



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA
PEDAGOGÍA CON MENCIÓN EN EDUCACIÓN INFANTIL

Rol de los padres de familia en la formación de hábitos alimenticios para aportar a la nutrición y desarrollo integral de los niños y niñas del tercer nivel B del Colegio Público Carlos Blass Hernández, durante el segundo semestre del año lectivo 2022.

Trabajo de seminario de graduación para optar al título de licenciatura en Pedagogía con Mención en Educación infantil.

Autoras

Bra. Guillermina Del Carmen Jiménez

Bra. Ana Isabel Guzmán Ortega.

Tutora MSc. Silvia García.

Managua, enero 28 de 2023



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

Managua, 28 de enero de 2023

Carta Aval.

Estimados miembros del Comité Académico Evaluador, reciban fraternos saludos. En ocasión de realizarse el acto de Defensa de la modalidad de Seminario de Graduación para optar al título de Licenciatura en Pedagogía con mención en Educación Infantil, les informo que las estudiantes:

Bra. Guillermina Del Carmen Jiménez Dávila. y Bra. Ana Isabel Guzmán Ortega

Presentan el informe de investigación titulado:

Rol de los padres de familia en la formación de hábitos alimenticios para aportar a la nutrición y desarrollo integral de los niños y niñas del tercer nivel B del colegio público Carlos Blass Hernández, durante el segundo semestre del año lectivo 2022.

Desarrollado con un enfoque de Investigación- acción, en el que se aplicaron los pasos metodológicos, desde el Diagnóstico, hasta la aplicación del Plan de acción; aportando de manera significativa a la situación problemática encontrada.

Agradezco su atención.

Atentamente

MSc. Silvia García Pérez

Tutora de investigación

Docente Departamento de Pedagogía

CC. Archivo

Agradecimiento.

A Dios y padre celestial, creador del cielo y la tierra Dios único que ha derramado sabiduría e inteligencia a sus en nuestras vidas para la culminación de este trabajo investigativo.

A nuestros padres puedo estar incondicionalmente dándonos su apoyo.

A nuestra tutora MSc

Silvia García que es nuestra guía y apoyo Durante este proceso en la elaboración de nuestro trabajar.

Muchas gracias.

Dedicatoria.

Dedicamos estarán trabajo realizado con gran empeño y satisfacción

A Dios y padre nuestro creador por brindarnos sabiduría e inteligencia y derramar siempre su bendición sobre nosotros para la combinación de este trabajo.

Nuestros padres por su apoyo incondicional y por brindarnos tu amor y cariño tanto como emocional Cómo económicamente.

Hijos

A nuestros hijos ya que el momento de ausencia por la elaboración de este trabajo estuvieron apoyándonos con su comprensión.

Nuestros profesores.

Que a lo largo de esos cinco años nos brindaron su tiempo y dedicación arduamente.

A nuestra profesora. MSc Silvia García que nos guio en el proceso enseñanza aprendizaje para nuestro futuro profesionalización como docente de Educación inicial.

Contenido

Introducción	1
Análisis del contexto	4
Selección de la muestra	6
Técnicas de muestreo.	7
Foco de investigación.....	8
Planificación de la investigación.....	9
Objetivos	9
Metodología.....	10
Resultados del diagnóstico.....	11
Conclusiones del diagnóstico.	29
Antecedentes.	30
Referentes teóricos de la investigación	31
Nutrición.....	31
Importancia.....	31
Alimentación	36
Causas de una mala alimentación.....	37
Consecuencias de una mala alimentación.	38
Clasificación de los alimentos.	44
Intervención de los padres en los hábitos alimenticios de los niños y niñas.....	56
HIPÓTESIS DE ACCIÓN.....	56
Ejecución de los planes de acción.	61
Objetivos	61
Cronograma.....	62
Reflexión y Evaluación.....	65
Recomendaciones	71
Bibliografía	73
Anexos.....	77
Matriz de descriptores	77

Resumen

Los alimentos proporcionan la energía y nutrición que necesita el cuerpo para mantener la salud crecer y desarrollarse. Por lo consiguiente los alimentos que consumo un individuo es como respuesta a sus gustos disponibilidad de alimentos poder al poder obtenerlo, tradiciones familiares y socioculturales.

Para la identificación de la problemática encontrada se inicia desde el momento que se permanece en el colegio que es observando a los niños consumir comida no saludable como jugo, pizza, meneitos desde muy tempranas horas y en su periodo de merienda.

Hemos aprendido que todos los niños practican hábitos, pero no todos son saludables en su gran mayoría, esto debido a la orientación y ejemplo de los padres de familia, comprendimos que para poder que nuestra información influya y ejerza cambios en los hábitos de los niños, se debe de empezar desde casa. Los niños consumen lo que ya están acostumbrados y lo que les brindan es su hogar.

La proporción de los alimentos saludables desde la temprana edad es básica para las niñas y los niños ya que su consumo de alimentos balanceados les brinda un micro y macro nutrientes, necesarios para su crecimiento y desarrollo integral de cada uno de los infantes.

Este trabajo ha permitido conocer los hábitos alimenticios de los niños y niñas del III nivel de preescolar del colegio público Carlos Blass Hernández.

Estos nos ayudan a comprender la importancia de implementar una alimentación adecuada en los niños y niñas para mejorar su salud y la de su entorno.

El trabajo tiene un enfoque investigación acción con el cual se hizo técnicas de instrumento como la entrevista, observación y capacitación, por lo tanto, se le aplicaron a la directora del centro, maestra del salón de clases, padres de familia y niños.

También se pudo constatar las comidas favoritas de los niños a lo que hicieron énfasis como, el arroz, los frijoles, la mortadela y el pollo frito.

A la mayoría de los padres que se les aplico el instrumento de investigación expresaron que la mayor debilidad para obtener una alimentación balanceada, era el dinero.

Introducción

El trabajo investigativo elaborado a continuación desea mostrar la importancia de una alimentación nutritiva, se iniciará con conceptos generales, para mayor comprensión.

El trabajo incluye a padres de familia, docentes y directores, como personajes importantes para llevar a cabo una buena alimentación en niños y niñas.

Se mostrará respuestas y opiniones sobre la alimentación y su importancia de parte de padres, niños, docentes y directores, a lo que se considera la parte más importante de nuestro trabajo, ya que obtuvimos respuestas concretas de cada uno de los participantes, para conocer sus puntos de vistas y comprender las razones por la cual han creado distintos hábitos dentro de su familia.

Más que solo conocer sus opiniones, en el trabajo investigativo respaldamos y asociamos sus respuestas con personas especializada que pueden ser de gran ayuda para cada uno de nosotros y de esta forma informarse y llevar a la práctica los buenos hábitos y una alimentación adecuada.

Queremos darle a conocer a los padres por medio de una capacitación la importancia de crear los hábitos adecuados de alimentación desde temprana edad en los niños y que ellos tomen conciencia de que los malos hábitos que ellos practican, repercutirán en todo su proceso de desarrollo hasta su vida adulta.

Planteamiento.

Rol de los padres de familia en la formación de hábitos alimenticios para aportar a la nutrición y desarrollo integral de los niños y niñas del segundo nivel B, del colegio público Carlos Blass Hernández, durante el segundo semestre del año lectivo 2022.

Durante los primeros años de vida se considera de mucha importancia una buena nutrición, por lo que es una etapa clave para afianzar sus primeras elecciones y necesidades con respecto a los alimentos, tomando en cuenta que estos tienen que ser adecuados, variables y equilibrado.

La participación de los padres en los hábitos de alimentación de sus hijos es de suma importancia, para la supervisión y la orientación de brindar los alimentos adecuados en tiempo y forma, siendo los correctos para cada momento de consumo. El problema que se está percibiendo en algunos casos es preocupante ya que, quizá por falta de conocimiento sobre los debidos alimentos que deben ingerir sus hijos, están proveyendo alimentos incorrectos para los niños en estos primeros años de vida que son la base de su crecimiento y buen desarrollo.

Hoy en día observamos a niños y niñas con problemas alimenticios, por lo que ellos en muchas ocasiones debido a su condición no pueden manejar este tipo de situaciones y se aíslan dentro del aula de clases y su entorno en general, trayendo esto como resultado la falta de interés al integrarse con sus compañeros, falta de interés en las actividades físicas, inseguridad en lo que hacen, baja auto estima e incluso problemas para aprender o en el aprendizaje.

Una buena condición de salud será satisfactoria para su desarrollo presente y futura, más en la etapa escolar que es donde y cuando ellos comparten, experimentan nuevas habilidades y presentan mayores necesidades elevadas de nutrientes.

Es de gran preocupación los problemas de alimentación en los niños y niñas sobre todo en la parte intelectual que causa la mala nutrición o falta de ella es lo determinante para un correcto funcionamiento del organismo, buen crecimiento, una óptima capacidad de aprendizaje, comunicarse, pensar, socializar y adaptarse a nuevos ambientes.

