villares (2012) plantea que a los niños deben de crearles hábitos como tomar desayuno todos los días por lo que ellos están en la etapa de crecimiento por el gran beneficio para la salud, mejora la sensación de bienestar y los cereales es una buena alternativa para el desayuno ya que en su contenido tiene fibra y azúcar. El desayuno ideal para los niños debe ser equilibrado en micronutrientes debe contener frutas y verduras menos grasas saturadas, fibra mejora el rendimiento intelectual influye en la memoria espacial.

La organización mundial para la salud (OMS) La buena alimentación de los niños y niñas es de suma importante debido a que durante las edades comprendidas de 0 a 6 años de edad es cuando se empiezan a crear los hábitos alimentarios. Los primeros años de vida el niño o niña empiezan a tomar una dieta equilibrada, será más fácil que después se cumplan todas las normas de una dieta sana en la vida adulta. Los primeros años de vida resultan de vital importancia en lo que al estado nutricional se refiere: si el niño presenta algún grado de desnutrición los efectos se reflejan incluso durante la etapa adulta, en la productividad de las personas; una alimentación inadecuada dentro del hogar tiene un efecto negativo sobre las condiciones de salud del niño, sobre su habilidad para aprender, comunicarse, pensar analíticamente, socializar efectivamente y adaptarse a nuevos ambientes y personas.

El consejo europeo de información sobre la alimentación (EUFIC) expresa No se debe ir con prisas en las horas de la comida, sino que hay que darles de comer relajadamente y preparar el terreno para que sus actitudes hacia la comida sean sanas. Los niños necesitan beber muchos líquidos, especialmente si hace mucho calor o tienen gran actividad física. Obviamente, el agua es una buena fuente de líquido, y es un fluido que no tiene calorías. Pero la variedad es importante en las dietas de los niños y se pueden escoger otros líquidos que aporten los fluidos necesarios, como la leche y las bebidas lácteas, los zumos de

frutas y los refrescos. Consideramos que los niños y niñas de infantes A II no están consumiendo un desayuno balanceado que aporte a su desarrollo integral para combatir las enfermedades propias de la infancia, propiciando un crecimiento saludable a largo plazo que le ayudarían a formar hábitos saludables.

8.6 Tipos de alimentos



Según Martínez Cruz E. en el año 2013, condición nutricional en la niñez menor de 5 años. La edad preescolar es el periodo que inicia al cumplir el primer, año de vida y continúa hasta los cinco años. Esta es una etapa de muchos cambios,

especialmente en lo que se refiere a:

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

Según B.E, G.M autores de la guía pediátrica de la Alimentación. Los niños deben tener una dieta correcta y adecuada, además de proporcionar energía y nutrientes necesarios para el mantenimiento de la salud vital.

Entre los alimentos que se consumen a diario, tenemos como básicos: frijoles, arroz, maíz, y sus derivados, plátano, maduro, pan, pasta.

8.6.1. Alimentos de origen animal



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

Los alimentos de origen animal son: leche, cuajada, queso, carne, pollo, pescado, cerdo, vísceras (corazón, hígado y riñones,) garrobo, cabro y bueyes, es recomendable comer al menos dos o tres veces un vaso de leche, un pedazo de queso, cuajada o huevo, se recomienda comer carne dos o tres veces a la semana.

8.6.2. Alimentos de origen vegetal:



- Frutas: papaya, mango, melón, naranja, limón, guayaba, pejibaye, mandarina, piña. Fruta de pan, mamones, nancites, zapote, guanábana, mamey, marañón, etc.
- Verduras: ayote, zanahoria, pipían, tomate, chiltoma, cebolla, repollo, lechuga, apio, chayote, hojas verdes, pepino, remolacha, etc.

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

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

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

8.6.3. Los Azúcares y las Grasas

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



8.6.4. Las proteínas



Las proteínas están formadas por aminoácidos. De estos, concretamente ocho, los denominados, aminoácidos esenciales, no pueden ser sintetizados por el organismo y deben ser aportados diariamente por la dieta. Por ello, una dieta equilibrada debe tener: - El 50% de proteínas de origen animal o alto valor

biológico (denominadas así por contener todos los aminoácidos esenciales). - El 50% de proteínas de origen vegetal: legumbres, cereales, frutos secos. Para aumentar el valor biológico de estas proteínas se pueden combinar legumbres con cereales en la misma comida, dado que sus aminoácidos se complementan.

8.6.5 Los Nutrientes

Los nutrientes son sustancias necesarias para un correcto funcionamiento del organismo y mantenimiento de la salud. Algunos nutrientes no pueden ser sintetizados por el organismo y deben ser aportados por la dieta (Algunos aminoácidos, vitaminas, etc.). Los alimentos contienen y aportan tanto los nutrientes esenciales como los no esenciales que el organismo sintetiza o fabrica. Los hidratos de carbono, grasas y proteínas aportan la energía que necesita el organismo para el mantenimiento de las funciones vitales, el crecimiento y la actividad física. Todos ellos forman parte además de la estructura de células, órganos y tejidos. Las vitaminas y minerales, son necesarios para controlar el metabolismo, por su papel regulador en diversas funciones del organismo. Los



nutrientes pueden tener: Funciones energéticas: lípidos o grasas, hidratos de

8.6.8. Las grasas o lípidos:

Son los nutrientes imprescindibles por su aporte de energía, ácidos grasos esenciales (el organismo no puede sintetizar) y vitaminas liposolubles. Las grasas de los alimentos están formadas, en su mayoría, por triglicéridos y, en menor proporción, en otras grasas complejas



como colesterol, fosfolípidos, etc. Los triglicéridos están a su vez formados por ácidos grasos: Los ácidos grasos saturados, se encuentran en las grasas animales y en las grasas de coco y palma, usadas frecuentemente en bollería industrial. Elevan los niveles de LDL-colesterol (el “malo” para la salud) en sangre, su exceso es nocivo para el organismo. - Los ácidos grasos monoinsaturados, se encuentran en el aceite de oliva, elevan el HDL-colesterol, el “bueno” para la salud. Los ácidos grasos poliinsaturados, se encuentran en pescados grasos y aceites o grasas procedentes de animales marinos (la omega 3) y en aceites de semillas como girasol, maíz y soja (la omega 6). Los ácidos grasos trans, los encontramos en margarinas y grasas hidrogenadas utilizadas para la elaboración de bollería y repostería industrial, así como las papas chips. También elevan el LDL-colesterol y los triglicéridos, pero además bajan el HDL-colesterol que es el colesterol “bueno”. El colesterol se encuentra en la grasa de origen animal: yema de huevo, leche, vísceras, mariscos, etc. Su consumo aumenta la tasa de colesterol total en sangre y de LDL-colesterol (el “malo”) por lo que debe limitarse. Los fosfolípidos son elementos claves para la formación de las membranas celulares.

8.6.9. Las vitaminas:



Según Borgues, 2005. Se denomina vitaminas a distintas sustancias que ayudan al correcto funcionamiento del organismo de los seres vivos, pero que en general no son sintetizadas por su cuerpo, es decir deben obtenerse del exterior a través de la alimentación.

Como su nombre lo dice, la palabra vitamina, etimológicamente procede de Vita (vida) y amina (sustancia química), significa sustancia necesaria para la vida; Las vitaminas deben ser ingeridas en dosis juntas y equilibradas para mejorar el funcionamiento fisiológico por eso resulta imprescindible obtenerla a partir de la alimentación.

Por lo tanto una dieta sana y balanceada, rica en frutas y verduras, pero también en carnes, pescado y cereales proporcionan la cantidad necesaria de vitaminas que los niños necesitan.

8.6.10 Tipos de vitaminas:

Las vitaminas se clasifican en dos tipos, dependiendo de su capacidad de disolverse en agua son hidrosolubles, las que disuelven en aceite son liposolubles. El cuerpo humano necesita de 13 vitaminas estas se clasifican en:

Hidrosolubles: del complejo B (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B8, B9, B12) y la vitamina C. Estas vitaminas se eliminan por la orina (excepto la B12) estas vitaminas deben consumirse en la dieta diaria; casi todas las vitaminas abren el apetito, pero también permiten el buen funcionamiento para el organismo por que actúan como catalizadores de los procesos químicos y funcionan como antioxidantes, mejorando la actividad celular.

Liposolubles: Son únicamente las vitaminas A, D, E y K estas se almacenan en las grasas del cuerpo y por esa razón no requieren de consumirse de forma continua.

Función de las vitaminas.

Existen distintos tipos de vitaminas, con una constitución química y funciones en el organismo diferente en su mayoría operan como precursoras de coenzimas, es decir sustancias reguladoras o catalizadoras de distintas reacciones corporales, las vitaminas son materia prima necesarias para la construcción de ciertos tipos de proteínas reguladoras en nuestro organismo.

Es por esta razón que se considera a las vitaminas como aminoácidos esenciales que deben estar más o menos presentes en la alimentación cotidiana del infante, para prevenir infecciones. Por ejemplo la vitamina C es muy vinculada con el sistema inmunológico por eso es recomendada para combatir la gripe y otras enfermedades virales.

Vitaminas importantes para el desarrollo de los niños

- ✓ Ácido fólico o vitamina B6. Hidrosoluble. Es esencial para la reproducción celular y por lo tanto para el crecimiento y desarrollo neuronal. Están en legumbres, cítricos y verduras de hojas verdes.
- ✓ Vitamina B12. Hidrosoluble. Participa en la multiplicación de los glóbulos rojos en la sangre e interviene en el desarrollo del sistema nervioso. Estas se encuentran en el pescado, lácteos, carne roja, huevo y cerdo.
- ✓ Vitamina A o betacaroteno. Liposoluble. Tiene propiedades antioxidantes, es esencial para mejorar el sistema inmunológico, ayuda al desarrollo de la visión, y ayuda en la formación de la piel, huesos y dientes. Está presente en lácteos, vegetales de hojas verdes, zanahoria, ayote, aceites y pescado.
- ✓ Vitamina E. Liposoluble. Importante para el desarrollo cerebral actúa como antioxidante e interviene en la formación de glóbulos blancos y rojos, la encontramos en huevo, aceites, cereales integrales y verduras de hojas verdes.
- ✓ Vitamina D. Liposoluble. Ayuda a absorber el calcio de esta manera interviene en la mineralización de huesos y dientes la encontramos en cantidades mínimas en el cuerpo a través de la exposición de la piel a los rayos solares, por este motivo los bebés deben ser expuestos a los rayos solares en sus primeros días de vida.

✓ Vitamina C. Hidrosoluble. Interviene en la reconstrucción de los tejidos por eso mantiene la piel y los ligamentos en óptimas condiciones, y ayuda a fortalecer las defensas del organismo. Sirve para absorber mejor el hierro de los alimentos y así prevenir la anemia. La encontramos en los cítricos, el kiwi, limón, mandarina entre otros.

- Vitamina B1. Presente en arroz.
- Vitamina B2. Presente en las carnes, lácteos, y huevos.
- Vitamina B12. Presente en los alimentos grasos carnes roja, huevo y leche.
- Vitamina K. Se encuentra en algunos tubérculos y legumbres.
- Vitamina B5. Esta en cereales integrales y carnes.
- Vitamina B6. También presente en las carnes y los lácteos principales.
- Vitamina B3. Esta en numerosos cereales y carnes.
- Vitamina B9 en casi todas las legumbres de consumo cotidiano.

8.7. Los Hábitos Alimenticios

Los hábitos alimenticios son la selección y elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta de sus gustos, disponibilidad de alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y socioculturales. Para Macías M, Gordillo S. y Camacho R ,2009.

8.8. Características de una alimentación adecuada para los niños y niñas.



La alimentación y nutrición adecuada de un menor depende directamente de los alimentos que recibe, de acuerdo a su edad. La edad a su vez, condiciona el tipo o la calidad del alimento, la frecuencia, la cantidad y consistencia de los mismos. La

alimentación del niño y la niña es considerada adecuada cuando cumple lo siguiente:

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

Para Esquivel, & Hernández, en el año 2015 Son compuestos orgánicos presentes en la dieta en pequeñas cantidades, los cuales en general no pueden ser fabricados por las células del cuerpo y que al faltar pueden ser causas de varias creencias metabólicas específicas.

En esta etapa los niños desarrollan una gran actividad física, por lo que su gasto energético aumentara considerablemente por ese motivo debe adaptarse su consumo de calorías a su realidad, desde el punto de vista del desarrollo psicomotor, el niño a alcanzado un nivel que le permite una corecta manipulación de los utensilios empleados durante las comidas siendo capaz de usarlos para llevarse los alimentos a la boca.

Una de las características en esta edad es el rechazo a los alimentos nuevos por el temor a lo desconocido se trata de una etapa normal del proceso madurativo en el aprendizaje, el niño en la etapa preescolar puede reconocer y elegir los alimentos, normalmente el niño tiende a comer lo que ve comer a sus padres y personas que están a su cargo.

De igual forma los niños imitan también en la alimentación en la escuela, ese proceso se ampliará y el niño adquirirá hábitos nuevos debido a la influencia externa del docente.

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

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

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

Nivel de incidencia de las escuelas en la nutrición de los niños/as del primer, segundo y tercer nivel.

Los niños y niñas de 3 a 5 años de edad asisten a clase, la escuela cuenta con el programa merienda escolar, donde las madres colaboran una vez al mes en realizar la alimentación en sus hogares, la merienda está conformada por arroz, frijoles, maíz, cereal, aceite. La hora en la que se debe llevar la merienda escolar por parte de las madres a las nueve de la mañana y las maestras reparten la comida a la hora de recreo. Este programa beneficia a los niños/as en edad preescolar tratando de complementar la alimentación que reciben los niños/as en sus hogares.