Se ha observado muy de cerca el problema de hábitos alimenticios de forma incorrecta que practican los niños y las niñas. Ejemplo de esto es que están llevando en sus loncheras de forma constante demasiada chivería a como lo conocemos en nuestro país, y si al niño o niña se le diera la oportunidad de comprar en el bar del

colegio, lo primero que ellos desean comprar es jugo, galletas, meneítos, chocolates, gaseosas etc. E incluso se han encontrado casos de niños y niñas que desayunan únicamente café, pan, galletas, y jugos o peor aún, no desayunan.

Por lo antes mencionado nos hacemos la siguiente interrogante:

¿Cuál es el rol de los padres de familia en la formación de hábitos alimenticios que aportan a la nutrición y desarrollo integral de los niños y niñas?

Justificación del problema

El presente trabajo investigativo se realizó por la gran preocupación que se da por falta o mal manejo de información sobre la alimentación saludable de los padres o tutores en sus hogares.

Daremos a conocer consecuencias de los malos hábitos alimenticios y como se puede mejorar para un buen crecimiento en los niños y niñas, de igual forma pretendemos dar a conocer los beneficios de este, y como se puede llevar cabo los buenos hábitos nutricionales empezando por los más pequeños.

Recopilaremos distintas opiniones de la docente, director, padres y niños con respecto a la buena alimentación saludable, que nos será de ayuda para enriquecer nuestro tema de investigación y así ver más de cerca la problemática y dar respuestas a nuestros objetivos.

También pretendemos que, al exponer nuestro tema de interés a lo antes mencionado, puedan concientizar, y poner en práctica dicha información y de esta forma contribuir para que los resultados futuros sean positivos.

Lo que nos impulsó a realizar dicha investigación inicio por medio de la observación que se realizó sobre algunos niños y niñas con evidentes problemas físicos, cognitivos y emocionales que influyen demasiado en su vida como estudiantes activos en el centro de educación.

Análisis del contexto

Contexto nacional

El Ministerio de Educación en su preocupación de informar sobre la alimentación escolar y hábito saludable. Realiza un foro virtual, sobre dicha información con el fin de informar sobre los avances y desafío en la alimentación escolar, los huertos escolares y los hábitos de la alimentación saludable que permiten la asistencia, permanencia y formación integral de los estudiantes en la escuela familia y comunidad.

En su entrega a seguir contribuyendo a la información sobre los buenos hábitos alimenticios dentro de los salones de clases, el MINED muestra dentro del programa MEIDI contenidos como cuidados del cuerpo humano, alimentación saludable. Y en los ejes transversal: Educación para la salud y su componente: seguridad alimentaria y nutricional SAN

Contexto internacional

La alimentación como proceso humano básico, se complica al ser parte de la vida cotidiana de todos los individuos. También por estar vinculada a cuestiones ambientales y sociales. Además, la manera en que las personas se alimentan tiene grandes influencias de la experiencia y el aprendizaje durante sus primeros años de vida. Por esta razón el arraigo de los hábitos es muy fuerte (Osorio, Weisstaub, & Castillo, 2002). Aunque existen evidencias de los beneficios que determinados hábitos alimentarios puede traer a las personas, concretar su adquisición se puede convertir en una meta inalcanzable. Lo anterior da lugar a una serie de cuestionamientos acerca del porqué resulta tan compleja su modificación.

La alimentación es una acción que llevamos a cabo todos los individuos, pero la nutrición que aportan estos alimentos estará determinada por los tipos de nutrientes que estos provean tomando en cuenta la edad, condiciones y factores que influyen en la sociedad.

Contexto del centro.

Colegio público **Carlos Blas Hernández**, fundado en el año 1970 ubicado en Managua Colonia Villa progreso, de la universidad Rupap 5 andenes al lago, rutas de acceso de transporte son 104, 111,116.

La directora de este centro público es la Lic. Sandra Lorena Duarte laguna, teniendo también a Lic. Miurel Sosa Téllez, como subdirectora de este centro de estudios. El colegio atiende las modalidades de preescolar, primaria, en el turno matutino y secundario en el turno vespertino con una matrícula activa de 1176 estudiantes, 35 docentes, tres conserjes y dos guardas de seguridad.

El colegio público **Carlos Blass Hernández**, tiene una extensión aproximada de 4500 metros cuadrado, dividido en tres partes, cada una en un aproximado de 1,300 metros cuadrados, su construcción es de concreto equipado con silla, escritorio, pizarra, luz eléctrica y ventilación.

Tiene un kiosco, una biblioteca, un aula tic, una cancha, un área del juego (chinos) una cocina y dos bodegas.

Los niños y niñas que ingresan en el centro público **Carlos Blass Hernández** en su mayoría son de los barrios cercanos al centro escolar.

Dentro del centro escolar Carlos Blass Hernández, la modalidad de preescolar y primaria cuenta con la merienda escolar, programa integral de nutrición escolar (PINE) con el cual se pretende contribuir a mejorar las condiciones de Educación y nutrición de los niños, niñas, jóvenes y adolescentes.

Escenario

Se llevó a cabo la observación, entrevistas y capacitación en el tercer nivel B de pre escolar en el colegio Carlos Blass.

El escenario cuenta con iluminación natural e iluminación eléctrica, cuenta con cincuenta sillas, seis mesas, una pizarra, dos puertas, un armario, un escritorio. El

piso es de ladrillo, cuenta con cielo raso y sus paredes son de concreto, también tiene un servicio higiénico y lava manos exclusivos para los niños.

Tiene una matrícula total de 24 niños 15 niñas y 9 niños. Se tomo en cuenta la cantidad de seis niños para realizar la entrevista y cuatro padres de familia para recopilar información. Cabe señalar que también se entrevistó a la directora y maestra encargada.

Contamos con la asistencia a la capacitación la cantidad de 11 padres de familia. También se presentaron la directora y la maestra a cargo del salón de clases.

Selección de la muestra

Director.

Por permitirnos la oportunidad de entrar al centro educativo y poder recopilar la información.

Docentes.

Por haber brindado la información siendo amable, carismática, dispuesta a colaborar con nosotras.

Niños.

Pudimos observar y por medio del saber sus gustos en alimentos que ellos ingieren en sus momentos de merienda.

Padres.

Compartieron lo que usualmente les dan a sus hijos en distintos tiempos de comida y meriendas también brindándoles información necesaria para crear hábitos adecuados de alimentación. Nos permitieron el tiempo necesario para hacerlos participe de una capacitación dirigida específicamente para ellos.

Técnicas de muestreo.

La entrevista

Entrevista es un término que está vinculado al verbo entrevistar (la acción de desarrollar una charla con una o más personas con el objetivo de hablar sobre ciertos temas y con un fin determinado).

Las entrevistas pueden ser estructuradas o no estructuradas, según el tipo de preguntas que se desarrollan y su finalidad. (Gardey., 2008)

Taylor y Bogan (1986) entienden la entrevista como un conjunto de reiterados encuentros cara a cara entre el entrevistador y sus informantes, dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que los informantes tienen respecto a sus vidas, experiencias o situaciones.

Observación.

La observación es la acción de percibir un objeto o un acontecimiento principalmente con la vista o de examinar y analizar un fenómeno con el objetivo de obtener información sobre este. La observación es una actividad que realizan las personas constantemente para dar cuenta de cómo es la realidad. (Ejemplos, 2015)

De acuerdo con el Pequeño Larousse Ilustrado (2005), se refiere a la “capacidad, indicación que se hace sobre alguien o algo; anotación o comentario que se realiza sobre un texto”. En el Nuevo Espasa Ilustrado (2005) observar significa “examinar atentamente”.

Capacitación

Según Chiavenato I. (2001) La capacitación es el proceso educativo de corto plazo, aplicado de manera sistemática y organizada, por medio del cual las personas adquieren conocimientos, desarrollan habilidades y competencias en función de objetivos definidos.

Foco de investigación.

Rol de los padres de familia en la formación de hábitos alimenticios para aportar a la nutrición y desarrollo integral de los niños y niñas del segundo nivel escolar del colegio público Carlos Blass Hernández, durante el segundo semestre del año lectivo 2022.



Planificación de la investigación.

Objetivos

Objetivo General

- ✓ Valorar el rol que tienen los padres de familia en la formación de hábitos alimenticios para aportar a la nutrición y desarrollo integral de los niños y niñas del segundo ciclo escolar del colegio Carlos Blass Hernández, durante el segundo semestre del año 2022.

Objetivos específicos.

- ✓ Indagar los hábitos de alimentación que promueven los padres de familia para el aporte a la nutrición de los niños y niñas.
- ✓ Describir los hábitos de alimentación que practican los niños y niñas que aporte a la nutrición y favorezca su desarrollo integral.
- ✓ Mencionar los efectos que provoca una adecuada y mala alimentación en los niños y niñas
- ✓ Evaluar las acciones que fomenta la escuela para promover buenos hábitos de alimentación con los niños, niñas y padres de familia.
- ✓ Proporcionar a los padres de familia, información sobre la importancia de una alimentación saludable.

Metodología.

El presente trabajo investigativo se realizó en el colegio público Carlos Blass Hernández en el III Nivel A en el turno matutino. Nuestros datos del desarrollo en el enfoque de investigación, se pretende tomar muestras de actividades y conductas observables mediante observaciones y entrevistas para luego analizar cotejar y relacionarlas dentro de un contexto social y educativo.

Tiene un enfoque de investigación acción ya que luego de realizar un diagnóstico, posterior de la observación, se hará un plan de intervención con los padres de familia brindando una capacitación para apoyo y retroalimentación de información sobre la temática de interés.

Para poder llevar a cabo nuestra investigación previamente preparamos las entrevistas a lo que con anticipación mostramos a nuestra docente.

Con una semana de anterioridad se le pidió permiso a la directora para realizar las entrevistas a lo que ella respondió positivamente a nuestra solicitud. También conversamos con la docente para el apoyo de las entrevistas también con los padres y niños.

El 12 de octubre se llevó a cabo la primera entrevista a la directora con el objetivo de Obtener información sobre las normativas propuesta por el ministerio de Educación, en los kioscos con referencia a los alimentos que estos venden dentro del centro educativo.

Esta entrevista se realizó durante las primeras horas de la jornada laboral, ella fue muy Cortez al recibirnos y nos dedicó el tiempo necesario para concluir con nuestro objetivo.

El día viernes 14 de octubre se realiza la segunda entrevista, dirigida a los padres con el propósito de recopilar información de los alimentos que sus hijos e hijas consumen en casa, y en la merienda escolar. Esto se realizó a las 7 de la mañana, hora en que los padres llevan a los niños y niñas a la escuela. Se realizo la entrevista

a dos padres de familia ese día, continuando el lunes 17 con dos padres más para un total de cuatro padres entrevistados.

Todos los padres de familia colaboraron con nosotros y nos dedicaron el tiempo necesario para terminar con todas las preguntas previamente elaboradas.

El martes 18 del día siguiente se le aplicó la entrevista a la docente de tercer nivel A con el objetivo de adquirir información sobre los hábitos alimenticios que practican los niños y niñas en el aula de clases. En este mismo día se realiza la primera observación a los niños, a lo que aprovechamos a tomar evidencias desde el inicio de sus actividades iniciando a las 6:45 de la mañana hasta la hora de salida de los niños 10:30 de la mañana, seguido de esto se procedió la entrevista a la docente, mostrando interés y voluntad para participar.

El lunes 24 y martes 25 se sigue observando a los niños y niñas permaneciendo en el colegio desde las 7 am hasta las 11 am.

El jueves 27 se inició con las entrevistas a los primeros tres niños con el objetivo de extraer información de los alimentos, que ellos comen en casa, y en la escuela. Niños y niñas que participaron en las entrevistas fueron muy comunicativos y espontáneos en sus respuestas.

También se continúan con las observaciones dentro del espacio educativo hasta el lunes 31 de octubre acompañado de la última entrevista a niños y niñas.

Se anexan 2 niños más para participar en las entrevistas el día lunes 31 de octubre. Teniendo un total de 6 niños entrevistados para esta investigación.

Resultados del diagnóstico.

Objetivo 1.

- ✓ Indagar los hábitos de alimentación que promueven los padres de familia para el aporte a la nutrición de los niños y niñas.

La respuesta de los padres al nosotros aplicar el instrumento sobre los hábitos de alimentación que ellos ejercen en casa, fueron las siguientes: uno de ellos considera que sus hábitos son regulares, ya que en ocasiones le proporciona alimentos no

saludables como jugos, galletas, pizza caramelos pudines, gaseosas, jugos en latas. Otros les proporcionan a sus hijos alimentos de origen mineral y origen animal, tales como queso y huevos, algunos padres no acostumbran a mandar a sus hijos desayunados ya que cuentan con el desayuno que imparten en la escuela. como ultimas respuestas obtuvimos que ellos proporcionan alimentos balanceados.

Según la doctora Gloria Quintana (Quintana, 2019) un desayuno saludable puede incluir frutas, yogurt un vaso de leche corn flakes y una fruta.

Otra opción es sándwiches de jamón de pavo con pan integral o un huevo con jamón y un vaso de leche más una fruta. Así mismo la doctora recomienda tomar uno o dos vasos de agua en el desayuno y recalca que no es recomendable que una persona desayune solo café.

Tampoco es recomendable desayunar hasta las 10 am porque uno para mantener saludable debe tener sus horarios más o menos escritos de alimentación. Recordemos que la energía que está en nuestro cuerpo es de los alimentos que ingerimos.

Según nuestro análisis, se puede deducir que algunos de los padres de familia no están practicando una alimentación adecuada en sus hogares ya que no consumen los alimentos que favorezcan a su crecimiento y desarrollo óptimo, como también no están enviando a sus hijos desayunados a la escuela, sabiendo la gran importancia que tiene el desayunar en tiempos establecidos.

Se debe reconocer que en algunos casos los padres de familia tratan de elaborar menú para variar en los alimentos tales como gallo pinto, huevo, avena, cereal, leche y refrescos naturales. los expertos nos recomiendan una alimentación balanceada que hasta aquí el padre cumple con esta teoría, cabe mencionar que en esta entrevista los padres no pudieron expresarnos con detalles en que consiste o describir que contiene cada alimento. Por lo tanto, no podemos considerar que esta acción sea beneficioso para el niño.

A su vez los padres describen la manera de comer de sus hijos, y expresan que en casa no desayunan, ya que en el colegio les proporcionan los alimentos a excepción

de otros padres que nos comentaban que ellos califican el desayuno de sus hijos de forma regular ya que en ocasiones varían el alimento y lo pueden aplicar de forma correcta e incorrecta.

De acuerdo con la doctora Raquel Tejada, médico nutrióloga, la base está en el equilibrio, es necesario promover una alimentación balanceada que incluya todos los grupos de alimentos, así como la práctica constante de actividad física.

Durante el primer año de vida de un niño la dieta debe estar guiada por su pediatra. A partir del segundo año, la familia toma un papel protagónico en el diseño de su alimentación y en formar los hábitos que le acompañarán durante toda su vida.

Según la especialista, para determinar la alimentación adecuada de cada niño se deben tomar en cuenta factores como la edad, sexo, estado de salud, y la física que desarrolla (Tejada, 2012).

En la interpretación de este análisis se puede constatar que la alimentación brindada por los padres hacia sus hijos es inapropiada, porque no darles de desayunar siendo esta una de las comidas más importantes y esenciales para la vida del ser humano puede traer muchas consecuencias, ya sea de salud, concentración, estados de ánimos.

También se obtuvo respuestas donde los padres de familia comentaban que los alimentos que ellos facilitan a sus hijos e hijas no son ni malos porque consumen, gallo pinto con huevo, leche y refrescos naturales, ni buenos ya que, ellos no administran diariamente alimentos saludables y para su percepción como padres tomar un jugo enlatado aporta beneficios positivos para el niño.

En pocas palabras según nuestra observación dentro del aula de clases se concluye que la forma de comer de sus hijos es mala ya que para iniciar hay niños que llegan sin desayunar y los que llevan merienda mostraban productos como, gaseosas, caramelos, mameitas, pudines. Eso posiblemente debido a que los padres de familia aun no conocen o no han sido orientados con buena información sobre la buena alimentación.

Al preparar las loncheras de su hijo e hija uno de los padres menciona, que la prepara con frutas, otros mencionaron que les proporcionan alimentos de origen animal como por ejemplo carnes rojas y pollo acompañado de refrescos naturales.

La nutricionista (Lopez, 2018) nos comparte: Los padres de familias están buscando los alimentos más sanos y nutritivos para empacarles a sus hijos en la lonchera. Por lo general a los niños no les gusta cargar su merienda o lo que es peor, comer sano por aprovechar el tiempo de recreo para jugar.

Pensando en esta situación, y en cómo resolver el problema, aquí te contamos los alimentos necesarios para la lonchera de tus pequeños.

La especialista en nutrición, recomienda, proveerle al niño algo de cereal, algún producto lácteo, frutas y un jugo natural. Nunca se le debe de incluir en su merienda, dulces, chiverías ni jugos enlatados.

“Si al niño no se le da su respectivo desayuno sano, cuando ellos ya están mayores carecerá del hábito de comer saludable”, explicó la especialista en nutrición.

Hemos comprendido que algunos padres en su gran minoría, preparan la merienda de sus hijos con alimentos saludables, ellos comprenden la importancia del desayuno como un tiempo de comida importante durante el día y que en base a los hábitos que se crean desde niños, repercutirá en su crecimiento y desarrollo integral.

Además, se les preguntó a los padres que acostumbran a desayunar sus hijos e hijas los cuales presentamos a continuación Qué son los jugos naturales otros con alimentos de semillas también derivados de animales como el huevo y por último les dan cereales.

El médico nutriólogo (kozmar, 2020) menciona que el consumo suficiente de fibra ya que le ofrece una cesación prolongada de plenitud y ayuda a evitar comer en exceso, manteniendo su sistema digestivo sano. Incluya frutas y verduras.