Nicaragua ha avanzado en seguridad alimentaria se ha logrado mediante los diferentes programas implementados por el gobierno con la ayuda de la cooperación extranjera, aunque continúan zonas del país vulnerables y que aún se encuentran en extrema pobreza, por esta razón es necesario ampliar los

programas de asistencia alimentaria sobre todo llevar estos programas a las personas de más escasos recursos, que estos programas sean eficaces y que mejoren la calidad de vida de la población.

Rojas Villanueva, 2014, dice que la actividad intelectual y física de los niños en edad escolar demanda tipos muy específicos de nutrientes. De hecho, el rendimiento de los pequeños está en parte relacionado a que su organismo reciba la cantidad y calidad de nutrientes imprescindibles para su desarrollo normal. De ahí la importancia de preparar meriendas saludables o de contar con quioscos compuestos por aquellos alimentos que suplan las necesidades biológicas del pequeño.

Ahora bien, ¿cómo preparar una merienda nutritiva? “Una merienda nutritiva incluye todos los nutrientes esenciales para ese niño que está en pleno crecimiento; los alimentos deben contribuir al mejor desarrollo y bienestar del estudiante. Debe contener lácteos, frutas, agua y cereales”, expresa la nutricionista.

Debe estar compuesta también de alimentos ricos en calcio, como leche, queso y yogur, que ayudan al desarrollo de huesos sanos hasta aproximadamente los 18 años. También hortalizas que son ricas en vitaminas A, C y D, minerales como el potasio (jugo de piña) son importantes para el desarrollo muscular y un crecimiento normal, por lo que también deben ser incluidos.

Introducir, además, todos los días alimentos ricos en vitamina C; preferir las frutas frescas como mandarinas, naranjas y piñas en pedazos, manzanas, peras, pues son más fáciles de comer. Otras frutas que pueden servir son las ciruelas, ricas en hierro y buenas aliadas para combatir el estreñimiento. Seleccionar panes de harina integral. Si al niño le gustan los alimentos más crujientes, puede ofrecerle cereales enriquecidos, como las barritas de cereal. Los sándwiches preparados con pan integral son otra alternativa sabrosa y nutritiva. Para complementarlos, añade lechuga, tomates y queso bajo en grasa.

8.9. ¿Qué hacer con los niños que no llevan merienda?

Los niños de hoy día son cada vez más despiertos, por eso es posible que cuando cumplan los siete años de edad o tal vez más, se rehúsen a llevar loncheras y prefieran “comprar la merienda”. En este caso, lo recomendable es enseñarles a los hijos a elegir en los quioscos del colegio alimentos que sean saludables.

Atendiendo a esta realidad es que el Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición (INAN) se encuentra trabajando fuertemente en la promoción de alimentación y estilos de vida saludable. Para ello cuenta con ciclos de capacitaciones y sensibilizaciones en diferentes áreas, una de ellas son los quioscos escolares”.

8.10 La merienda nutritiva

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



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

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

Ejemplo de una pirámide de los tipos de alimentos que puede llevar en su merienda escolar.



8.11. Estilos de vida saludables:

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

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

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

1. Atención a la higiene, incluyendo la higiene alimentaria.
2. Mejores sistemas de saneamiento y disposición de excretas y basura.
3. Suministro de agua potable más segura y abundante.

4. Mayor conocimiento y percepción de la salud.
5. Mejores servicios de salud.

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

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

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

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

8.13. El rol del docente en la alimentación saludable de los niños

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

La mayoría de los nutrientes que nosotros consumimos son absorbidos en nuestro cuerpo a través de las vellosidades de nuestro intestino delgado. Son pequeñas proyecciones, como unos dedos que se especializan en la absorción de nutrientes. Nosotros damos por hecho que nuestro organismo absorbe toda la nutrición de nuestra comida y los suplementos de forma eficiente y completa. Sin embargo, para muchos de nosotros la absorción de nutrientes podría verse disminuida como resultado de malos hábitos alimentarios, continuas dietas de adelgazamiento y otros factores relacionados con el estrés que existen en la sociedad actual.

Esto significa que muchos de nosotros estamos comiendo bien, pero no obtenemos una completa nutrición. Asegurar que nuestro cuerpo absorbe al máximo los nutrientes que consumimos. Así, Podemos luchar contra los dañinos efectos de los hábitos alimentarios pobres, el estilo de vida estresante o las enfermedades, y comenzar un proceso de regeneración y revitalización de nuestras células con buena nutrición.

El Programa de Alimentación Escolar del Ministerio de Educación (MINED) es el Programa de Protección Social más grande de Nicaragua. Atiende a 1 millón 50 mil niños y niñas de preescolar y primaria en más de 15 mil escuelas públicas de todo el país. Su propósito es fortalecer la educación y la nutrición de los estudiantes proporcionándoles meriendas nutritivas calientes en las escuelas. La estrategia es implementada a través del Programa Integral de Nutrición Escolar (PINE-MINED) que recibe apoyo técnico y financiero del Programa Mundial de Alimentos (PMA). Con contribuciones del PMA, 150 mil niños y niñas reciben meriendas escolares en el departamento de Jinotega y en la Región Autónoma del Caribe Norte, donde se concentran los mayores niveles de desnutrición crónica infantil. La canasta básica de alimentos para las meriendas incluye frijoles, arroz, maíz, cereal fortificado con micronutrientes, aceite vegetal y en ocasiones, leche en polvo. Las madres y padres de familia aportan vegetales frescos para enriquecer y mejorar la preparación de la comida. Intervención

El Reino de Arabia Saudita otorgó una donación de 136 toneladas métricas de dátiles a Nicaragua a mediados del año 2013, por un valor de 266 mil dólares. Fue la primera vez que un país de América Latina aceptaba donaciones de este fruto producido por palmeras del Medio Oriente y África del Norte, considerado un valioso alimento, que es comúnmente llamado “la fruta del paraíso”. Por el alto valor calórico y energético de los dátiles y el aporte que brindan a la salud, entre los que destaca el tratamiento de la anemia, esta contribución fue destinada a complementar la merienda de las niñas y los niños de preescolar y primaria. En Nicaragua, los dátiles generaron un alto nivel de interés entre autoridades educativas, estudiantes y población en general.

8.14. Importancia de la alimentación en la niñez.



Desde 2005 la llamada tridimensionalidad de la nutrición establece las relaciones entre los alimentos y los sistemas biológicos, sociales y ambientales de cada sociedad

Conseguir un estado nutricional óptimo, mantener un ritmo de crecimiento adecuado y tener una progresiva madurez biopsicosocial y establecer recomendaciones dietéticas que permitan prevenir enfermedades de origen nutricional que se manifiestan en la edad adulta, pero que inician durante la infancia. Es en esta etapa cuando se adquieren los hábitos alimenticios que tendrán durante toda su vida; sin embargo, también es una etapa de gran variabilidad debido a la presencia de factores como: ámbito laboral, la gran influencia de la publicidad y la televisión, la incorporación más temprana de los niños a la escuela y la mayor posibilidad por parte de los niños de elegir alimentos con Los padres tienen una gran influencia sobre los hábitos alimenticios de los niños y son ellos los que deben decidir la cantidad y calidad de los alimentos proporcionados durante esta etapa; en conjunto con los padres, la escuela (principalmente profesores) juega un papel importante en el fomento y la adquisición de hábitos alimentarios saludables y educación para la salud.

IX. Matriz de Descriptores

Tema o foco de Investigación	Tipo de alimentos que consumen los niños y niñas del III nivel durante la merienda matutina y la importancia que brindan los padres de familia a la alimentación nutritiva de sus hijos, en el preescolar del Centro Educativo San Francisco de Asís, ubicado en el departamento de Managua, durante el segundo semestre del año 2020.
Propósito general	Analizar los tipos de alimentos que consumen los niños y niñas del III nivel durante la merienda matutina y la importancia que brindan los padres de familia a la alimentación nutritiva de sus hijos, en el preescolar del Centro Educativo San Francisco de Asís, ubicado en el departamento de Managua, durante el segundo semestre del año 2020.

Propósitos específicos de Investigación	Preguntas específicas de Investigación	Descriptores	Técnicas	Informantes claves
1. Describir de qué manera los niños y las niñas hacen la merienda matutina en la escuela infantil.	¿De qué manera los niños y las niñas hacen la merienda matutina en la escuela infantil?	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tipos de alimentos llevan los niños a la escuela para su desayuno o merienda matutina? • ¿Qué tipos de frutas consumen en el desayuno o merienda matutina? • ¿En qué momento consumen su merienda o desayuno antes o después del receso? • ¿Quién y como le sirven la merienda a los niños ? • Los niños se lavan las manos antes y después del desayunar o merienda ? • ¿Cuántos niños consumen sus alimentos de forma independiente? • ¿Los niños consumen todo su desayuno o merienda matutina? • ¿Que es lo que a simple vista se comen primero los niños? • ¿Que aparentemente nos les gusta comerse? • ¿Los niños saben diferenciar alimentos saludables y alimentos 	<p>Observación</p> <p>Entrevista</p> <p>Revisión documental</p>	<p>Merienda matutina</p> <p>Docente. Niños. Padres.</p> <p>Revisión documental</p>

Propósitos específicos de Investigación	Preguntas específicas de Investigación	Descriptorios	Técnicas	Informantes claves
		<p>no saludables que afectan su organismo?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Generalmente cuántos niños no hacen desayuno o merienda matutina en la escuela? ¿Ha indagado porque no la hacen? • ¿Cuántos niños traen desayuno o merienda matutina de sus casas y cuantos la consumen de la que se les ofrece en el centro? • ¿Cómo valora desde el punto de vista nutricional, el desayuno o merienda que les da el centro a los niños? ¿Considera que es una alimentación balanceada? • ¿Qué tipos de alimentos deben consumir los niños en estas edades por la mañana? • ¿Los padres o los niños compran alimentos para el desayuno o merienda matutina en el cafetín de la escuela? ¿Qué tipo de alimentos les ofrecen a los niños? 		
<p>2. Identificar los tipos de alimentos que consumen los niños y niñas durante la merienda matutina en la escuela infantil.</p>	<p>¿Qué tipo de alimentos que consumen los niños y niñas durante la merienda matutina en la escuela infantil?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tipos de alimentos te gusta desayunar? • ¿Desayunas en casa todos los días en casa? ¿Qué desayunas? • ¿En casa te preparan merienda para la escuela? ¿Quién te la prepara? • ¿Te gusta lo que te preparan para desayunar o merendar en la escuela? • ¿En la escuela te dan desayuno o merienda? ¿Te gusta lo que te dan? ¿Por qué? • ¿Te gusta comer frutas? ¿Qué frutas son las que más te gustan? • ¿Te incluyen frutas en la merienda que llevas a la escuela? • ¿Lavas las frutas antes de comerlas? 	<p>Observación.</p> <p>Entrevista.</p> <p>Revisión documental</p>	<p>Merienda matutina</p> <p>Docente. Niños. Padres.</p> <p>Revisión documental</p>

Propósitos específicos de Investigación	Preguntas específicas de Investigación	Descriptorios	Técnicas	Informantes claves
		<ul style="list-style-type: none"> • ¿Compras productos para desayunar o merendar en el cafetín de la escuela? ¿Qué compras? • ¿Por qué compras productos en el cafetín de la escuela? • ¿Sabes cuáles son alimentos saludables y cuáles no? • ¿Te lavas las manos antes de desayunar o merendar y al terminar? • Los niños al llegar a la sala hacen desayuno o merienda matutina 		
<p>.3 Determinar el valor nutritivo que tienen los alimentos que consumen los niños y niñas durante la merienda matutina en la escuela infantil.</p>	<p>¿Qué valor nutritivo tienen los alimentos que consumen los niños y niñas durante la merienda matutina en la escuela infantil?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué importancia tiene para usted el desayuno de su niño? • ¿Usted cree que el desayuno es importante para su niño? ¿Porqué? • ¿Ha recibido por parte de la maestra o la escuela, charlas, talleres, etc., acerca de la importancia del desayuno y la alimentación sana y nutritiva para los niños en estas edades? • ¿Qué importancia tiene para usted que su niño/a consuma alimentos saludables y nutritivos? • ¿Cuales son los alimentos chatarras que le permite consumir a su niño? • En el desayuno o merienda matutina los niños llevan al menos una fruta. • La docente realiza conciencia en los padres de familia para que mejoren la alimentación. • La merienda que proveen en el centro es nutritiva. • ¿Cuáles son los alimentos nutritivos que deben consumir los niños y niñas en el desayuno o merienda matutina en estas 	<p>Observación</p> <p>Entrevista</p>	<p>Merienda matutina</p> <p>Docente Niños Padres de familia.</p>

Propósitos específicos de Investigación	Preguntas específicas de Investigación	Descriptorios	Técnicas	Informantes claves
		edades <ul style="list-style-type: none"> • ¿Su niño desayuna en casa? ¿Qué desayuna? • ¿Que recomendaciones puede brindar a la maestra y escuela que permita mejorar la alimentación sana y nutritiva de los niños en el desayuno merienda matutina ? 		
4. Indagar la importancia que brindan los padres de familia a la alimentación nutritiva de sus hijos.	¿Qué importancia brindan los padres de familia a la alimentación nutritiva de sus hijos?	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Usted le prepara merienda matutina a su niño para llevar a la escuela?, ¿Qué le prepara generalmente? • ¿Cuál es el desayuno o merienda matutina favorita de su hijo? • Mencione algunos de los alimentos que consumen de manera frecuente en casa su niño en el desayuno. • ¿Usted le compra a su niño productos para su desayuno o merienda matutina en el cafetín de la escuela? ¿Qué le compra? • ¿Usted considera que lo que venden en el cafetín es una opción de alimentación saludable para su niño? ¿Por qué? • ¿La maestra en algún momento les orienta para que mejore la merienda escolar de su hijo? • Los niños al llegar a la sala hacen desayuno o merienda matutina • La docente ayuda a los niños al momento de abrir sus loncheras para desayunar o merendar. • La docente orienta a los niños lavarse las manos antes y después de comer. • Los alimentos que llevan los niños son saludables y nutritivos. • Los niños consumen toda su merienda matutina. 	Observación Entrevista	Merienda matutina Docente Padres de familias.

Propósitos específicos de Investigación	Preguntas específicas de Investigación	Descriptorios	Técnicas	Informantes claves
<p>5. Presentar aportes que se les puede brindar a la docente y padres para mejorar la nutrición infantil de sus hijos en la merienda que realizan en la escuela.</p>	<p>¿Qué aportes se les puede brindar a la docente y padres para mejorar la nutrición infantil de sus hijos en la merienda matutina que realizan en la escuela?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué acciones toma usted y la escuela cuando los niños traen repetidamente alimentos no saludables para su desayuno o merienda matutina? 2. ¿Cuando los niños hacen su merienda matutina les habla acerca de los alimentos, su valor nutritivo y la importancia que tienen para su salud ? 3. ¿De qué manera incide usted en los padres para que les den a sus niños una alimentación sana y nutritiva? 4. ¿Considera usted que los alimentos que consumen los niños en su desayuno o merienda matutina son nutritivos? ¿Por qué? 5. ¿En la escuela se realizan diferentes acciones como campañas, charlas, talleres, etc., para mejorar la alimentación de los niños y niñas? 6. ¿Qué le dicen los padres del porque llevan ese tipo de desayuno o merienda no saludable? 7. ¿Que recomendaciones puede brindar a los padres y escuela que permita mejorar la alimentación sana y nutritiva de los niños en el desayunar merienda matutina ? 8. ¿Para usted, cuáles son los alimentos nutritivos que debe consumir su niño en el desayuno? 9. Los niños se alimentan de manera correcta sin votar los alimentos ni jugar con ellos. 10. Los niños se alimentan usando correctamente la cuchara. 11. El ambiente para realizar el desayuno o merienda matutina es el adecuado. 12. En qué estado están los alimentos que traen los niños. 13. En qué estado están los alimentos que el centro les provee a los niños. 14. ¿Cuántos niños traen desayuno o merienda matutina? 15. ¿Cuántos niños hacen desayuno o merienda matutina que provee el centro? 16. ¿Cuántos niños traen almenos una fruta en el desayuno o 	<p>Observación.</p> <p>Entrevistas.</p>	<p>Merienda matutina</p> <p>Docente Niños</p>

Propósitos específicos de Investigación	Preguntas específicas de Investigación	Descriptorios	Técnicas	Informantes claves
		merienda matutina? 17. Tipos de alimentos que traen los niños. 18. Tipos de alimento que provee el centro a los niños.		

X. Perspectivas de Investigación o Metodología de la Investigación

Esta investigación, se realiza bajo un enfoque cualitativo lo que indica su propia denominación tiene como objetivo la descripción de las cualidades de un fenómeno; busca un concepto que pueda abarcar una parte de la realidad, no se trata de probar o de medir en que grado una cierta cualidad se encuentra en un cierto acontecimiento dado, sino de descubrir tantas cualidades como sea posible, tiene un carácter flexible centrado en describir e interpretar la situación problemática que afecta al grupo sujeto de investigación, respetando su realidad natural, aunque tiene como meta lograr su transformación positivamente..

Este enfoque cualitativo también tiene una perspectiva holística, no prueba teorías o hipótesis, por tanto, nuestro estudio es de naturaleza flexible, esto permitió a las investigadoras plantear un diseño metodológico adecuado a la realidad del escenario de la investigación y a los sujetos que se investiga de una manera flexible sin buscar alterar su propia realidad evitando así crear sesgos en la información que se logró obtener.

- **Selección de los informantes clave:**

Los principales informantes de este estudio fueron la docente, padres de familia y los niños porque son los principales protagonistas, por medio de ellos confirmamos los alimentos que verdaderamente consumen a diario, la docente por que juega un rol fundamental en la formación de hábitos y los padres porque ellos son formadores de los hábitos alimenticios desde el hogar, también son quienes deben garantizar una alimentación saludable en los niños y niñas, para dicha selección se realizaron diversas visitas a la Escuela San Francisco de Asís, para poder tomar en cuenta la riqueza de



información que nos podrían brindar, es por eso que hemos seleccionado en primer lugar a la docente por el nivel de responsabilidad en las decisiones que competen a la escuela no solo en el proceso de enseñanza aprendizaje sino en todos los ámbitos dentro y fuera del aula de clase como parte de nuestro foco de investigación; luego a los padres de familia de los niños de III nivel como personas adultas que interactúa día a día con cada uno de los niños.

Asimismo, constatar a través de la observación que el padre de familia no le da la importancia a una alimentación sana y a una merienda nutritiva.

Por otra parte, tuvimos la oportunidad de interactuar con los niños y también observamos su momento de desayuno o merienda nutritiva donde confirmamos los diferentes tipos de alimentos que llevaban en sus loncheras y que el centro provee.

La información se obtuvo por medio de una entrevista individual de manera flexible para obtener la información exacta de parte de los Padres y madres de familia porque ellos son las principales personas allegadas para informarnos sobre la alimentación de sus hijos e hijas.

La obtención de información por parte de los padres y madres se hizo por medio de entrevista individual. Las entrevistas requieren de un diseño flexible por lo cual el investigador debe de ser abierto durante la recolección de la información.

Definimos la entrevista como una conversación o intercambio verbal cara a cara que tienen como propósito conocer lo que otra persona piensa o siente frente a determinada situación o circunstancia.

XI. Escenario de Investigación

El lugar seleccionado para hacer el estudio, en el cual se obtendrá la información es muy importante para el éxito de la investigación por lo que hemos seleccionado el centro San Francisco de Asís del distrito VII dada la previa detección de la problemática que decidimos estudiar.

Consideramos un buen escenario ya que fue accesible, es decir que fue posible obtener la información y porque las fuentes de información reúnen las condiciones que la investigación necesita este se encuentra ubicado en la ciudad de Managua en el distrito VI, La escuela San Francisco De Asís ubicada del Tope de villa flor sur 3 cuadras $\frac{1}{2}$ al sur 1. $\frac{1}{2}$ abajo limita al sureste con el barrio German Pomares y el barrio Rene Polanco, norte con el barrio Enrique Smith, sur barrio 28 de mayo con esta Escuela fue fundada en 2000, llevando el nombre de la escuela



San Francisco de Asís antes de ser elevada a escuela atendía a niños de escasos recursos como un comedor Infantil bajo la dirección de la orden Franciscana. El ministerio de educación no tuvo ninguna inconveniencia con respecto al cambio, la escuela

cuenta con tres pabellones, uno con 3 aulas y el otro con 4 aulas y la dirección del centro, servicios higiénicos, quiosco, y sus respectivos servicios básicos como; agua potable, aguas residuales, energía eléctrica, teléfono.

Actualmente la escuela cuenta con un personal de 9 docentes, 1 personas de administración, una directora, 1 secretaria, 1 conserjes, 1 guardas de seguridad. Las rutas de acceso, para llegar al lugar donde se realizó la investigación son las siguientes.119, 106, 101,163.

El escenario de esta investigación fue la sala educativa de III nivel de Educación Inicial del colegio “San Francisco de Asís”, ubicada dentro del centro escolar en el primer pabellón de la izquierda, cuenta con un mobiliario adecuado a su nivel dentro del salón hay tres mesas y la cantidad de silla coincide con la matrícula, el salón de clases no tiene ventilación en



la parte de atrás solo tiene un portón y una ventana en la parte de enfrente, el aula es cerrada, no tiene la iluminación natural adecuada para este nivel solamente cuentan con iluminación artificial, con respecto a la ambientación de acuerdo a lo observado está un poco cargada de material visual esto tiende a confundir y distraer a los niños, se considera que se debe mejorar conforme el nivel y edad de los niños de igual manera se observó que carecen de escenarios pedagógicos.

Los espacios para poder comer su merienda era el adecuado, los niños hacían uso de las mesas en ellas ubicaban sus loncheras, esto le permitía a la docente ayudar a los pequeños con facilidad para abrir sus loncheras y sacar sus alimentos de la misma para comer con tranquilidad.

XII. Rol de las investigadoras

Esta investigación se realizó por dos estudiantes de la carrera de pedagogía con mención en educación infantil, teniendo como guía su propia experiencia en los salones de clase y contando con el apoyo del centro escolar.

En dicha investigación las investigadoras tuvieron un papel importante en la recopilación de la información.

Soy Vanessa del Carmen Alemán Escobar estudiante de la carrera de Pedagogía con mención en Educación Infantil, con una experiencia de 10 años como docente, con título normalista egresada de la Escuela Normal Alessio Blandón. En la presente investigación, desempeñe varios roles uno de ellos fue detectar la problemática en el III nivel de la escuela antes mencionada, también fue el contacto principal con las autoridades del centro escolar, de igual forma participo junto con la redacción de esta investigación misma que ha sido de gran importancia en mi carrera porque es una investigación que le hemos venido dando seguimiento desde el III año de la carrera de Pedagogía con mención en Educación Infantil.



Soy Meylin Yesenia Puerto Flores estudiante de la carrera de Pedagogía con mención en Educación Infantil, con una experiencia de 15 años como docente. Soy normalista egresada de la Escuela Normal Alessio Blandón. Me desempeñe en esta investigación realizando varios roles encargándome de la digitación del trabajo, colabore en la redacción junto a mi compañera, realicé las entrevistas a la docente y las observaciones en el centro escolar San Francisco de Asís.

Por otro lado, fue una bonita experiencia el poder ser parte de todo este proceso, ya que le hemos venido dando seguimiento desde nuestro III año de la carrera en

donde descubrimos dicha problemática y despertó interés por que pudimos identificar el poco interés de parte de los padres de familia en brindarles una alimentación balanceada y nutritiva a sus hijos.

En nuestra investigación nos hemos esforzado por explicar el propósito general que es analizar los tipos de alimentos que consumen los niños y niñas del III nivel durante el desayuno o merienda matutina y la importancia que brindan los padres de familia a la alimentación nutritiva de sus hijos en el preescolar del Centro Educativo San Francisco de Asís, por esta razón se utilizaron los instrumentos como es la observación y la entrevista para obtener información de forma ética y profesional.

XIII. Estrategias para recopilar información:

Implementamos como estrategia una pequeña conversación con la directora del centro escolar en donde se le solicitó el permiso para ingresar al centro, estas estrategias nos permitieron abordar con más detalles los aspectos que nos propusimos analizar con este trabajo investigativo, se obtuvo información de los niños, docente y padres de familia que nos aportaron insumos valiosos facilitándonos la elaboración del análisis para el trabajo investigativo. Luego realizamos observación que nos permitió identificar la problemática. Para recopilar la información elaboramos entrevistas para la docente, padres de familias y los niños, también elaboramos guía de observación tomando en cuenta nuestros objetivos para poder dar respuesta a la necesidad encontrada en nuestra investigación.

- ✓ La Entrevista: Es una de las herramientas que utilizamos dentro del proceso de nuestra investigación, establecimos un dialogo entre las personas seleccionadas como son los niños, docente y padres de familias para conocer las opiniones de cada uno de ellos acerca de la importancia del desayuno o merienda matutina, también para conocer el tipo de alimentos nutritivos que consumen los niños que benefician a su buen desarrollo.
- ✓ La Observación: es una técnica de investigación que consiste en observar personas, fenómenos, hechos, casos, objetos, acciones, situaciones, etc., con el fin de obtener determinada información necesaria para una investigación. En esta técnica se suele utilizar principalmente para observar el comportamiento de las personas sujetas de estudio, en este caso los niños y niñas de III nivel en su proceso de alimentación (desayuno o merienda matutina). esta técnica nos permite estar dentro del tema de estudio, conociendo como piensan y actúan los sujetos en estudio, la observación está basada en el análisis de los tipos de alimentos que consumen los niños y las niñas de III nivel.

Finalmente, se realizaron tres sesiones de observación al momento del desayuno o merienda matutina y el receso de III nivel con el fin de

identificar si la docente verificaba el tipo de alimento que llevaban los niños en sus loncheras y en el receso el tipo de alimento que se vendían en el cafetín.

XIV. Criterios regulativos de la investigación:

En este estudio se establecieron como criterio de calidad la técnica de triangulación para procesar la información obtenida por cada una de las fuentes y los instrumentos aplicados, haciendo una confrontación de las opiniones dadas por cada uno de las fuentes, respetando a los sujetos de estudio y sus puntos de vista con respecto al tema de investigación. Por el escenario y realidad donde se desarrolló el fenómeno objeto de investigación es de carácter educativo, con los siguientes criterios regulativos:

- ✓ **Consistencia:** dada a los resultados obtenidos a situaciones que tengan relación con la importancia de una adecuada alimentación, son datos tomados y constatados con las opiniones de los informantes basados en lo observado y en las entrevistas que se realizaron tanto a los padres de familia como ala docente.
- ✓ **Neutralidad:** los resultados obtenidos son el reflejo de la información que dieron los sujetos, no hay riesgo que permitan dudar de los mismos. Los datos se presentan tal y como se reflejan en la información proporcionada y los hallazgos de la investigación.
- ✓ **Veracidad:** El tratamiento directo con el mismo escenario y la relación de la investigación con los informantes muestra una actitud de credibilidad.

Estuvimos un tiempo prolongado en el centro escolar esto nos permite por medio de lo observado tanto en el escenario como los informantes mayor veracidad.

XV. Estrategias que se usaron para el acceso y retirada

Para realizar esta investigación el acceso a la Escuela San Francisco de Asís, se solicitó permiso a la directora la cual muy amable permitió el ingreso, para realizar este trabajo investigativo en la escuela que dirige muy amablemente nos dio el sí, estando dispuesta para colaborar con nosotras.

Luego nos llevó a presentar de forma cordial donde la docente de III nivel, platicamos un poco con respecto a su experiencia y años de servicio, así como el conocimiento de una buena alimentación.