Entre la conducta nutricionales de los niños y niñas que practican en casa en el desayuno debido a lo antes mencionado por el experto en nutrición, los alimentos

que ingiere los Infante están desayunando de forman balanceada ya que, al consumir fibra les ofrece una sensación prolongada de plenitud y satisfacción de comer al exceso.

Se les preguntó a los padres que si ellos consideraban que se podía practicar buenos hábitos de alimentación en casa los cuales mencionarán a continuación. Si se puede ya que en el almuerzo y la cena le doy alimento saludable. Otro menciona que, si se puede practicar un buen hábito de alimentación, seguidamente un padre menciona que le da de comer productos saludables como también productos procesados.

La nutricionista (Molina, 2020) expresa que, los alimentos perjudiciales en grandes cantidades y acá destacan los altamente procesados, que tienden a ser altos en grasa, azúcar y sal. por el contrario, se recomienda el consumo de fibra, ya que ayuda a evitar comer en exceso algo grave para mantener el sistema digestivo sano.

Al obtener los resultados del instrumento los padres proporcionan a sus hijos e hijas productos que contienen fibra y también carbohidratos y una mala comida, estos al consumirlos frecuentemente no favorece en el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas.

Además, se les preguntó a los padres cuál sería una de las limitantes para no llevar a cabo una alimentación saludable en las que estos respondieron qué es el factor económico, el tiempo, la ausencia de los padres, y por último el alto costo de algunas frutas que no están en temporada.

Según (Gutiérrez, 2014) Factores como las características socioeconómicas restringen tanto la seguridad alimentaria como el acceso a una alimentación saludable. Si la gente no cuenta con recursos suficientes, aun cuando tenga claro el concepto de alimentación saludable, compra lo que le gusta (incluso condicionada por la publicidad); y, a su vez, lo que pueda, dependiendo del dinero y del tiempo para el cual está realizando la compra.

En otra instancia los padres mencionan algunos factores que ellos consideran intervienen en llevar a cabo una buena alimentación tenemos el dinero. En nuestro

país conocemos claramente la crisis económica por la que atravesamos y lamentablemente predomina más la pobreza, hemos comprendido que los padres de familia intentan que los alimentos o merienda que llevan los niños, sean de bajo costo y no afecten su bolsillo, pero aquí entramos a otro factor importante mencionado por los padres, y es el tiempo, se pudo interpretar con respecto a sus respuestas, que ellos preferían comprar los productos para la merienda ya elaborados en lugar de ir al mercado o preparar los alimentos de forma natural y casera ya que, no disponen de mucho tiempo para su elaboración y algunos no van a permitir que sus hijos lleguen a la escuela sin desayunar.

Igualmente, los padres manifiestan los tipos de alimentos que ellos consideran se deben descartar en la comida diaria de los niños y niñas y mencionaron estos la comida chatarra, gaseosa, jugos enlatados, también comida procesada con químicos tales como los embutidos.

La experta de la (Secretaría de Salud de Jalisco (SSJ), 2014) explicó que algunos de los alimentos que frecuentemente se consumen y que tienen propiedades que perjudican al organismo, además de alterar el equilibrio del cuerpo y su salud, son los embutidos como jamón, mortadela, salchichas y salami, por su alto contenido de niveles de grasa, especialmente saturadas.

Añadió también que los alimentos perjudiciales para el organismo son las bebidas azucaradas, papa frita, Pizza, hamburguesa y helado ya que se compone principalmente de grasa saturada, grasas trans, colesterol y azúcar, además, de estar saturados en calorías.

Los padres conocen los alimentos que no deberían estar en la comida diaria de su niño y niña, tales como las comidas empacadas, jugos empacados, comidas procesadas, bebidas azucaradas, papas fritas, pizza, hamburguesas y helados. Confirmando que estos no beneficiaran en nada en su crecimiento y desarrollo.

Al contestar los padres, referente, a como ellos describiría los alimentos saludables, que deben de consumir, sus hijos e hijas, a la hora de la merienda, respondieron

que son las frutas, los granos, cereales, vegetales, carne animal y al final mencionaron los refrescos naturales y no lo procesado.

El nutricionista y dietista (Zamora, 2018) nos recomienda a nuestros hijos de una rica merienda al aire libre a la salida del cole qué mejor me diera hay que un peque que un vaso de leche una pieza de fruta una merienda rápida y fácil de preparar y perfecta para el consumo en cualquier sitio.

También recomiendo El yogurt los frutos secos la galleta casera uvas con queso sándwiches y batidos caseros Así que queremos optar por ofrecer a nuestros hijos usa wish en nutricionista aconseja tener en cuenta dos cosas utilizar siempre pan integral o de grano completo prestar especial atención Aló qué comemos dentro del bocadillo Por qué no vale cualquier cosa.

Los padres mencionan los alimentos que deben de consumir sus hijos a la hora de la merienda cabe señalar que mencionaron una serie de alimentos como las frutas las galletas los refrescos naturales alimentación baja en grasa y al final productos de origen mineral por lo que consideramos que es una dieta balanceada ya que con los aportes del nutricionista constatamos que una alimentación balanceada tendrá óptima beneficios en el crecimiento desarrollo de los niños y niñas.

Para seguir dando respuesta nuestro objetivo con la aplicación de los instrumentos se les preguntó a los padres como considerarían ellos una lonchera saludable en la que respondieron que con ensaladas de frutas galletas refrescos naturales alimentos bajo en grasa y al final con productos de origen mineral.

La directora de la red peruana de alimentación y nutrición (Ramos, 2011) menciona que la lonchera escolar es un componente de la alimentación diaria de un niño o un adolescente, y ésta no reemplaza a otra comida como el desayuno o el almuerzo.

Jiménez Ramos Indicó que existen clasificaciones de alimento, sin embargo, recomendó a los padres de familia tratar que la lonchera de los niños incluya los alimentos llamados constructores, encargados de proporcionar, proteínas entre ellos están los huevos, la quinua, el pescado, el yogur y el queso. De igual modo está el grupo de alimentos genéricos los cuales proporcionan carbohidratos y grasa

siendo la papa el camote la yuca el queque y el pan los más comunes por lo último se puede encontrar vitaminas y minerales en los alimentos reguladores grupo al que pertenecen las frutas y verduras.

En esta última aplicación de este instrumento los padres expresaron cómo describiría una lonchera saludable lo cual ellos mencionan una serie de alimentos nutritivos Cómo son las frutas galletas refresco naturales alimentos bajo en grasas y productos de origen mineral

Se puede mencionar que la experta en el ramo de la nutrición señala una serie de alimentos que a su vez los padres mencionan también, por lo que se consideran que tienen ellos una perspectiva en lo que corresponde a una nutrición saludable y nutritiva para los niños y niñas.

Aunque algunos padres no les brinden a sus hijos e hijas alimentos saludable, pero ellos saben cuáles son los productos que deben consumir como los que no deberían ingerir.

Objetivo 2.

- ✓ Describir los hábitos de alimentación que practican los niños y niñas que aporte a la nutrición y favorezca su desarrollo integral.

Se les realizo entrevista a niños y niñas, donde una de las preguntas fue, si la docente les ha impartido o les habla de la alimentación saludable, a lo que ellos respondieron que si e incluso en el momento en que se están alimentando.

La UNESCO propuso la preparación de maestros en nutrición y producción de alimentos.

Nos presenta que el éxito de un programa escolar de alimentación y nutrición depende indudablemente de la preparación de los maestros y de su capacidad para realizarlo la enseñanza de la nutrición deberá abarcar no sólo los principios de esta especialidad sino el modo de aplicación de la vida cotidiana los principios teóricos de la nutrición se pueden aprender fácilmente en los libros de texto pero resulta más

difícil aprender cómo puede aplicarse dicho principio a los problemas del individuo o de la colectividad.

También se obtuvo, respuesta de, si han escuchado de los alimentos saludables por lo que expresaron algunos que sí otros que les han hablado que su papa le ha dado recomendaciones sobre los alimentos saludables.

El chef especializado en cocina y nutrición infantil (Llorca, 2018) que está llevando a cabo una tarea un ingente de sensibilización sobre la alimentación saludable, publicó un post acompañado de una imagen de tres libros infantiles y se titula: 10 consejos para que los niños puedan comer mejor las verduras, el punto número 10 decía Forma una asociación positiva y divertida para fomentar el consumo de los alimentos saludables.

En la recolección de datos nos podemos dar cuenta que algunos niños y niñas mantienen en su memoria que sí han escuchado sobre alimentos saludables Ya que expresaron ciertos nombres de alimentos saludable con claridad.

Al seguir reuniendo información, se les preguntó a los niños y niñas si ellos sabían, que alimentos son saludables para su cuerpo, en lo que dijeron que los granos, cereales, productos de origen animal, otros frutas y hortalizas.