Asimismo, realizamos observaciones en aula de clases las cuales se realizaron en diferentes momentos, también se buscó el momento oportuno fuera del horario de clases para aplicar entrevista a la docente y conocer su punto de vista ante la problemática encontrada, luego se abordó a cinco padres de familia para conocer la versión de cada uno de ellos por último se le aplicaron entrevista a los niños y niñas para verificar y comprobar las repuestas tanto de la docente como de los padres de familia que fueron seleccionado. También aplicamos guía de observación en diferentes momentos para poder constar la información recopilada por los informantes de esta investigación.

Al finalizar el proceso de investigación, nos dirigimos con la directora agradeciéndole por todo el apoyo que nos brindó, a la maestra por el valioso tiempo que nos permitió estar en su aula de clase, también agradecimos a los padres de familia por la oportunidad y confianza que nos brindaron para responder las entrevistas, a los niños agradecimos por su participación en este proceso deseándole éxitos en la mejora y consumo de sus hábitos alimenticios.

XVI. Técnicas para el análisis de la información

Una vez reunida la información recolectada, se recurrió el método comparativo constante y la decodificación de los datos para facilitar la recuperación y acceso a la misma. Este método de investigación cualitativa consiste, en un conjunto sistemático de procedimientos para derivar inductivamente de los datos empíricos.

Después de haber obtenido la información se realizaron como técnica de analisis de la información matrices de salida para organizarla e interpretar estos resultados.

- De acuerdo a la matriz de descriptores.
- Objetivos específicos.
- Cuestiones de investigación.
- Técnicas para recoger información.
- Fuentes de información.

XVII. Análisis e Interpretación de los Resultados

El análisis de la información, es un proceso cíclico de selección, categorización, comparación, validación e interpretación, inserto en todas las fases de la investigación que nos permite mejorar la comprensión de un fenómeno de singular interés.

El objetivo del análisis de la información es obtener ideas relevantes, de las distintas fuentes de información, lo que permite expresar los datos sin ambigüedades, con el propósito de almacenar y recuperar la información contenida.

En este estudio, se presenta el análisis de los resultados por propósito y descriptor, describiendo desde el punto de vista de los actores sociales involucrados en la investigación lo encontrado (informantes clave).

Se presentarán los principales resultados de estudios de acuerdo a los propósitos planteados.

Propósito No.1: Describir de qué manera los niños y las niñas hacen la merienda matutina en la escuela infantil.

Este proceso de investigación se llevó a cabo en el aula de III nivel del colegio San Fráncico de Asís. Al momento de la entrevista a la docente le indagamos cuales eran para ella los alimentos nutritivos y saludables para el consumo de los niños, expresando que los alimentos nutritivos son arroz, frijoles, leche, verduras, ensaladas, frutas Y huevos, ella confirma que todos los niños llevan su merienda a la escuela, considera que los alimentos que venden en el cafetín no son saludables para los niños al igual que los alimentos que llevan a la escuela son pocos nutritivos. Expresa que de los 18 niños solo dos de ellos llevan frutas como merienda escolar el resto lleva alimentos chatarras como, Galletas, jugos, caramelos, frescos y meneítos.

La docente expresa que no revisa las loncheras de los niños para poder verificar el tipo de alimentos que llevan a la escuela, tampoco conversa con los padres de familia acerca de la alimentación, porque considera que no puede cambiar los hábitos alimenticios de los niños por que éstos son formados desde el hogar, por otro lado, asegura que utiliza estrategias metodológicas en el momento de enseñanza aprendizaje para fomentar la alimentación nutritiva en los pequeños a través de láminas, cuentos, cantos entre otros, según la maestra los niños prefieren comer chiverías, arroz, espaguetis, algunas frutas, gaseosas, jugos artificiales, leche en caja. Para ella, esto no es de beneficio para la salud de los niños, también asegura que practica medidas de higiene antes y después de la merienda escolar puesto que esto es fundamental en la salud de los mismos. Sin embargo, en la observación constatamos que no practica medidas de higiene ni antes ni después de la merienda escolar matutina.

Por otra parte, en la entrevista a los padres de familia mencionaron que los alimentos nutritivos para ellos son arroz, frijoles, ensaladas, huevo, leche, frutas, al igual que la docente, aseguraron que sus hijos llevan merienda a la escuela con

los siguientes tipos de alimentos jugos de caja, papas Ziba, meneítos, galletas, coincidieron con la maestra que los alimentos que provee el cafetín no son saludables ni nutritivos y en algunos casos no son frescos. Expresaron que los alimentos que prefieren sus hijos son jugos de caja, frijoles, tajadas con queso, pollo frito y espaguetis; asimismo ellos justifican que la razón de ese tipo de merienda escolar es porque sus hijos ya van bien desayunados de casa también expresan que cuando preparan alimentos a sus hijos como frutas, ensaladas, frescos naturales los pequeños no lo consumen porque no les gusta.

Mediante el resultado de la observación pudimos verificar que la docente, efectivamente, no revisa las loncheras de los niños ella se da cuenta del tipo de alimento que lleva cada niño hasta el momento de la merienda escolar matutina, pudimos confirmar que no conversa con los padres de familia para brindarle algunas recomendaciones sobre el tipo de alimentos que sus hijos deben de llevar a la escuela para poder comer saludable y que sea de beneficio para su desarrollo.

Tampoco realiza lavado de manos al momento que los pequeños van a comer su merienda matutina escolar, Asimismo no observamos ningún tipo de estrategia pedagógicas como cantos, cuentos, imágenes entre otras actividades donde pueda fomentar los buenos hábitos alimenticios de una merienda escolar matutina saludable en los niños y que al mismo tiempo permita a los estudiantes conocer e identificar los tipos de alimentos saludables y no saludables que ellos puedan encontrar en el cafetín del centro.

Al momento de la entrevista la docente expreso que los niños llevan jugos, galletas, frescos y meneítos, también la maestra expreso que la fruta de mayor consumo en los niños es el banano asegura que consumen la merienda después del receso, ella expresa que ella es la que sirve la merienda escolar, logramos confirmar por medio de la observación la docente es la que sirve la merienda matutina a los niños sin apoyo de ningún padre de familia, por otra parte la docente afirma al momento de la entrevista que si practican el lavado de manos antes y después de la merienda, sin embargo pudimos ver en los diferentes periodos de observación que no lo hace, los niños en su entrevista confirma lo que

nosotras observamos, ellos expresan que la maestra no practica hábitos de higiene como es el lavado de manos, asimismo la docente expresa que la mayoría de los niños logra consumir los alimentos de forma independiente, pudimos darnos cuenta que si logran hacerlo, la mayoría de los niños si consumen su desayuno pero observamos que muchos de ellos consumen los alimentos chatarras antes de la merienda como jugos, leches en cajas, caramelos entre otros.

La maestra expresa que a algunos niños no les gustan los frijoles y otros no consumen arroz, también comentó que los niños no logran identificar entre los alimentos saludables y los no saludables, al momento de la entrevista aplicada a los niños confirmamos lo contrario dos de los tres niños entrevistados si lograron identificar entre alimentos saludables y no saludables.

Según la docente son pocos los niños que no consumen la merienda matutina porque hay dos niños que traen alimento preparado de casa y al momento de la merienda comen los alimentos que llevan desde el hogar, por otra parte, menciona que la mayoría de los niños compran la merienda en el cafetín de la escuela, con dinero que le dejan los padres de familia o los mismos padres realizan la compra en el cafetín de la escuela, desde el punto de vista de la docente el cafetín provee alimentos chatarras a los niños el cual lo constatamos por medio de la observación en el momento del receso que lo tienen antes de consumir la merienda matutina de la escuela.

También hace mención que para ella la merienda matutina no es balanceada debido a que consumen los mismos alimentos de forma continua, para la docente los alimentos que deben consumir los niños deben de ser frutas, leche, huevos, refrescos y cereales.

Según (Pulido &Días, 2014 nos dice en el caso de la escuela, dicha institución permite al niño enfrentarse a nuevos hábitos alimentarios que en muchas ocasiones no son saludables; aunque también asume un rol fundamental en la promoción de factores protectores en cuestión de hábitos alimentarios. En este sentido, las acciones de promoción y prevención escolar están a cargo de los profesores a través de los contenidos temáticos en materias como ciencias naturales.

Sin embargo, es necesario tratar este tipo de temas desde una perspectiva integral que permita combinar conocimientos, actitudes y conductas saludables que promueva en los niños un estilo de vida saludable, e incluso que ayude a evitar la aparición de síntomas de trastornos alimentarios.

Conclusiones

Los niños y las niñas realizan su merienda matutina después del receso, consideramos que este no es el mejor momento debido a que los niños tienen su receso antes de comer la merienda matutina acción que les permite consumir alimentos varios que no favorecen su alimentación muchos de ellos comprados en el cafetín de la escuela por ellos mismos o por los padres de familia.

Recomendaciones:

Recomendamos a la docente que deberían de sugerir a la dirección el cambio de horario de receso y merienda esto con el propósito de favorecer la alimentación de los niños.

A los padres de familia que no compren tantos alimentos que no favorecen a la nutrición de los niños en vez de ello que preparen alimentos a sus hijos o que les incluyan frutas, jugos naturales u otro tipo de alimentos que sean saludables y nutritivos de esta manera a ellos le van formando buenos hábitos alimenticios.

Propósito No.2: Identificar los tipos de alimentos que consumen los niños y niñas durante la merienda matutina en la escuela infantil.

En varias visitas hechas a este centro se observó de cerca el momento en que los niños ingieren sus alimentos, muchos de ellos llevan alimentos poco saludables para su desarrollo dentro de estos alimentos están las chiverías tales como papas Ziba, churritos, jugos artificiales, etc.; fueron pocos los que consumían alimentos nutritivos.

Según los informantes los niños y niñas prefieren comer alimentos saludables y nutritivos para su salud como arroz, frijoles, espaguetis, patatas, leche, café, frutas entre otros, pero confirmamos e identificamos que practican lo contrario al momento de la merienda en el salón de clases.

Los niños expresaron que los alimentos que más les gusta desayunar son espagueti. Papas. arroz y frijoles a la hora de la entrevista los tres niños expresaron que, si desayunan en casa, a su vez a los tres les preparan merienda a dos de ellos es preparada por las abuelitas y al otro se la prepara su mamá haciendo mención que los alimentos preparados son del agrado de ellos, afirman que sí les dan merienda matutina y les gusta la comida que les proporcionan en la escuela, dos de los niños entrevistados expresaron que les incluyen frutas en su merienda, uno de ellos dijo que no lleva frutas a la escuela. Asimismo, expresan que ellos lavan las frutas antes de consumirlas, también comentaron que compran productos en el cafetín de la escuela por que sus padres les dejan dinero para el momento del receso, cuando se les aplico la entrevista dos de ellos lograron identificar sin dificultad entre alimentos saludables y no saludables, uno de ellos no logro identificarlos, durante los periodos de observación logramos ver que este mismo niño no llevaba frutas en su merienda y que la mayoría de veces compraba en el cafetín de la escuela su merienda, del mismo modo comentaron que si practican lavado de manos en la casa pero al momento de la merienda escolar no practican hábitos de higiene en cambio el otro niño expreso que si practica hábitos

de higiene en la escuela, pero no logramos observar en ninguno de los periodos de observación esta práctica de higiene.

Asimismo, constatamos que el cafetín provee alimentos pocos saludables que no favorecen el desarrollo de los estudiantes, a esto le sumamos que el cafetín está a cargo de la directora del centro escolar quien obviamente no realiza ninguna acción por mejorar la calidad de los alimentos facilitados a los niños precisamente porque esto es perjudicial para ella de manera personal.

Se considera que los niños no llevan una merienda escolar saludable, esto es por la falta de interés de los padres de familia y el poco conocimiento que se puede constatar de lo que es una merienda escolar saludable porque según Bermúdez Velásquez, Berríos Salinas, Bert Spitteler, Delgado Rodríguez, Castellón Cisneros (2008) refiere que la problemática de nutrición que presentan los países latinoamericanos afecta en su mayoría a los niños y niñas en edad preescolar, por lo que se requiere su mayor atención, la formación de hábitos alimenticios saludables debe de comenzar desde los primeros años de edad ya que los hábitos instalados tempranamente tienden a perdurar a lo largo de toda la vida.

Por lo antes mencionada podemos afirmar que es de gran preocupación para nosotras como investigadoras el brindar información sobre la importancia de que los niños tengan una alimentación nutritiva escolar adecuada para tener éxito en todo el proceso de su desarrollo al igual que en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Conclusiones

Pudimos constatar que la mayoría de los niños consumen la merienda matutina, pero a la vez consumen comidas chatarras facilitadas por el cafetín de la escuela, en donde ellos tienen acceso por que los padres de familia les facilitan dinero para que ellos compren este tipo de alimentos puesto que esto es más fácil para el padre de familia y no se toman la tarea de preparar alimentos nutritivos del hogar.

Asimismo, observamos que las loncheras de los niños están llenas de alimentos chatarras entre ellos tenemos pastel, papas zibas, jugos de caja, leches de caja entre otros, todos ellos son perjudiciales para la salud de los niños, una minoría de los niños son los que llevan alimentos saludables para su merienda matutina.

Por otra parte, la escuela trata de proporcionar alimentos nutritivos al momento de la merienda matutina, sin embargo, esta no es balanceada debido a que los niños comen los mismos alimentos a diario como arroz, frijoles, tortilla y cereal.

Recomendaciones:

Entre nuestras recomendaciones está mejorar la calidad de alimentos facilitados en el cafetín, esta va dirigida directamente a la directora del centro debido a que ella es la encargada de administrar el cafetín, misma que se encarga directamente de surtir y abastecer los alimentos de éste consumidos por los niños.

Propósito No.3: Determinar el valor nutritivo que tienen los alimentos que consumen los niños y niñas durante la merienda matutina en la escuela infantil.

Determinamos Conforme lo expresado por la maestra que atienden a los niños del III nivel, el valor que tiene el desayuno para el crecimiento de los estudiantes, ella comenta que deben sentirse satisfechos con el alimento proporcionado por los padres y madres de familia. Comentaba también que el desayuno para los niños es fundamental para la nutrición de los mismos y a la vez para que no sienta hambre durante el periodo de aprendizaje. Considera la docente que los alimentos básicos que deben consumir los niños serian el huevo, pan, queso, carne, pollo, crema, arroz, frijoles, leche agria, tortilla, frutas en un desayuno nutritivo. La misma expresa que los alimentos no nutritivos les afectarían su crecimiento y salud aunque por otro lado la docente expresa que ella no puede hacer mucho por cambiar esta problemática por el simple hecho que los padres de familia ya tienen formados sus hábitos de alimentacion y por ende estos transmiten las mismas costumbres alimenticias a sus hijos, la maestra manifiesta que esta es una desventaja para el desarrollo de los niños y niñas que les afecta en gran manera, manifestando así que ella trata de no intervenir en esa área para evitar enfrentamientos con los padres de familia. Si embargo los padres de familias manifiestan que para ellos no es tan importante el desayuno como lo es el almuerzo que a sus niños no les gusta consumir a muy tempranas horas comida ya que ellos ingresan al colegio desde muy temprano y reciben merienda escolar, matutina por esa razón justifican no esmerarse tanto en los alimentos que les empaacan para llevar al colegio.

Los tres padres de familia consideran que el desayuno es importante y que es una de la comida fundamental para iniciar el día, por otra parte los tres padres de familia aseguran que sus hijos desayunan en casa, también coinciden en el tipo de alimentacion que le dan a los niños sin embargo los padres coincidieron en que no permiten a sus hijos ingerir alimentos chatarras, en lo observado verificamos lo contrario, la mayoría de los niños consumen alimentos poco saludables dos de

ellos expresaron que si les incluyen frutas en su merienda, uno de ellos dijo que no lleva frutas a la escuela, sin embargo los padres expresan lo siguiente consideramos que la merienda no es nutritiva porque no es balanceada. Según los padres de familia los alimentos nutritivos que deberían consumir sus hijos están el huevo. Tortilla, leche, queso, gallopinto y frutas.

Al mismo tiempo dos de los padres expresaron que deberían impartir charlas sobre la importancia que tienen los alimentos y el valor nutritivo de los mismos, uno de los padres de familia dijo que, si recibe charlas por parte de la docente, pero los otros dos coincidieron en que nunca les ha dado ningún tipo de información sobre el tema de los alimentos, ni de ningún otro.

Todos coincidieron en que es muy importante porque ayuda al rendimiento escolar, aunque también expresan que la docente no realiza conciencia en los niños de ninguna manera.

En cambio uno de los padres expreso que no tenía ninguna recomendación hacia la docente que desde su punto de vista la docente está haciendo bien su trabajo porque según él los hábitos alimenticios son formados en el hogar, de acuerdo a lo observado confirmamos lo expresado por loa dos padres anteriores, en ningún momento pudimos ver que la maestra realizara concientización a los padres de familia, también ella lo afirma al momento de la entrevista porque manifiesta que no se enfrentara a los padres de familia porque ella considera que los hábitos alimenticios son formados en el hogar y no lograra cambiarlos.

Por otra parte, logramos observar que otras de las desventajas es que en el colegio la maestra da la merienda después del receso, esta acción no favorece a los niños y niñas porque ya pudieron consumir alimentos no saludables obtenidos del cafetín o llevados desde el hogar, esto puede causar que algunos niños no consuman la merienda matutina escolar proveída por el centro escolar

Segun Rojas Villanueva.F 2014. Es sabido que la alimentación incide directamente en la salud que el niño o la niña tendrá de por vida, hecho que

amerita una atención especial. “Hay que procurar que los niños se alimenten bien desde la mañana hasta la noche”, insiste la nutricionista.

Sin embargo, producto del acelerado ritmo de vida que impera hoy en día, es probable que no se preste atención a algo tan importante como la merienda escolar de los hijos. “Los adultos debemos ser formadores de buenos hábitos alimentarios en los niños, de manera que incorporen y con el tiempo se convierta en un estilo de vida”, afirma.

Conclusiones

La merienda matutina tiene un valor esencial porque una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para el estado de salud de los niños y niñas, y determinante para un buen desarrollo físico y cognitivo, de esta manera favorecerá la capacidad de su aprendizaje, también favorece su desarrollo psicomotor, esta práctica además de ser fundamental es importante para la formación de hábitos alimenticios saludables que pueden prevenirles enfermedades a los niños y niñas.

Recomendaciones:

- Sugerimos a la maestra que imparta charlas a los padres sobre la importancia y el valor de la alimentación.
- Recomendamos que concientice a los padres de familia a que mejoren los hábitos alimenticios en el hogar.
- Por último, a que también forme hábitos de alimentación y de higiene en los niños apoyándose de los diferentes contenidos programados.

Propósito No.4: Indagar la importancia que brindan los padres de familia a la alimentación nutritiva de sus hijos.

Indagamos que para los padres el alimento esencial para sus hijos e hijas es su leche en casa, café con pan entre otros, este tipos de alimentos son el desayuno que consumen los niños en sus hogares, porque ellos afirman que no les gusta comer muy temprano a veces es por el tiempo ya que ellos no disponen del factor tiempo a causa que se están preparando para asistir a sus centros de trabajo esto no les permite elaborar un buen desayuno, los padres expresan Sabemos que de alguna manera afecta a nuestros hijos e hijas en su desarrollo los productos no nutritivos pero tenemos que darles lo que podemos y lo que está a nuestro alcance todo es que no pasen hambre. Sin embargo, consideramos que todo lo manifestado por los padres de familia son solo justificaciones en las cuales desean cubrir la falta de interés que tienen por la alimentación de sus hijos, por otro lado, observarnos que los padres no dan la importancia que requiere un desayuno o merienda matutina pues algunos de ellos no conocen que alimentos son nutritivos para sus hijos e hijas, así como la docente desconocen la importancia en esta etapa del niño.

Por otro lado los padres comentan que raras veces preparan merienda matutina para sus hijos ellos aducen que en la escuela les proveen alimento y por tal razón no es tan importantes prepararles la merienda, desde su punto de vista es más fácil comprar un jugo y galleta en el cafetín, del mismo modo coincidieron con los alimentos favoritos de sus hijos entre estos están Conflakes con leche, huevo; chorizo y pan, huevo y gallopinto, en donde los padres coinciden en varios de la misma manera coinciden en varios alimentos que son parte de su consumo diario entre ellos están tortilla, leche, bananos, queso, chorizo, pinol.

Asimismo, para los padres de familia los alimentos nutritivos que deberían consumir sus hijos están el huevo. Tortilla, leche, queso, gallopinto y frutas, para los tres padres de familia el desayuno es importante porque es una de las comidas fundamentales, aunque ellos afirman que no le compran comida chatarra a sus

hijos, pero según lo observado todos los niños y niñas consumen comidas chatarras y son facilitadas por sus padres, también los niños comentan que en casa ellos consumen estos tipos de alimentos.

De igual forma expresan con seguridad que los niños si consumen merienda matutina en la escuela, versión que es confirmada por los niños y también lo constatamos por medio de la observación misma que nos ayudó a confirmar que la maestra si ayuda a los niños al momento de abrir sus loncheras pero que no practican el lavado de manos, durante los momentos de observación en ninguno de ellos observamos el lavado de manos, a la misma vez verificamos que no todos consumen totalmente la merienda matutina, si consumen pero no en su totalidad.

Según los pediatras M.J Galiano y Moreno Villares (2012) plantea que a los niños deben de crearles hábitos como tomar desayuno todos los días por lo que ellos están en la etapa de crecimiento por el gran beneficio para la salud, mejora la sensación de bienestar y los cereales es una buena alternativa para el desayuno ya que en su contenido tiene fibra y azúcar.

El desayuno ideal para los niños debe ser equilibrado en micronutrientes debe contener frutas y verduras menos grasas saturadas, fibra mejora el rendimiento intelectual influye en la memoria espacial. La organización mundial para la salud (OMS) La buena alimentación de los niños y niñas es de suma importante debido a que durante las edades comprendidas de 0 a 6 años de edad es cuando se empiezan a crear los hábitos alimentarios.

Los primeros años de vida el niño o niña empiezan a tomar una dieta equilibrada, será más fácil que después se cumplan todas las normas de una dieta sana en la vida adulta. Los primeros años de vida resultan de vital importancia en lo que al estado nutricional se refiere: si el niño presenta algún grado de desnutrición los efectos se reflejan incluso durante la etapa adulta, en la productividad de las personas; una alimentación inadecuada dentro del hogar tiene un efecto negativo sobre las condiciones de salud del niño, sobre su

habilidad para aprender, comunicarse, pensar analíticamente, socializar efectivamente y adaptarse a nuevos ambientes y personas.

El consejo europeo de información sobre la alimentación (EUFIC) expresa No se debe ir con prisas en las horas de la comida, sino que hay que darles de comer relajadamente y preparar el terreno para que sus actitudes hacia la comida sean sanas. Los niños necesitan beber muchos líquidos, especialmente si hace mucho calor o tienen gran actividad física. Obviamente, el agua es una buena fuente de líquido, y es un fluido que no tiene calorías. Pero la variedad es importante en las dietas de los niños y se pueden escoger otros líquidos que aporten los fluidos necesarios, como la leche y las bebidas lácteas, los zumos de frutas y los refrescos. Consideramos que los niños y niñas de infantes A II no están consumiendo un desayuno balanceado que aporte a su desarrollo integral para combatir las enfermedades propias de la infancia, propiciando un crecimiento saludable a largo plazo que le ayudarían a formar hábitos saludables. Nos preocupa la falta de interés de parte de los padres y educadora con respecto a la práctica de hábitos alimenticios saludables que beneficien durante toda la vida a los niños y niñas del III nivel de Educación Inicial del colegio San Francisco de Asís.

Conclusiones

Consideramos que los padres de familia juegan un rol fundamental en los hábitos de alimentación de sus hijos sin embargo logramos determinar que no dan la importancia que verdaderamente esta tiene para el buen desarrollo de los niños y niñas, ellos reconocen que la merienda matutina es importante, pero no lo evidencian ni lo llevan a la practica en su diario vivir. Dicho de otra manera, deben ser ejemplo de sus hijos para que los niños puedan adquirir hábitos alimenticios saludables y practicarlos en su vida cotidiana.

Recomendaciones:

Recomendamos que dediquen tiempo para preparar las meriendas de sus hijos para que estas sean nutritivas y de esta manera vayan formando buenos hábitos de alimentación.

También recomendamos que fomenten el hábito de desayunar en casa por medio del ejemplo por que los niños hacen lo que ven y si los ven comer saludablemente ellos también lo practicarán.

Incorporar frutas y verduras en la merienda matutina.

Propósito No.5: Presentar aportes que se les puede brindar a la docente y padres para mejorar la nutrición infantil de sus hijos en la merienda que realizan en la escuela.

De acuerdo a los resultados logramos interpretar lo siguiente en su mayoría los padres de familia y maestra que atienden a los infantes desconocen que el desayuno es primordial en esta edad y no manejan la importancia que tiene un desayuno balanceado completo, con los nutrientes necesarios en esta etapa del niño y la niña en su mayoría acostumbran a darles jugos artificiales alimentos chatarras que no contribuyen en nada a una alimentación saludable. Es evidente que la docente no motiva para nada a los padres, ninguna recomendación sobre el desayuno de sus hijos, así como tampoco rechaza los alimentos poco nutritivos que entregan los padres a ellas.

A través de la entrevista la maestra nos expresó que ella no realiza concientización en los niños, lo hace únicamente cuando aborda contenidos relacionados al tema de alimentación, Según la docente los alimentos que provee el centro son nutritivos para los niños porque son saludables de igual manera expreso que, si realizan actividades, pero no menciono que tipo de actividades la misma menciona que no realiza ningún comentario hacia los padres de familia por otro parte recomienda a los padres de familia que apoyen en la elaboración de la merienda escolar y a la administración del centro a que realice concientización a los padres de familia, Para la docente los alimentos que deben consumir los niños deben de ser frutas, leche, huevos, refrescos y cereales

Asimismo, observamos que los niños botan mucha comida en la mesa, al momento de comer durante la merienda algunos de ellos juegan con la comida, esto contradice la versión de la docente quien dice que los niños comen de manera correcta y adecuada también se evidencio que los niños hacen uso correcto de la cuchara.

Del mismo modo observamos que el ambiente para el momento del consumo de la merienda matutina no es el propicio ya que la docente no limpia las mesas antes de servir la merienda matutina.

Por otra parte, si constatamos que los alimentos están en buen estado porque lo compran el mismo día al igual que los proporcionados por la escuela porque son preparados en ese momento por la dirección del centro, de la misma manera observamos que la mayoría lleva merienda matutina, en los 3 momentos de observación pudimos constatar que 5 de ellos no llevaron merienda, esto les permite consumir la merienda matutina porque no llevan ningún tipo de alimento del hogar, el resto de los niños también consumen la merienda matutina, de todos los niños solo 5 de ellos llevan que llevan frutas como parte de su merienda, los alimentos que llevan con frecuencia son: galletas, jugos de caja, leche de caja, caramelos. Todos ellos poco saludable para su alimentación entre los alimentos que el centro provee están el arroz, frijoles, pan, crema, queso y tortilla.

La organización mundial para la salud (OMS) nos dice que La formación de hábitos alimentarios saludables debe comenzar desde los primeros años de edad ya que los hábitos instalados tempranamente tienden a perdurar a lo largo de toda la vida.