La psicoanalista y psicoterapeuta (Pace & Mastroleo, 2020) promueven iniciativas de prevención e intervención en trastornos psicológicos y de manera especial en trastornos de la Alimentación en niños de 0 a 16 años mencionan que en ese sentido, es apropiado distinguir entre los comportamientos alimentarios transitorios, en los que el niño trata de expresar su sufrimiento a través de la comida, y otro comportamiento más complejo en los que la terquedad y la oposición de la comida puede ser signos de trastornos alimentarios .Es bueno recordar que los trastornos alimentarios (anorexia, hiperfagia, obesidad) también pueden ocurrir en una edad temprana.

Al indagar sobre si los niños comprendían la importancia de los alimentos para su cuerpo ellos respondieron en su mayoría dijo que sí y expresaron diversos productos alimenticios saludable para si cuerpo, cabe señalar que ellos identifican

algunos productos no saludables como la chatarra que se clasifican como productos dañinos para su cuerpo.

Los niños y niñas nos afirman que ellos practican el lavado de manos de forma constante y conocen las consecuencias de él no practicarlos agregando lo siguiente: respondieron que tienden a tener parásito otros que además de lavarse las manos también hacen el lavado de dientes y también se lavan las manos antes de tomar los alimentos.

Según (UNICEF, 2020) durante una pandemia mundial, una de las formas más baratas, sencillas e importante de prevenir el contagio de un virus es lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.

Al reunir la información los niños de forma clara expresaron, que sí, se lavan las manos lo que es de gran importancia en nuestros días debido a la propagación del virus covid-19 y de otras enfermedades está bien fomentar en los niños y niñas un hábito del lavado de manos continuamente. Es importante señalar que otros niños también realizan además otro tipo de higiene personal como es el lavado de dientes lo cual se le va haciendo un hábito de mantener su boca y dientes limpios.

Asimismo, se indago, sobre qué alimentos consumen en casa en lo que respondieron, que alimentos de origen animal, granos, comida chatarra, hortalizas, frutas naturales, embutidos, vegetales y cereales.

La doctora, Master en nutrición (Ruiz, s.f.). En sus aportes ella recomienda que las carnes en esta etapa, las necesidades del hierro son elevadas para el desarrollo intelectual y las carnes aportan hierro de fácil absorción. La leche es el alimento básico en los niños a esta edad desde el año hasta los 3 años las necesidades del calcio son muy elevada y la leche en la principal fuente de este calcio la dieta diaria.

Las carnes aportan proteína de calidad sin necesario para el crecimiento de los tejidos. Se recomienda limitar el consumo de embutidos y eliminar la piel de las aves y las grasas visibles. Además, las frutas y verduras, en esta etapa es un buen momento para acostumbrar a los niños al consumo diario de frutas y verduras, las

verduras pueden tomar las tanto crudas como cocidas las frutas y verduras Son fuente importante potasio y magnesio, de vitaminas como la C la A la B y de fibra.

Las legumbres son ricas en vitaminas y minerales, aportan hidratos de carbono de absorción lenta, no tiene grasa, son baratas, rica, variada y permite la elaboración de una gran variedad de platos.

Los cereales y pastas aportan gran cantidad de energía por la cantidad de hidratos de carbono que contiene son ricos en proteínas, vitaminas del grupo B y fibra.

Asimismo, se logró conocer lo que los niños y niñas acostumbran comer en casa con lo que deducimos con ayuda de la experta que los alimentos de procedencia animal son buenos para ellos que contienen proteína, sin, vitamina B12.

Sin embargo, también pudimos deducir que comen comida no saludable ya que comen embutidos por lo que estos no son productos saludables para la alimentación de ellos y no benefician en su desarrollo y crecimiento.

De igual forma se le preguntó que cuáles eran sus comidas favoritas a lo que respondieron los niños y niñas, que algunos comen productos de origen animal, otros granos, también comida procesada, seguidamente respondieron qué les gustaban las frutas.

(Galardón, 2016) nos mencionan que no hace mucho invitamos algunos amigos de mi hijo a comer con nosotros, así que para acertar con el plato que debía prepararlos, les pregunté cuál era su comida favorita. Creo que la demás demanda más solicitada fue pastas con tomates, seguidas muy de cerca con las salchichas, papas fritas, hamburguesas o pizzas.

No me sorprendieron demasiado con su respuesta porque más o menos todos los padres sabemos que esos platos otros semejantes, gozan de gran éxito entre los pequeños.

Desde luego no esperaba que me dijeras: alcachofas con jamón, pescado al horno o ensalada de legumbres, aunque también consigamos que se las coman.

Por lo consiguiente expresaba, que a veces pienso que sí les dejamos tomar las riendas de su alimentación, habría algunos que acabarían famélico porque no se sentaría a comer, y otros, por el contrario, obeso por qué comerían lo primero que pillasen. Sería muy instructivo poner a prueba nuestros hijos para conocer qué alimentos escogería si ellos fueran solitos al supermercado. Quizás entre las galletas, dulces, chocolates, nos encontramos con algún plátano o yogurt, simplemente porque son fáciles de comer no porque sean más o menos nutritivos.

Al realizar el análisis y con ayuda por lo antes mencionado por Galardón, concluimos que no podemos permitir a los niños y niñas tomen iniciativa de lo que deberían comer, por eso es necesario que desde los primeros años de vida los padres practiquen buenos hábitos alimenticios ya que como a también puede pasar que ellos no puedan seleccionar que alimentos son saludables. regularmente siempre está a la disposición de ellos productos no saludables como son las pizzas, los productos de jugos procesados en bolsa y los caramelos, lo cual está comprobado científicamente que estos productos no ayudan en el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas.

También se indagó sobre si ellos sabían cuáles son las consecuencias de no alimentarse saludablemente, a lo que respondieron algunos, qué les causa vómito el comer comida chatarra, otros nada otro que les causa bacterias en el estómago, otros que le da dolor de estómago.

El nutricionista Saúl Sánchez Arias 2020. Aunque nos vamos a referir a los más pequeños de la casa, hemos recordar siempre que el abuso de la comida basura es perjudicial para todo el mundo. Da igual la edad que tenga estos productos con exceso de procesado y bajo calidad afectarán negativamente en cualquier organismo.

Así mismo, problemas digestivos el consumo prolongado de comida chatarra puede acabar causando problemas digestivos graves. Al estar cocinando con exceso de aceite, aumenta la producción de ácidos en el estómago. Esto graba el reflujo, por lo que la falta de fibra facilita la aparición de afecciones cómo los constipados o las hemorroides.

A la reunión la información de los niños y niña Ellos nos comentaron las causas que producen en ellos cuando ingesta comida no saludable o la que popular mente ellos conocen como comida chatarra, cabe señalar que los niños expresaron algunos malestares que producen estos alimentos en su cuerpo al ingerirlos, los cuál son fundamentados por el especialista Sánchez.

A la vez se les pregunto a los niños sobre que le gustaría comprar en el kiosco del Centro Educativo a lo que respondieron que algunos niños y niñas que comprarían productos como chocolates, otros que no tienen acceso al dinero, y otros comida chatarra y refresco procesados.

El chef naturista, (Navarro, 2018) asesor en dieta y nutrición y autor del libro "kioscos saludables" nos cuenta la importancia de implementar espacios que ofrezcan alimentos sanos en los establecimientos educativos. Lo ideal es evitar que los niños comiencen desde muy temprana edad a consumir alimentos de desvitalizados, llenos de conservantes altamente tóxicos y adictivos.

Una de las tareas más difíciles que es romper con la sociedad del consumo y potenciar los alimentos que sí deberían de ingerir los niños. Esos alimentos son simplemente aquellas que encontramos en estado natural: frutas, verduras, semillas, cereales, legumbres, leche en distintas preparaciones y cocciones, combinadas con sus texturas colores y sabores.

Al indagar en este penúltimo de las preguntas de este instrumento podemos argumentar en los productos que ofrecen los dueños del kiosco a los niños los cuales no son en lo absoluto productos que ellos deberían de comer ya que son productos chatarra por lo que la autoridad de Centro Educativo debería de tomar cartas en el asunto sobre de que productos están vendiendo en el kiosco por lo que deberían prestar atención de qué tipo de productos están ofreciendo a los estudiantes.

Asimismo, para la finalización del instrumentos investigativo se le pregunto al infante sobre lo que les gustaría comprar en las pulperías cercanas a su casa, a lo que mencionaron que, algunos no compran, otros compran dulces procesados, otros

también compran jugos embolsados, otros galletas y productos empacados(ranchitas).

(Soler, 2018) licenciada en farmacia, así como es ciencias y tecnología de los alimentos y coach nutricional. La experta él dice que la alimentación saludable algo de forma parte esencial de su educación y cuya responsabilidad recae en adultos, qué debería convertirse en el ejemplo a seguir. De manera que, sigue si ella come frutas y verduras, sus hijos también lo harán. Simplemente, que trata de normalizar su consumo habitual, "Hay que hacer un esfuerzo para oír de la comodidad y pensar en lo que es más sano y conveniente para ellos," recomienda. En este aspecto ir a la ir a la compra junto se convierte en una excelente herramienta para llevar eso usted toda la práctica y hacerles que tener su propio idioma que alimento le van a ser más fuerte, más sano o meter más goles y cuáles van a suponer un obstáculo para convertirse en un superhéroe con lo que sueñen"

Soler nos dice que una forma divertida de fomentar los lazos familiares hacer las compras Es una excelente actividad más para hacer en familia y fortalecer los lazos de unión.