El rol de los padres y representantes de niños y niñas en el desarrollo de hábitos saludables es fundamental ya que no solo enseñar con el ejemplo sino con la práctica, incorporando cada día en su dieta alimentos acorde a su edad. Es primordial que la familia mantenga una nutrición adecuada a través de dietas sanas, dentro del contexto de la forma de vida de sus miembros y de sus gustos individuales.

El placer de comer y el aspecto social y cultural de las comidas son tan importantes para nuestro bienestar como el simple aspecto nutritivo. La alimentación sin duda constituye un placer social, compartir una comida es una buena manera de relajarse y estrechar las relaciones sociales. Del mismo modo, la alimentación desempeña una función en nuestra identidad cultural. De ese modo, el acto de comer con otros constituirá efectivamente un ritual que

transformará el mero acto mecánico de la ingesta en un momento en el que placer y salud se encuentren a través de la alimentación.

Según los padres de familia sus hijos e hijas desayunan en el centro porque no tienen tiempo de preparar un desayuno saludable por motivo de trabajo, es más fácil comprarles un jugo de caja que hacérselo resulta más barato que comprar alguna fruta y prepararla. También expresan nunca hemos recibido orientación sobre el desayuno por parte de la maestra.

En cambio, la docente expresa que la mayoría de sus 18 niños y niñas son los que desayunan en el centro consumen alimentos tradicionales como gallo pinto, huevo, queso, frijoles, pan los demás estudiantes que son entre dos o tres llegan desayunados de sus hogares. Comenta que los hábitos alimenticios son propios de cada familia y ella no cambiara sus costumbres, difícilmente podrá crearles conciencia a los padres para que dejen de empacar jugos, galletas y meneítos según la maestra no es un desayuno para los infantes, pero ese es el tipo de merienda matutina nutritiva que llevan los padres.

Conforme a lo observado y las entrevistas realizadas a los padres de familia y educadora de los niños, en el desayuno hay variedad de alimentos que consumen, pero lo que más ingieren es alimentos chatarra como jugos artificiales, galletas, gelatinita, meneítos, etc. Asimismo, constatamos que la maestra y los padres prestan poca importancia al desayuno de sus niños y niñas.

Conclusiones

Determinamos que la docente demuestra poco interés en los hábitos alimenticios de los niños, no toma ninguna acción ante la necesidad encontrada, en nuestra investigación, ya que ella manifiesta que los hábitos alimenticios se forman en el seno del hogar y ella tiene una actitud poco motivadora para hacer cambios en los hábitos de alimentación y de higiene, durante las observaciones no logramos ver que ella concientice a los niños, ni a los padres, desde nuestra perspectiva esto es desfavorecedor para los niños y niñas, por que ella como docente juega un rol importante en la formación integral de hábitos de higiene y alimenticios tanto para el padre como para los niños.

Recomendaciones:

Sugerimos a la maestra a que tome conciencia del rol que tiene en la formación y enseñanza de los niños.

También a que sea autodidacta e investigue sobre la importancia de una buena alimentación nutritiva para que pueda orientar a los padres de familia.

Finalmente, a que mejore la comunicación con los padres de familia, tomando en cuenta que debe trabajar de la mano con los padres de familia, esto será de gran ayuda para mejorar la calidad de la alimentación y del aprendizaje.

|

XVIII. Conclusiones

Como resultado de nuestra investigación determinamos que los niños disfrutan su merienda matutina después del receso, es una merienda poco nutritiva porque está conformada de alimentos chatarras tales como, jugos de caja ,galletas, leches de caja, dulces, gelatinitas, gomitas, meneítos entre otros alimentos que no favorecen el desarrollo y nutrición de los niños, se debe agregar que el momento en que la maestra da la merienda no es el periodo adecuado porque consumen su merienda matutina después del receso, es decir que en el espacio del receso los niños y niñas consumen todo tipo de alimentos y esto ocasiona que algunos niños no coman su merienda matutina en su totalidad.

De igual modo consideramos que la merienda matutina que provee el centro escolar no es balanceada, debido a que este proporciona a los niños los mismos alimentos a diario entre estos están el cereal, arroz, frijoles y en algunas ocasiones queso o crema.

Según lo analizado en esta investigación la maestra tiene un rol fundamental para promover los buenos hábitos de alimentación pero no lo cumple como debería de ser , ella no le da el valor que tiene a dicha problemática según lo observado no pone en práctica la formación de buenos hábitos en los niños y niñas, tanto como en la alimentación y medidas de higiene, se considera que debe mejorar en este aspecto y dar seguimiento al tipo de alimentación que los niños consumen fuera y dentro del salón de clase, el docente influye como mediador en el desarrollo físico y social de los niños este consiste en brindar al padre sugerencias de cómo mejorar los hábitos alimenticios desde el hogar.

Los padres no reconocen la importancia de que los niños y niñas desayunen bien por lo tanto no toman acciones para favorecer un buen desayuno a los niños consideramos que si los niños no tienen un desayuno balanceado y nutritivo ponen en peligro su salud al igual que afecta su aprendizaje mismo que se

manifiestan en cambios de conducta esto afecta la concentración en los niños y obviamente interfiere en los procesos de aprendizaje.

Con respecto a la docente pudimos observar que ella no contribuye a crear buenos hábitos alimentación en su proceso de enseñanza aprendizaje no hace uso de estrategias metodológicas metacognitivas no brinda a los niños y niñas una debida atención al momento de la merienda matutina que los niños llevan al centro.

Entre los aportes de la maestra recalco de manera continua que ella considera innecesaria su intervención ante los padres de familia, puesto que desde su perspectiva los hábitos alimenticios son enseñados en el hogar conforme el ejemplo que brindan los padres de familia, costumbres que ella no lograra cambiar, sin embargo consideramos que la docente debe estar mas involucrada en el proceso de alimentacion de los niños y niñas por que su alimentacion y nutrición es esencial para que puedan desarrollarse de manera integral, además si el niño o niña tiene una alimentacion nutritiva y balanceada tendrá un mejor desarrollo motriz y cognitivo.

De este modo nos pudimos dar cuenta de la falta de interés de la maestra por fomentar una merienda matutina y nutritiva para los niños y niñas que están en pleno desarrollo físico e intelectual.

Por otra parte, los padres de familias expresan que el desayuno es una de las comidas esenciales, también comentan que entre los alimentos nutritivos están el huevo, leche, gallopinto, etc. Pero la mayoría de los padres desconocen la necesidad nutricional de sus hijos e hijas ellos comentan que deben consumir de todo en su desayuno todo es nutritivos para ellos y saludable.

Finalmente llegamos a la conclusión que el entorno familiar no favorece en la alimentación de los niños, ya que no se le proporciona alimentos saludables para su desarrollo, pero consideramos que debe existir una mejor comunicación

entre docente y padres de familia puesto que esto permitirá que la docente realice recomendaciones a los padres y sugerir algunos alimentos nutritivos para que sea tomado en cuenta por los padres de familia, además pensamos que esta acción debe ser practicada por la maestra de manera continua hasta lograr ver un cambio en los alimentos que llevan los niños y niñas para consumir en su merienda.

XIX. Recomendaciones

A la docente:

- Explicarles a los niños la importancia de consumir alimentos saludables y estar pendientes de lo que consumen fuera de casa.
- Que valore como profesional la importancia de una merienda escolar saludable.
- Que implemente estrategias metodológicas para fomentar buenos hábitos alimentación para una merienda escolar.
- Que establezca comunicación directa con los padres de familia.
- Brindamos alguna sugerencia que puede aplicar, como un menú para que los niños y niñas consuman alimentos nutritivos en su merienda escolar.
- Que oriente a los padres de familia a brindar alimentos nutritivos a los niños en el desayuno y darse su tiempo para prepararles algo, que no tiene que ser costoso económicamente.
- Brindar a los padres charlas sobre nutrición y su importancia en el desarrollo integral de los niños y niñas.
- Estar pendientes para detectar que niños llegan sin desayunar y buscar alternativas para que desayunen.
- Insistir a los padres les envíen desayuno sano a los niños que no lo hacen en casa.
- Hacer menús nutricionales con alimentos de bajo costo para brindárselos a los padres se motiven a variarles el menú de los niños.
- Promover acciones que permitan a los niños realizar desayunos saludables tanto en casa como en la escuela.

A padres de familia:

- Hacer todo lo posible para que los niños lleven su lonchera con alimentos saludables.
- Al momento de prepararle los alimentos deben utilizar cantidades mínimas en las porciones de dichos alimentos evitando el exceso de grasa, azúcar y sal.
- Evitar el consumo de comidas rápidas como: pizza, hamburguesas, hot-dog, pollo frito, etc.
- Si va a darle dinero debe aconsejarle que compre frutas y refrescos naturales.
- ✓ Que reconozcan la importancia que tiene un desayuno o merienda matutina nutritiva.
- ✓ Dediquen un poco de tiempo para preparar alimentos saludables.
- ✓ Enseñar buenos hábitos de alimentación a sus hijos.
- ✓ Organizar mejor su tiempo para que les puedan preparar desayuno a sus hijos.
- ✓ Asistir a las charlas sobre nutrición infantil.
- ✓ Desarrollar en sus hijos buenos hábitos alimenticios principalmente en el desayuno ya que el desayuno constituye el 25% de la nutrición del día.

Para la docente y padres de familia

Entre las recomendaciones para mejorar la nutrición en el desayuno de los niños y niñas de infantes.

- ✓ Les sugerimos a los padres de familia y docente opciones para que ellos puedan mejorar el desayuno de los niños y así cambiar los hábitos alimenticios desde sus hogares.
- ✓ Otra acción es la comunicación personal con los padres para mejorar el desayuno inadecuado en alimentos saludables y nutritivos.
- ✓ Para mejorar su nutrición en el desayuno de los niños debemos buscar la forma de llegar al padre de familia y promover el consumo de frutas de lo cual tenemos variedad en el entorno.
- ✓ Para poder promover un desayuno saludable en los niños y niñas se pueden brindar charlas educativas sobre la pirámide alimenticia y la importancia de consumir los grupos nutricionales que necesitan los niños de infantes durante esta etapa
- ✓ Las acciones que se podrían promover para un desayuno saludable pueden ser por medio de charlas continuas, actividades para que los padres tengan el conocimiento del valor del desayuno en sus hijos e hijas del III nivel y puedan ofrecer una variedad de alimentos coloridos y agradables a la vista de los estudiantes Balanceados en el desayuno.
- ✓ Los padres y maestra deben tenerle paciencia a los niños para que se tome su tiempo para desayunar y puedan degustar el alimento relajados y tranquilos ya que es indispensable para su desarrollo. Es a esa edad donde se aprovecha para desarrollar el paladar de los infantes a la hora de alimentarlos, así como fomentar un hábito hacia la buena alimentación.
- ✓ Recomendamos a la maestra darle seguimiento a esta problemática que se le presenta en su entorno con sus niños puesto que el docente juega un papel fundamental en la educación de los niños y niñas.

- ✓ También se recomienda que debe indagarse e investigar acerca de esta temática que es muy importante para la vida de nuestros niños y niñas que atendemos a diario.

XX. Glosario.

Adquisitivo: Que sirve para adquirir.

Betacaroteno : Provitamina A. que se tranforma en vitamina A. cuando es asimiliada por el organismo.

Biopsicosocial: Es un modelo de enfoque participativo de salud y enfermedad.

Coenzimas : Son cofactores organicos no proteicos, termoestable.

Consistencia: Calidad de la materia que resiste sin romperse ni deformarse fácilmente.

Etimológicamente :Segun laqs reglas de etimologia « la palabra etimologicamente significa contrato entre dos personas »

Fisiológico : Es algo perteneciente o relativo a la fisiologia.

Fosfolípidos: Son tipos de lípidos saponificables que componen las membranas celulares.

Glóbulos : Celula de la sangre, que se produce en la medula osea.

Heterogéneo: Elementos de distinta clase o naturaleza.

Hidrosoluble : Sustancia que puede disolverse en el agua.

Inmunológico : Sistema inmunitario.

Liposoluble : Alimentación carentes de grasas.

Metabólicas: Es una reacción química, que tienen lugar las células en el cuerpo.

Monoinsaturados: Varios ácidos grasos de a serie omega 9

Neuronal : Nervios del sistema nervioso.

Poliinsaturados: Son ácidos grasos que poseen más de un doble enlace entre sus carbonos.

Semisólidos: Sustancia que tiene los atributos tanto de los materiales solidos como de los líquidos.

Tubérculos : Son tallos engrosados de una planta.

Variabilidad: Es la propiedad de aquello que es variable.

XXI Acrónimo

EUFIC: El consejo europeo de información sobre la alimentación

FAO: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación

INAN: Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición

MINED: Ministerio de Educación

OMS: La organización mundial para la salud.

PINE: Programa Integral de Nutrición Escolar

PMA: Programa Mundial de Alimentos

UNICEF: Fondo de Naciones Unidas para la Infancia

XXII. Bibliografía consultada

(FAO), O. d. (2007). Guía de seguridad Alimentaria y Nutricional. Managua, Nicaragua.

(<http://www.elobservadoreconomico.com/articulo/1161>, 2011)

(Política Nacional de Primera Infancia 2011)

Aburto,A (2007).

B.E, G.M autores de la guía pediátrica de la Alimentación

Baur L, (2004). Un estudio de la situación nutricional y alimentaria de la población en Latino América

Borgues, 2005

C.A.E, C.S.V.M, V.G.Y.Y 2015. (Hábitos alimenticios en el desarrollo integral de las niñas y niños de III nivel de preescolar del Centro Escolar Más Vida)

Cruz Lozada, 2014, Revista Chilena. Nutricional.

Cruz Lozada, D. (2014). Hábitos y conocimientos alimentarios que influyen en el estado nutricional de los alumnos en la escuela Eloy Alfaro. Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.