Para finalizar en la aplicación de este instrumento Debido a las edades de algunos niños los padres no les permiten que ellas compren cerca de las pulperías cercanas a su casa, otros o en su mayoría los padres le permiten comprar sólo productos de origen no aptos para el consumo de ellos ya que su mayoría sólo lograron expresar que compran comida chatarra. Cabe señalar que, aunque los padres acompañen a sus hijos a la venta y así se pueda fortalecer los lazos familiares los niños no están tomando alimentos saludables por ello que a los niños no se les puede permitir comprar lo que ellos quieran porque no tienen aún conciencia de lo que come.

Objetivo 3.

- ✓ Mencionar los efectos que provoca una adecuada y mala alimentación en los niños y niñas.

Consecuencias de una mala alimentación.

Una mala alimentación en los niños se traduce en la aparición de patologías que pueden tener desenlaces perjudiciales. Una dieta equilibrada compensa estos riesgos y favorece una vida sana.

Menos desarrollo y concentración y más cansancio son algunas de las consecuencias de una mala alimentación en los niños. Por ejemplo, les costará mucho más estudiar o leer.

Además, los niños malnutridos sufren alteraciones en la piel y en la pigmentación del cabello. Los problemas de visión y un desarrollo físico y mental inadecuado son frecuentes, al igual que enfermarse con más facilidad. Lo menciona el nutricionista (Arias, 2020)

La obesidad en niños y niñas es una de las consecuencias de la inadecuada alimentación el cual también trae consigo enfermedades graves como es problemas cardiovasculares, enfermedades renales, del corazón, colesterol y en algunos casos ciertos tipos de cáncer.

El especialista en medicina familiar y doctor Rafael A. Castro Jiménez nos aporta que es importante tomar en cuenta que el peso no debe ser considerado como el único indicador de que el niño está teniendo una alimentación saludable. Existe la posibilidad de que el niño se encuentre en un peso normal para su estatura y edad, pero que este no consuma algún grupo de alimentos que sea necesario para su adecuado desarrollo.

Beneficios de una buena alimentación.

Una alimentación saludable le brinda al organismo una gran variedad de alimentos en cantidades suficientes para un adecuado crecimiento, desarrollo, y mantenimiento. Para que esta alimentación sea completa se deben consumir todos los grupos de los alimentos incluyendo carbohidratos, frutas y vegetales, proteínas, lácteos, grasas y azúcares. La clave es encontrar un balance en el consumo de cada grupo de nutrientes. (JIMÉNEZ, La importancia de una buena alimentación infantil, 2015)

Es importante que los niños y niñas practiquen buenos hábitos nutritivos, ya que esto brinda beneficios positivos y de mucha importancia para su crecimiento y desarrollo integral.

La buena alimentación es la base para un buen desarrollo social, psíquico, físico en los niños y niñas, a continuación, se presentan algunos de los aportes de una buena nutrición:

- Protege tu sistema inmunitario
- Mejora tu estado de ánimo
- Mejora el rendimiento del cerebro.
- Reducción del deterioro de la memoria y otras funciones cerebrales.
- Mejor rendimiento en las actividades físicas.
- Desarrollo físico adecuado.
- Concentración y rendimiento intelectual.

Objetivo 4.

- ✓ Evaluar las acciones que fomenta la escuela para promover buenos hábitos de alimentación con los niños, niñas y padres de familia.

Para dar repuestas a este objetivo se hizo una serie de preguntas que brindaran información necesaria para conocer cómo se está dando el manejo del tema de la alimentación saludable en la escuela, como lo es las capacitaciones que reciben los docentes para el manejo y la aplicación de los buenos hábitos en la alimentación. Se le ha preguntado al director del centro el cual nos respondió que efectivamente los profesores han recibido información necesaria cada tres meses a través de los encuentros pedagógicos para abordar este tema con los niños y niñas, nos mencionaba los temas en los que han participado los maestros tales como: pirámide alimenticia, huerto escolar y huertos de frutas.

Según la directora, a los docentes se les facilita documentos, laminas ilustrativas que sirven de apoyo para abordar el tema de la alimentación, todo esto proporcionado por el MINED.

Es de suma importancia que tanto directores como docentes de centro educativos, deban de estar informados y capacitados para abordar como es en este caso el tema de la alimentación saludable. Los docentes deben de tener el conocimiento necesario para poner en práctica con los niños y niñas en el aula de clases. De esta forma los maestros instan a que los niños lleven a sus hogares la información necesaria para aplicar una vez promovida en las aulas la importancia de comer adecuadamente y de forma saludable.

Los niños y niñas disfrutan de recibir estos temas de forma dinámica y sabemos que, si se lleva a cabo con estas técnicas, ellos podrán captar y entender la importancia de lo que se explica, ejemplo de esto son los huertos escolares, una forma de ejecutar la información necesaria en el cual todos participan y se divierten al realizarlo.

A parte de las capacitaciones que se les brindan a los docentes, se le hizo la pregunta al director si considera necesario que ellos reciban más encuentros con especialistas en el tema de la alimentación saludable, a lo que ella respondió que era de mucha importancia este tipo de capacitaciones para obtener una educación de calidad en los niños y niñas y que sí, es necesario darles seguimientos a los docentes en el tema.

Dentro del centro escolar se ha promovido la alimentación saludable, se han hecho exposiciones de los alimentos adecuados para su consumo el cual han sido participe docentes, niños y padres de familia.

Con respecto a los kioscos dentro del centro estudiantil, tiene normativas de venta sobre los productos alimenticio que venden nos confirma la directora del colegio, también nos mencionaba que los dueños de kioscos se capacitan al menos dos veces al año, permitiendo así una distribución correcta de los productos hacia los estudiantes.

En el proceso de esta investigación pudimos apreciar el rol importante que debe de cumplir el centro educativo con respecto a la alimentación saludable, empezando desde los directores como orientadores y administradores de colegios, deben de

supervisar y garantizar que los kioscos que se encuentran dentro del centro cumplan con las normas establecidas por el MINED. Además de esto, brindar charlas con especialistas sobre el tema para que su personal docente sea capacitado y así de esta forma ser transmisores de la valiosa información y que se pueda reproducir también a padres de familia para concientizar sobre esta problemática.

Para seguir dando respuesta a nuestro objetivo, culminamos la entrevista, preguntando que si considera importante que los docentes implementen los buenos hábitos alimenticios dentro del aula de clases a lo que ella respondió que Sí, considera importante que los docentes a diario estén concientizando al padre y al niño para poder alcanzar una alimentación saludable ya que el niño depende completamente del padre de lo que el padre le provee en la alimentación.

En este camino el colectivo docente constituye un valioso canal de trasmisión de nuevos conocimientos a la hora de enseñar las pautas sobre la correcta combinación de alimentos, la frecuencia de consumo de cada uno de ellos y la cantidad adecuada en función de las circunstancias personales. Todo ello constituye el primer paso para crear una actitud responsable hacia la forma de alimentarse. (Magisterio, 2017)

Los niños y niñas después de participar diariamente de sus encuentros de enseñanza con su profesora, comunica a sus padres o tutores sus vivencias en el aula de clases, y este tema sobre la alimentación saludable no será la excepción para ellos, por eso es importante que el docente transmita estos temas de forma creativa, animada de tal manera que el niño o niña no lo olvide y lo relacione con su día a día en sus hogares y con sus familias.

Objetivo 5

- ✓ Proporcionar a los padres de familia, información sobre la importancia de una alimentación saludable.

Con la intención de dar respuesta a las necesidades encontradas en el colegio público Carlos Blass Hernández, realizaremos una propuesta de intervención con una estrategia metodológica, que es una capacitación está tiene el nombre

capacitación sobre los hábitos alimenticios, esta estrategia se tomó para concientizar, motivar y que practiquen los padres de familia unos buenos hábitos de alimentación saludable.

Se iniciará presentando el tema que son los alimentos seguidamente, cuáles son los beneficios y también Cuáles son las consecuencias de una alimentación no adecuada igualmente se expone sobre los beneficios y logros del pino escolares, asimismo se comenta sobre la alimentación y su incidencia en el desarrollo integral de los niños y niñas también se preguntarán por qué los niños deben de alimentarse bien desde edades tempranas.

Conclusiones del diagnóstico.

Se puede constatar que los hábitos alimenticios de los infantes, son aprendidas desde el interior de los hogares. Y luego se continúa dentro de los centros educativos lugar donde permanecen parte de su tiempo y se practican distintos hábitos.

De acuerdo a los resultados de este trabajo, algunas de las meriendas preferidas de los niños y niñas no favorecen a su desarrollo integral teniendo como consecuencia resultados no favorables y afectaciones en la etapa del crecimiento y desarrollo de los mismos.