Diario Oficial No. 133 del 16 de Julio de 2009. Ley de soberanía y seguridad alimentaria y nutricional (Publicada en La Gaceta)

Díaz, A. (S.f) La Responsabilidad Social de la Universidad en la Promoción del Capital Social para el Desarrollo Sustentable

Esquivel, & Hernández, en el año2015

Fabbri, P. (s.f). Las técnicas de investigación. Recuperado el 24 de octubre de 2014, de Las técnicas de investigación:

Fernández, 2003,

Galiano M. J Moreno Villares J.M (s.f). El desayuno en la infancia más que una buena costumbre <https://gastroinf.es/sites/default/files/files/SecciNutri/403-408%20NUTRICION>.

Guevara Ordóñez. I. (5 de noviembre de 2013). Seguridad alimentaria y la teoría del bienestar: óptimo de Pareto. Reice, Vol. 1

<https://repositorio.unan.edu.ni/3799/1/51784.pdf>

https://www.fundacionmapfre.org/fundacion/es_es/images/encuesta-alimentacion-saludable_tcm1069-220095.pdf

<https://www.monografias.com/docs/Tipos-De-Estrategias-Methodologicas-De-Ense%C3%B1anza-Aprendizaje-FKZSYSUFJ8G2Z#:~:text=Las%20estrategias%20metodol%C3%B3gicas%20permiten%20identificar,del%20proceso%20de%20ense%C3%B1anza%20aprendizaje>.

M.J Galiano y Moreno Villares (2012)

Macías M, Gordillo S. y Camacho R ,2009.

Martínez Cruz E. en el año 2013,

Pulido &Díaz, 2014.

Rojas Villanueva, 2014

Macias M, Gordillo S, & Camacho M, 2012.

(<http://www.trincheraonline.com/2013/04/16/nicaragua-tiene-150-mil-ninos-desnutridos-2/>, 2013)

Recuperado de. <http://www.trincheraonline.com/2013/04/16/nicaragua-tiene-150-mil-ninos-desnutridos-2/>, 2013

Quezada S, 2015.

R.C.A. E, L.C.A.M 2019.Importancia de la buena práctica alimenticia y los estilos de vida saludables en los niños y niñas de Educación Inicial de la Escuela Pública Gabriela Mistral en Mateare.

XXIII. Anexos

Instrumento#1. Entrevista a la docente.

Instrumento #2. Entrevista a los padres de familia.

Instrumento #3. Entrevista a los niños.

Instrumento#4. Guía de observación.

Instrumento#5. Matriz de análisis entrevista a docente.

Instrumento#6. Matriz de análisis entrevista padres de familias.

Instrumento#7. Matriz de análisis entrevista a niños.

Instrumento#8. Matriz de análisis observaciones.

Galería fotográfica.



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

**Recinto Universitario “Rubén Darío”
Facultad de Educación e Idiomas
Departamento de Pedagogía**

2020: ¡Año de la Educación con Calidad y Pertinencia!

INSTRUMENTO No. 1 Entrevista a docente

Objetivo de la entrevista: Analizar los tipos de alimentos que consumen los niños y niñas del III nivel durante la merienda matutina y la importancia que brindan los padres de familia a la alimentación nutritiva de sus hijos, en el preescolar del Centro Educativo San Francisco de Asís, ubicado en el departamento de Managua, durante el segundo semestre del año 2020.

Entrevistador:

Vanessa del Carmen Alemán Escobar.

Meylin Yesenia Puerto Flores.

Periodo: _____

I. Datos Generales

Nombre y apellidos _____

Edad _____

Nombre del Centro _____

Dirección del Centro _____

Cargo que desempeña _____

Nivel Académico _____

Años de experiencias _____

Fecha _____

II. Desarrollo

¿Qué tipos de alimentos llevan los niños a la escuela?

¿Los niños consumen frutas en la merienda escolar?

¿El niño es independiente al consumir sus alimentos?

¿Los niños consumen su merienda escolar?

Considera usted que la alimentación nutritiva escolar que reciben los niños ¿es nutritiva y adecuada para fortalecer su desarrollo?

¿Cuáles son los alimentos nutritivos para usted?

¿El cafetín de la escuela provee alimentos saludables para los niños?

¿En la escuela se realizan campañas para mejorar la alimentación?

¿Los alimentos que provee el cafetín son frescos?

¿Los niños logran identificar entre alimentos saludables y alimentos chatarras?

¿De qué manera inciden los padres de familia para que los niños puedan adquirir una alimentación nutritiva escolar adecuada?

¿Cómo califica usted los alimentos que provee el cafetín de la escuela?

¿Enseña a los niños a identificar el tipo de alimentos, entre nutritivos y chatarras ?

¿De qué manera puede sensibilizar a los padres para que la Alimentación de los niños sea nutritiva?

¿ Qué estrategias utiliza para presentar los tipos alimentos en el salón de clases ?

¿Usted promueve la buena Alimentación? ¿De qué manera?

¡Gracias por sus aportes !



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

**Recinto Universitario “Rubén Darío”
Facultad de Educación e Idiomas
Departamento de Pedagogía**

2020: ¡Año de la Educación con Calidad y Pertinencia!

INSTRUMENTO No. 2 Entrevista a padres de familias

Objetivo de la entrevista: Analizar los tipos de alimentos que consumen los niños y niñas del III nivel durante la merienda matutina y la importancia que brindan los padres de familia a la alimentación nutritiva de sus hijos, en el preescolar del Centro Educativo San Francisco de Asís, ubicado en el departamento de Managua, durante el segundo semestre del año 2020.

Entrevistador:

Vanessa del Carmen Alemán Escobar.

Meylin Yesenia Puerto Flores.

Periodo: _____

I. Datos Generales

Nombre y apellidos _____

Parentesco con el niño o niña _____

Nombre del Centro _____

Edad _____ Sexo _____ Nivel académico _____

Fecha _____

II. Desarrollo

¿De qué manera inciden los padres de familia para que los niños puedan adquirir una alimentación nutritiva escolar adecuada?

¿Qué tipos de alimentos llevan los niños a la escuela?

¿Cuál es la comida favorita de su hijo?

Mencione algunos de los alimentos que consumen de manera frecuente en casa

¿Cuáles son los alimentos nutritivos para usted?

¿El cafetín de la escuela provee alimentos saludables para los niños?

¿En la escuela se realizan campañas para mejorar la alimentación?

¿Los alimentos que provee el cafetín son frescos?

¿Considera usted que la merienda nutritiva es esencial para el desarrollo de su hijo?

¿Usted dedica tiempo para preparar la merienda escolar de su hijo?

¿La maestra en algún momento les motiva para que mejore la merienda escolar de su hijo?

¿Cómo califica usted los alimentos que provee el cafetín de la escuela?

¿Su hijo desayuna en casa?

¿Su hijo toma un desayuno equilibrado y completo?

¿Por qué es importante que su hijo se alimenta de manera saludable y nutritiva?

¿Cuáles son las acciones que realiza la maestra en el centro, para promover una alimentación nutritiva escolar adecuada desde el hogar?

¿Usted promueve la buena Alimentación ? ¿ De que manera ?

¿Cuáles son los alimentos de preferencia de su hijo?

¿ Usted permite que su hijo consuma alimentos chatarras ? ¿ Con que frecuencia ?

¿ Cuales son los alimentos chatarras que le permite consumir ?

¡Gracias por sus aportes !



2020: ¡Año de la Educación con Calidad y Pertinencia!

INSTRUMENTO No. 3 Guía de entrevista a los niños

Objetivo: Determinar los tipos de alimentos que consumen los niños y niñas del III nivel durante el desayuno o merienda matutina

Entrevistadoras: Vanessa del Carmen Alemán Escobar y Meylin Yesenia Puerto Flores. Hora: _____ Fecha: _____ No. De observación:

1. ¿Qué tipos de alimentos te gusta desayunar?
2. ¿Desayunas en casa todos los días en casa? ¿Qué desayunas?
3. ¿En casa te preparan merienda para la escuela? ¿Quién te la prepara?
4. ¿Te gusta lo que te preparan para desayunar o merendar en la escuela?
5. ¿En la escuela te dan desayuno o merienda? ¿Te gusta lo que te dan?
¿Por qué?
6. ¿Te gusta comer frutas? ¿Qué frutas son las que más te gustan?
7. ¿Te incluyen frutas en la merienda que llevas a la escuela?
8. ¿Lavas las frutas antes de comerlas?
9. ¿Compras productos para desayunar o merendar en el cafetín de la escuela? ¿Qué compras?
10. ¿Por qué compras productos en el cafetín de la escuela?
11. ¿Sabes cuáles son alimentos saludables y cuáles no?
12. ¿Te lavas las manos antes de desayunar o merendar y al terminar?



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

Recinto Universitario “Rubén Darío”
Facultad de Educación e Idiomas
Departamento de Pedagogía

2020: *¡Año de la Educación con Calidad y Pertinencia!*

INSTRUMENTO No. 4 Guía de observación

Objetivo de la observación: Analizar los tipos de alimentos que consumen los niños y niñas del III nivel durante la merienda matutina y la importancia que brindan los padres de familia a la alimentación nutritiva de sus hijos, en el preescolar del Centro Educativo San Francisco de Asís, ubicado en el departamento de Managua, durante el segundo semestre del año 2020.

Observadores:

Vanessa del Carmen Alemán Escobar.

Meylin Yesenia Puerto Flores.

Periodo: _____

N°	ASPECTOS A EVALUAR	SI	NO	A VECES	POCAS VECES	OBSERVACIONES
1	La docente recibe a los estudiantes con amabilidad.					
2	Muestra buena comunicación con los padres y niños.					
3	Los niños llevan lonchera a la escuela					
4	En qué momento consumen su merienda, antes o después del receso.					
5	La docente ayuda a los niños al momento de abrir sus loncheras.					
6	Fomenta y practica hábitos de aseo personal antes de comer y después de ir al baño.					
7	Los alimentos que llevan en la lonchera son saludables y nutritivos.					
8	Logran consumir su merienda					

	escolar.					
9	La merienda escolar es nutritiva.					
10	Llevan al menos una fruta en su merienda escolar.					
11	Los alimentos que provee el cafetín son nutritivos.					
12	Los alimentos que provee el cafetín son frescos.					
13	La docente realiza conciencia en los padres de familia para que mejoren la alimentación.					
14	Los padres cumplen diariamente con la lonchera de los niños.					
15	Los niños logran identificar entre los alimentos saludables y alimentos chatarras.					
16	El centro escolar realiza campañas sobre la alimentación.					
17	La docente usa estrategias para promover la alimentación saludable.					
18	Se evidencia material didáctico en el salón de clases que motive a la buena alimentación.					

¡Gracias por sus aportes !

MATRIZ DE ANÁLISIS ENTREVISTA A DOCENTE.

Matriz de análisis N° 1			
Entrevista - docente			
N°	Descriptor	Maestra	Análisis
1	¿Qué tipos de alimentos llevan los niños a la escuela para su desayuno o merienda matutina?	Galletas, jugos, caramelos, frescos y moneitos.	Al momento de la entrevista el docente expuso que los niños llevan jugos, galletas, frescos y moneitos.
2	¿Qué frutas consumen en el desayuno o merienda matutina?	Banano.	La maestra expuso que la fruta de mayor consumo en los niños es el banano.
3	¿En qué momento consumen su merienda o desayuno antes o después del receso?	Después del receso.	La docente asegura que consumen la merienda después del receso.
4	¿Quién y cómo les sirven la merienda a los niños?	La docente.	La maestra comento que ella es la que sirve la merienda escolar.
5	¿Los niños se lavan las manos antes y después de del desayuno o merienda?	Si.	Al momento de la entrevista la maestra afirmo que si practican el lavado de manos antes y después de la merienda.
6	¿Cuántos niños consumen sus alimentos de forma independiente?	La mayoría.	La docente expresa que la mayoría logra consumir los alimentos de forma independiente
7	¿Los niños consume todo su desayuno o merienda matutina?	Si.	La maestra afirma que los niños, si consumen todo su desayuno.
8	¿Qué es lo que a simple vista se comen los niños?	Las galletas, jugos, leches de caja y caramelos.	Según la docente lo que más consumen los niños son los alimentos chatarras como jugos, leches en cajas, caramelos entre otros.
9	¿Que aparentemente no les gusta?	Algunos no les gusta los frijoles o viceversa.	La maestra expresa que a unos no le gustan los frijoles y a otros no consumen arroz.
10	¿Considera usted que los alimentos que consumen los niños en su desayuno o merienda matutina son nutritivos? ¿Por qué?	Claro si son nutritivos.	Según la docente los alimentos que provee el centro son nutritivos para los niños porque son saludables.
11	¿Cuáles son los alimentos nutritivos que deben consumir los niños y niñas en el desayuno o merienda matutina en estas edades?	Cereal, arroz con frijoles cocidos, y tortilla.	A manera personal la docente manifiesta que deben consumir cereal, arroz frijoles, tortilla.
12	¿En la escuela se realizan diferentes acciones como campañas, charlas,	Si.	El docente expuso que, si realizan actividades, pero no menciono que tipo de