En el colegio Carlos Blass Hernández en el tercer nivel B del segundo semestre del año escolar 2022 se ha encontrado factores, que inciden a una alimentación no saludable los cuales son falta de educación, hábitos y aprendizaje y recursos económicos, afectando el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas del centro escolar.

Es importante señalar que dentro del centro educativo en la sección de tercer nivel B la maestra dentro de su plan de clase implementa estrategia metodológica lúdica e innovadora de dónde motivar a los niños y niñas a tener buenos hábitos de alimentación saludable cabe señalar que también la maestra trata de involucrar a los padres de familia mediante la elaboración que la merienda escolar Programa

Integral de Nutrición Escolar (píe) aspecto muy importante para el seguimiento efectivo de buenos hábitos de alimentación.

Se ha obtenido información directa de los padres de familia quienes son los protagonistas y responsable de la alimentación de sus hijos e hijas, el cual expresa que no pueden practicar buenos hábitos alimenticios ya que algunos productos no están al alcance de su bolsillo consumir algunos de ellos debido a su alto costo, además dijeron no posee el tiempo para su debida preparación, y debido a esta razón y la más compartida por ello por el cual no pueden consumir lo adecuado para sus hijos e hijas que asisten a este centro educativo.

Antecedentes.

Según investigaciones a nivel nacional relacionadas a nuestro foco de investigación encontramos lo siguiente:

(Contreras, Cruz, Villareyna, 2015) realizaron un estudio cuyo foco de investigación se denomina **Hábitos alimenticios en el desarrollo integral de los niños y niñas de III nivel de preescolar del centro escolar Mas Vida, del municipio de Estelí.**

Llegando a la conclusión que existe la disponibilidad de alimentos en el hogar y la escuela, solo que se requiere del interés de los padres involucradas para cambiar este patrón de consumo alimenticio por uno más saludables siendo los más afectados los niños y niñas por su etapa de crecimiento y desarrollo.

Una segunda investigación se realiza a nivel internacional enfocándose en su tema principal.

La importancia de la nutrición en los niños de preescolar. Investigado por (Cerino, 2011) en la Ciudad del Carmen, Campeche 2011

La investigación llegó a la conclusión de que la infancia es una etapa vulnerable desde el punto de vista nutricional, pues las necesidades de nutrientes son elevadas y el riesgo de deficiencia es mayor.

Referentes teóricos de la investigación

Nutrición.

Concepto

La nutrición infantil se refiere a todo lo que su hijo come y bebe. El cuerpo de su hijo utiliza nutrientes de los alimentos para funcionar correctamente y permanecer saludable. Los nutrientes incluyen carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. En las cantidades correctas, los nutrientes le dan energía a su hijo para que crezca, aprenda y esté activo. (Garbizu, 2015)

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. (OMS, s.f.)

Importancia.

En esta etapa los niños desarrollan una gran actividad física, por lo que su gasto energético aumentará por lo cual debe aumentar el consumo de calorías. El progreso en el desarrollo psicomotor permite al niño y niña una correcta utilización de los utensilios empleados en la comida y este aspecto no debe ser olvidado y por ello debe ser tratado en la escuela y en casa. El niño y niña tiende a comer aquello que comen los adultos que los rodean pues la imitación en estos está muy presente de ahí la necesidad de que los pequeños observen hábitos saludables de los mayores que los rodean.

La alimentación de los niños y niñas es algo fundamental en su crecimiento, es importante que tengan una dieta variada, rica en pescado, verduras y fruta, con alimentos saludables y variados. En muchas ocasiones los niños comen mal, comen pocas cosas y en muchos casos los alimentos más saludables suelen ser los que

menos les gustan, como los pescados y las verduras. (Federación de enseñanza, 2010)

No existe ninguna duda sobre la importancia de la nutrición en los primeros años de vida junto al establecimiento de hábitos saludable, que tiene la posibilidad de prevenir el desarrollo de enfermedades a lo largo de la vida, en especial las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la obesidad o el cáncer. Además, los hábitos alimentarios se establecen en esos primeros años y permanecen en el tiempo.

El período que transcurre desde la concepción hasta los tres años de edad es una etapa de crecimiento rápido y representa una oportunidad única de brindar a los niños y niñas las sólidas bases nutricionales e inmunológicas que necesitarán para el resto de sus vidas. En esta etapa se forman la sangre, el cerebro, los huesos y la mayor parte de los órganos y tejidos, así como el potencial físico e intelectual de cada persona. Muchos de los daños que provoca la desnutrición durante los primeros tres años de vida son irreversibles. Por este motivo, la prevención tiene una importancia fundamental. (UNICEF, s.f.)

Función de los nutrientes

Según la (FAO, 2017) los nutrientes más importantes para realizar dichas funciones corporales son las proteínas, las grasas, el calcio, el hierro, las vitaminas A y C, la riboflavina, el folato, la tiamina y el niacina, los cuales integran la tabla de composición nutricional básica para cualquier persona.

Los nutrientes cumplen básicamente con tres funciones en el organismo: proporcionan energía para las actividades diarias, reparan y renuevan el organismo y, por último, regulan las reacciones químicas que se producen en las células.

Funciones de los hidratos de carbono:

Diferenciamos entre hidratos de carbono simples (o de absorción rápida) e hidratos de carbono complejos (o de absorción lenta), y podemos decir que su función principal es la de aportar energía para las células.

Los hidratos de carbono simples se encuentran en las frutas, la leche, la miel y el azúcar y sus derivados. Las formas más habituales son la glucosa, la galactosa, la sacarosa y la lactosa.

Los hidratos de carbono complejos están presentes en las legumbres, la pasta, el pan, los cereales, las harinas, el arroz, las patatas, los boniatos, y en los alimentos ricos en fibras vegetales.

Funciones de las grasas:

Son las portadoras de las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y resultan indispensables para el buen funcionamiento del sistema inmunitario, del sistema hormonal y del sistema nervioso, además de ser una fuente de energía de reserva o a largo plazo.

Funciones de las proteínas:

Las proteínas, que tienen una función estructural o plástica, son los nutrientes más importantes a la hora de crear y mantener la estructura del músculo esquelético, de los órganos internos, y del pelo y las uñas. Su calidad o valor biológico se mide por su capacidad para impulsar el crecimiento. Son reguladoras de infinidad de funciones vitales, por lo que gran parte del material biológico es de naturaleza proteica (las enzimas, las inmunoglobulinas, los neurotransmisores,).

Funciones de las vitaminas:

Las vitaminas, que no proporcionan energía ni calorías por sí mismas, desempeñan funciones específicas en el organismo como catalizar las reacciones químicas y son imprescindibles para el metabolismo.

Funciones de los minerales:

Los minerales son compuestos inorgánicos que se encuentran en la tierra, las rocas y el agua, y son muy importantes para el correcto funcionamiento del organismo. Una de sus principales funciones es la de actuar como catalizadores en la regulación de las contracciones musculares y en la transmisión de los impulsos nerviosos, además de participar en la digestión y la metabolización de los alimentos.

El hierro, que es primordial en el transporte de oxígeno y en el proceso de respiración celular, lo encontramos en carnes, pescados, huevos y en alimentos de origen no animal (las lentejas, los garbanzos y las espinacas, aunque se trata de un hierro de baja absorción).

El zinc participa en más de 200 reacciones químicas a nivel celular y está implicado en prácticamente todos los sistemas de mantenimiento y regulación corporal. Es uno de los minerales más importantes para el cabello.

El cobre favorece que los vasos sanguíneos sean más flexibles y que la sangre circule mejor. Está presente en alimentos como el cacao, las setas, las legumbres, los frutos secos, el hígado y el marisco.

El magnesio tiene un papel importante en la metabolización de las proteínas, y podemos encontrarlo en frutas (plátano y aguacate), legumbres, frutos secos, cereales integrales y verduras. Estrechamente relacionado con la musculatura y equilibra la función adrenal, los niveles de PH y el estrés.

El calcio, que está muy vinculado al magnesio, cumple una importante función estructural en nuestro organismo, ya que es una parte integrante de huesos y dientes.

Funciones del agua:

Es el nutriente esencial por excelencia. No hay vida sin la ingesta de agua del exterior. Es el constituyente mayoritario de la estructura corporal, y contribuye a regular la temperatura, la respiración, la piel y la tensión arterial a través del corazón y los riñones. Además, contribuye a la depuración de la sangre.

Funciones de la fibra alimentaria:

La fibra es la parte que no se puede digerir ni absorber de muchos alimentos de origen vegetal. La mayor parte de las fibras vegetales, llamadas “solubles” o “blandas”, son modificadas en el intestino grueso o en el colon, sufriendo así una digestión parcial por parte de los microorganismos de la flora intestinal. Como resultado liberan ciertos productos beneficiosos para el colon y para el sistema inmunitario, ya que mantiene en buen estado de salud las células del intestino.