	talleres, etc., para mejorar la alimentacion de los niños y niñas?		actividades.
13	¿Los niños saben diferenciar alimentos saludables y alimentos no saludables que afectan su organismo?	No.	la docente menciona que los niños no logran identificar entre los alimentos saludables y los no saludables.
14	¿Qué acciones toma usted y la escuela cuando los niños traen repetidamente alimentos no saludables para su desayuno o merienda matutina?	Ninguna.	Al momento de la entrevista, el docente expreso que ninguna.
15	¿Qué le dicen los padres del porque llevan ese tipo de desayuno o merienda no saludable?	No realizo ningún comentario a los padres de familia.	La maestra expreso que no realiza ningún comentario hacia los padres de familia.
16	¿Generalmente cuantos niños no hacen desayuno o merienda matutina en la escuela? ¿Ha indagado porque no lo hacen?	Son pocos los niños que no lo consumen porque traen alimentos de casa.	Según la docente son pocos los niños que no la consumen porque hay dos niños que traen alimento preparado de casa.
17	¿Cuántos niños traen desayuno o merienda matutina de sus casas?	solo uno de ellos trae alimentos preparado del hogar, la mayoría compra merienda en el cafetín.	La maestra menciona que la mayoría de los niños compran la merienda en el cafetín de la escuela.
18	¿Como valora desde el punto de vista nutricional, el desayuno o merienda que les da el centro a los niños? ¿Considera que es una alimentacion balanceada?	Considero que no es balanceada, porque todos los días comen lo mismo.	Desde el punto de vista del docente expreso que no es balanceada debido a que consumen los mismos alimentos de forma continua.
19	¿Qué tipos de alimentos deben consumir los niños en esta edad por la mañana?	Frutas, leche, huevos, refrescos y cereales.	Para la docente los alimentos que deben consumir los niños deben de ser frutas, leche, huevos, refrescos y cereales.
20	¿De qué manera incide usted en los padres de familia para que les den a sus niños una alimentacion sana y nutritiva?	En ninguna por que ya tienen sus costumbres alimenticias.	La docente expresa que ella no incide de ninguna manera porque considera que ya tienen sus costumbres alimenticias.
21	¿Los padres o los niños compran alimentos para el desayuno o merienda matutina en el cafetín de la escuela? ¿Qué tipos de alimentos les ofrecen a los niños?	Ambos compran alimentos en el cafetín y el cafetín ofrece alimentos chatarras.	La docente expresa que ambos compran alimentos en el cafetín, por otro lado, expreso que el cafetín provee alimentos chatarras.
22	¿Cuándo los niños hacen la merienda matutina les habla acerca de los alimentos, su valor nutritivo y la importancia que tienen para su salud?	No, solamente cuando corresponde el contenido de los alimentos nutritivos.	Expresa la docente que ella no realiza concientización en los niños, lo hace únicamente cuando aborda contenidos relacionados al tema de alimentacion.
23	¿Qué recomendaciones puedes brindar a los padres y escuela que permita mejorar la alimentacion sana y nutritiva de los niños en el desayuno y merienda matutina?	A los padres que apoyen con la merienda escolar matutina, a la directora que realice concientización a los padres de familia sobre alimentacion saludable.	La docente recomienda a los padres de familia que apoyen en la elaboración de la merienda escolar y a la administración del centro a que realice concientización a los padres de familia.

MATRIZ DE ANÁLISIS ENTREVISTA PADRES

MATRIZ DE ANALISIS N° 2					
Entrevista – padres de familia					
N	Descriptor	Padre de familia. 1	Padre de familia. 2	Padre de familia. 3	Análisis
1	¿Su niño desayuna en casa que desayuna?	Si, huevo, leche y pan	Si, huevo, leche y pan	Si, huevo chorizo pan, gallopinto	Los tres padres de familia aseguran que sus hijos desayunan en casa, también coinciden en el tipo de alimentación que les dan a los niños.
2	¿Usted prepara la merienda matutina a su niño para llevar a la escuela? ¿Qué le prepara generalmente?	No le preparo todos los días.	A veces	No, porque le dan en la escuela.	Dos de los padres expresaron que les preparan alimentos algunas veces. El otro expreso que nunca le prepara alimentos porque en la escuela le dan merienda matutina.
3	¿Cuál es el desayuno o merienda favorita de su hijo?	Conflakes y leche	Huevo, chorizo y pan	Huevo y gallopinto.	Al momento de la entrevista los padres de familia mencionaron que los alimentos favoritos de sus hijos para el desayuno son Huevo, leche, gallopinto Conflakes
4	¿Mencione algunos de los alimentos que consumen de manera frecuente en su casa su niño en el desayuno?	Tortilla, leche, banano y naranja	Leche, pinol. avena y banano	Huevo, queso, pan y chorizo.	Los padres coinciden en varios alimentos que son parte de su consumo diario entre ellos están tortilla, leche, bananos, queso, chorizo, pinol.
5	¿Para usted, cuáles son los alimentos nutritivos que deben consumir su niño en el desayuno?	Huevo, tortilla, queso, leche	Gallopinto, huevo y queso	Leche y frutas.	Según los padres de familia los alimentos nutritivos que deberían consumir sus hijos están el huevo. Tortilla, leche, queso, gallopinto y frutas.
6	¿Usted cree que el desayuno es importante para su niño por qué?	Si, por que es el alimento del primer día	Si, por que es importante para su desarrollo	Si es importante.	Los tres padres de familia consideran que el desayuno es importante porque es una de las comidas fundamentales.
7	¿usted le compra a su niño productos para su	No	No, porque solo chiverías	No.	Los padres expresaron que no porque solo alimentos chatarras

	desayuno o merienda matutina en el cafetín de la escuela? ¿Qué le compra?		venden		vende el cafetín.
8	¿Usted considera que lo que venden en el cafetín es una opción de alimentación saludable para su niño? ¿Por qué?	No	No	No.	Los padres de familia consideran que los alimentos que ofrece el cafetín son poco saludables porque son alimentos chatarras
9	¿Ha recibido por parte de la maestra o la escuela charlas, talleres, etc., acerca de la importancia del desayuno y la alimentación sana y nutritiva para los niños en estas edades?	Si	No, por la pandemia	No por la pandemia	Uno de los padres de familia dijo que, si recibe charlas por parte de la docente, pero los otros dos coincidieron en que nunca les ha dado ningún tipo de información sobre el tema de los alimentos, ni de ningún otro.
10	¿Qué importancia tiene para usted el desayuno de su hijo?	El desayuno es fundamental para el cuerpo.	Es importante porque da un mejor rendimiento.	La base del día	Todos coincidieron en que es muy importante porque ayuda al rendimiento escolar.
11	¿Qué importancia tiene para usted que su niña o niño consuma alimentos saludables y nutritivos?	Es importante para el desarrollo.	Para que se desarrolle de forma saludable.	Para un buen desarrollo.	Los padres coinciden en que el desayuno es fundamental e importante porque es la base para su desarrollo físico.
12	¿La maestra en algún momento les orienta para que mejore la merienda escolar de su hijo?	Si, hace conciencia para que lleven el complemento.	Si	No	Dos de los padres expresaron que, si les hace conciencia para que mejoren los hábitos de alimentación, pero uno de ellos expreso que no lo hace.
13	¿Cuáles son los alimentos chatarras que le permiten consumir a su niño?	No, le permito consumir.	Ninguno	Ninguno	Los padres coincidieron en que no permiten a sus hijos ingerir alimentos chatarras.
14	¿Qué recomendaciones puede brindar a la maestra y escuela que permita mejorar la alimentación sana y nutritiva de los niños en el desayuno o merienda matutina?	Ninguna	Que impartan charlas y capacitaciones	Que impartan charlas	Dos de los padres expresaron que deberían impartir charlas sobre los tipos de alimentación, uno de ellos dijo que no tenía ninguna recomendación.

MATRIZ DE ANÁLISIS ENTREVISTA A NIÑOS

MATRIZ DE ANALISIS N°. 3					
Entrevista - niños					
N°	Descriptor	Niño.1	Niño.2	Niño.3	Análisis
1	¿Qué tipo de alimento te gusta desayunar?	Espagueti y patatas	Gallopinto y leche	Arroz con frijoles	Los niños expresaron que los alimentos que les gustan desayunar son espagueti. patatas. arroz y frijoles.
2	¿Desayunas en casa todos los días? ¿qué desayunas?	Si, arroz frijoles huevos	Café y pan	Leche y pan	Los tres niños expresaron que si desayunan en casa
3	¿En casa te preparan merienda para la escuela? ¿Quién te la prepara?	Si, Abuela	Si, Abuela	Si, Mama	los tres niños expresaron que si les preparan merienda a dos de ellos se las prepara la abuelita a uno de ellos su mamá.
4	¿Te gusta lo que te preparan para desayunar o merendar en la escuela?	Si	Si	si	Los niños manifestaron que si son de su agrado los alimentos que les preparan.
5	¿En la escuela te dan desayuno o merienda? ¿Te gusta lo que te dan por qué?	Si, arroz con frijoles	Si, frijoles y arroz	Si	Los niños afirman que si les dan merienda escolar y que si les gusta la comida que les dan en el colegio porque es rica.
6	¿Te gusta comer frutas? ¿Qué frutas son las que más te gustan?	Manzana y Banano	Si, sandia	Si, Banano	Todos expresaron que si les gustan las frutas entre las frutas que les gustan están la manzana, banano, sandia.
7	¿Te incluyen frutas en la merienda que llevas a la escuela?	No	Sandia y manzana	Si, banano a veces mandarina	Dos de ellos expresaron que, si les incluyen frutas en su merienda, uno de ellos dijo que no lleva frutas a la escuela.
8	¿Lava las frutas antes de comerlas?	si	si	si	Los niños mencionaron que si lavan las frutas antes de consumirlas.
9	¿Compras productos para desayunar o merendar en el cafetín para la escuela? ¿Qué	Si, a veces jugo y galleta	No, lo traigo de casa	Si, jugo y galleta	Dos de ellos expresaron que, si compran productos en el cafetín como jugos, galletas, uno de ellos expreso que no

	compras?				porque lo trae
10	¿Por qué compras productos en el cafetín de la escuela?	Porque no hicieron nada en la casa	Porque me dan dinero	Porque me dan dinero	Dos de los niños manifiestan que llevan dinero a la escuela para comprar productos en el cafetín, el tercero de ellos expresa que le dejan dinero para comprar productos en el bar porque no le preparan merienda para llevar a la escuela.
11	¿Sabés cuáles son los alimentos saludables y cuáles no?	No	Si, frutas	Si, lechuga y zanahoria	Dos de los tres niños si logran identificar los alimentos entre saludables y no saludables uno de ellos no logra hacerlo todavía.
12	¿Te lavas las manos antes de desayunar o merendar y al terminar?	Si, en la escuela no	Si, en la escuela no	si	Dos de los niños comentaron que, si practican lavado de manos en la casa, pero al momento de la merienda escolar no practican hábitos de higiene en cambio el otro niño expreso que si practica hábitos de higiene en la escuela.

MATRIZ DE ANÁLISIS OBSERVACIONES

MATRIZ DE ANALISIS N° 3					
Guía de observación					
N°	Aspectos a observar	Día 1	Día 2	Día 3	Análisis
1	Los niños al llegar a la sala hacen desayuno o merienda matutina.	si	no	si	Los niños si realizan merienda matutina en el salón de clases.
2	La docente ayuda a los niños al momento de abrir sus loncheras para desayunar o merendar.	si	si	si	La maestra si ayuda a los niños al momento de abrir sus loncheras.
3	La docente orienta a los niños lavarse las manos antes y después de comer	si	no	no	La docente pocas veces realiza el lavado de manos con los niños.
4	Los alimentos que llevan los niños son saludables y nutritivos	no	no	no	No, los alimentos que los niños llevan a la escuela son alimentos chatarras en su mayoría.
5	Los niños consumen toda su merienda matutina	si	no	si	Casi siempre logran consumirla.
6	La merienda que proveen en el centro es nutritiva	no	no	no	Consideramos que la merienda no es nutritiva porque no es balanceada.
7	En el desayuno o merienda matutina los niños llevan al menos una fruta	no	no	si	Los niños pocas veces llevan frutas en su lonchera, para su merienda matutina.
8	La docente realiza conciencia en los padres de familia para que mejoren la alimentacion	no	no	no	La docente no realiza conciencia en los niños de ninguna manera.
9	Los niños se alimentan de manera correcta sin votar los alimentos ni jugar con ellos.	no	no	no	. Votan mucha comida en la mesa, al momento de comer durante la merienda algunos de ellos juegan con la comida.
10	Los niños se alimentan usando correctamente la cuchara	si	si	si	Se evidencia que los niños hacen uso correcto de la cuchara.
11	El ambiente para realizar el	no	no	no	No porque la docente no

	desayuno o merienda matutina es el adecuado				limpia las mesas antes de servir la merienda matutina.
12	En qué estado están los alimentos que traen los niños.	En buen estado	En buen estado	Buen estado	Si están en buen estado porque lo compran el mismo día.
13	En qué estado están los alimentos que el centro les provee a los niños.	En buen estado	En buen estado	En buen estado	El centro provee alimentos en perfecto estado a los niños.
14	¿Cuántos niños traen desayuno o merienda matutina?	18	15	12	La mayoría lleva merienda matutina, en los 3 momentos de observación pudimos constatar que 5 de ellos no llevaron merienda.
15	¿Cuántos niños hacen desayuno o merienda matutina que provee el centro?	18	13	12	La mayoría de ellos consume la, merienda escolar que el centro provee, en algunos casos hay niños que no la consumen por que llevan alimento preparado de su hogar para que consumir en ese momento.
16	¿Cuántos niños hacen desayuno o merienda matutina?	18	13	12	La mayoría de ellos la consumen.
17	¿Cuántos niños consumen todo su desayuno o merienda matutina?	18	11	10	Todos consumen su merienda matutina escolar.
18	¿Cuántos niños traen al menos una fruta en el desayuno o merienda matutina?	3	5	4	Solamente de 4 a 5 niños logran llevar fruta para su merienda matutina
19	Tipos de alimentos que traen los niños	Galletas, jugos en caja, leche de caja	Leche de caja, galletas, caramelos	Jugos, galletas, chocolita, meneíto, papas zibas	Logramos observar que los alimentos que llevan con frecuencia son: galletas, jugos de caja, leche de caja, caramelos. Todos ellos poco saludable para su alimentacion.
20	Tipos de alimento que provee el centro a los niños.	cereal, tortilla, Gallopinto	Arroz, frijoles, cereal pan, crema	Arroz frijoles, tortilla, queso, cereal	Entre los alimentos que el centro provee están el arroz, frijoles, pan, crema, queso y tortilla.

GALERÍA FOTOGRÁFICA