Es necesario que los niños y niñas en esta etapa consuman los nutrientes necesarios, este debe ser de manera completa y equilibrada ya que cada uno de ellos cumple una función ya sea regulando el proceso corporal e incluso para el crecimiento y buen funcionamiento del organismo.

Tipos de nutrientes

Muchas veces no sabemos que nutrientes en específico favorecen a nuestro organismo en o a que grupo pertenece cada alimento, es necesario profundizar en especial para los niños y niñas conocer los tipos de nutrientes que deben de consumir y en que les favorece a su organismo. Para su mayor comprensión se le brindara la siguiente información sobre los tipos de nutrientes más importantes para niños y niñas.

Hidratos de carbono: también llamados azúcares simples, proporcionan energía al organismo, aunque su consumo debe ser moderado. Se encuentran en alimentos como el arroz, el pan o las pastas, entre otros.

Lípidos o grasas: constituyen una fuente directa de energía para el cuerpo. Además, los tejidos adiposos protegen y sostienen los órganos vitales.

Proteínas: son uno de los componentes básicos para dar forma a los huesos y los músculos, así como para suministrar energía al organismo. Están relacionadas también con el control del peso y la regulación del colesterol.

Vitaminas o sales minerales: las encontramos principalmente en las frutas y las verduras. Intervienen en las funciones nerviosas y en la buena función y el correcto desarrollo de los músculos.

Agua: es el principal componente del cuerpo humano, además de ser al que le corresponde facilitar funciones como la digestión o la eliminación de residuos. Se puede consumir directamente o en productos derivados.

Alimentación

concepto.

Alimento es aquello que los seres vivos comen y beben para su subsistencia. El término procede del latín alimentum y permite nombrar a cada una de las sustancias sólidas o líquidas que nutren a los seres humanos, las plantas o los animales. (Pérez Porto & Merino, 2013)

Importancia.

Durante la infancia se establecen los hábitos alimentarios que posteriormente serán difíciles de cambiar. Con hábitos adecuados en la alimentación y en el estilo de vida, contribuimos de forma positiva en la construcción y modelado de su cuerpo y en la mejora de su salud, rendimiento físico e intelectual.

Una alimentación correcta durante la infancia, es importante, porque el organismo del niño se encuentra en crecimiento y formación, razones por lo que es más vulnerable ante cualquier problema nutricional.

Una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para el estado de salud de los niños, y determinante para un correcto funcionamiento del organismo, buen crecimiento, una óptima capacidad de aprendizaje, comunicarse, pensar, socializar y adaptarse a nuevos ambientes y personas, un correcto desarrollo psicomotor y en definitiva para la prevención de factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades. (JIMÉNEZ, La importancia de una buena alimentación infantil, 2015).

El concepto de alimentación o importancia de este, para algunos padres de familia puede ser manejado de diferentes formas, a esto se debe la alimentación que se lleva a cabo hoy en nuestra familia, a como algunos lo consideran importante hay otros que no lo creen así y omiten la alimentación en algún tiempo durante el día, o bien brindan alimentos sus hijos e hijas que no aportan beneficios para su organismo.

Causas de una mala alimentación

En nuestro país se podría decir que hay muchos factores por la cual se dan algunas consecuencias de mala alimentación en los niños y niñas. Estas causas se dan de manera global tomando en cuenta la economía, hasta llegar a lo específico como es la familia, la primera escuela de los infantes del cual depende mucho los hábitos alimenticios que crean y que se forman para un resultado final en sus hijos e hijas.

Antes de comenzar con las consecuencias, puede que te preguntes, ¿qué lleva a una persona a alimentarse mal? Las tres causas principales son:

Falta de educación

La educación nutricional es fundamental para desarrollar buenos hábitos alimenticios, sin embargo, no está extendida en los planes educativos de colegios, institutos y universidades.

Hábitos y aprendizaje

Si un niño vive en una familia con malos hábitos alimenticios, es mucho más probable que aprenda esos mismos hábitos y que desarrolle obesidad y otros problemas nutricionales.

Recursos

Los recursos que tiene cada familia o persona influyen en su alimentación.

Una familia puede tener dinero para comprar cierta clase de alimentos y no otros. Por ejemplo, en Estados Unidos la clase baja consume más comida rápida.

Por otra parte, hay cierta clase de alimentos que son más costosos dependiendo del país. Por ejemplo, el pescado suele ser más caro.

Consecuencias de una mala alimentación.

Las consecuencias de una mala alimentación pueden ser muy trágicas, empezando por que puede afectar la salud, el proceso de crecimiento físico, área emocional, mal funcionamiento cerebral etc.

Es por eso que debemos de considerar la alimentación infantil como la base para un mejor estilo de vida en todas las áreas y un buen funcionamiento a corto y a largo plazo.

Aquí se muestran algunas de las consecuencias que se pueden presentar en la etapa infantil debido a una mala alimentación y nutrición.

Obesidad o sobrepeso, cansancio y menor capacidad de trabajar

La obesidad que sufren algunas personas es genética, aunque gran parte de ellas son debidas a una mala alimentación y al sedentarismo.

A continuación, te dejo algunos datos que indican la importancia del problema:

Desde 1980, la obesidad se ha más que doblado en todo el mundo.

Mil millones de adultos tienen sobrepeso. Si no se actúa, esta cifra superará los 1500 millones en 2015

En 2013, más de 42 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso.

En 2014, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones eran obesos.

En 2014, el 39% de las personas adultas de 18 o más años tenían sobrepeso, y el 13% eran obesas.

Alta presión arterial (hipertensión)

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), las complicaciones de la hipertensión causan anualmente 9,4 millones de muertes. La hipertensión es la

causa de por lo menos el 45% de las muertes por cardiopatías, y el 51% de las muertes por accidente cerebrovascular.

La hipertensión se puede prevenir modificando factores de riesgo relacionados con el comportamiento, como la dieta malsana, el uso nocivo del alcohol o la inactividad física. El tabaco puede aumentar el riesgo de complicaciones de la hipertensión.

Enfermedades cardiovasculares

Según la OMS:

17 millones de personas murieron por enfermedades cardiovasculares en 2008.

23,3 millones de personas podrían morir por ECV en 2030.

El consumo de tabaco, una dieta malsana y la inactividad física aumentan el riesgo de infartos de miocardio y accidentes cerebrovasculares.

La realización de actividad física durante al menos 30 minutos todos los días de la semana ayuda a prevenir los infartos de miocardio y los accidentes cerebrovasculares.

Comer al menos cinco raciones de frutas y hortalizas al día y limitar el consumo de sal a menos de una cucharilla al día también ayuda a prevenir los infartos de miocardio y los accidentes cerebrovasculares.

Depresión

Está demostrado que el exceso de peso se asocia con un mayor riesgo de sufrir cuadros depresivos.

La depresión es un trastorno mental frecuente que afecta a más de 350 millones de personas en el mundo.

La depresión es la principal causa mundial de discapacidad y contribuye de forma muy importante a la carga mundial de morbilidad.

La depresión afecta más a la mujer que al hombre.

En el peor de los casos, la depresión puede llevar al suicidio.

Hay tratamientos eficaces para la depresión.

Diabetes

En el mundo hay más de 347 millones de personas con diabetes.

Se prevé que la diabetes se convierta en el año 2030 en la séptima causa mundial de muerte.

Treinta minutos de actividad física de intensidad moderada casi todos los días y una dieta saludable pueden reducir drásticamente el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. La diabetes tipo 1 no puede prevenirse.

Cáncer

Más del 30% de los cánceres se podrían prevenir, principalmente evitando el tabaco, tomando alimentos sanos, realizando alguna actividad física y moderando el consumo de alcohol.

En 2012 murieron de cáncer 8,2 millones de personas.

Mal funcionamiento cerebral

Las dietas ricas en vitaminas B, C, D y E y ácidos omega-3 se recomiendan para un buen funcionamiento cerebral, mientras que las altas en grasas trans, aceleran el envejecimiento cerebral, empeorando por tanto su correcto funcionamiento.

Especialmente, las dietas altas en azúcar son altamente tóxicas; disminuyen el nivel de vitamina E en sangre, pueden provocar somnolencia, irritabilidad o incapacidad de concentrarse.

Además de una correcta alimentación, el ejercicio mejorará la circulación de sangre hacia el cerebro y por tanto su correcto funcionamiento.

Envejecimiento acelerado

Comer en exceso y alimentos inadecuados produce una aceleración del envejecimiento celular.

Alimentos con alto contenido en azúcar, la bollería, carnes rojas y cualquiera que este excesivamente frito pueden acelerar el envejecimiento. Los alimentos con un alto nivel de antioxidantes, como el maní o el té verde, protegen a las células de los radicales libres y previenen el envejecimiento prematuro.

Problemas de sueño

Tanto con irse a la cama con apetito como irse habiendo comido demasiado, se pueden tener problemas de sueño.

Además de comer en exceso, se debe evitar también los alimentos muy picantes, los altos en grasas y los que puedan producir gases o indigestión.

Menor autoestima

Un buen físico ayuda a una autoestima positiva, al igual que tener sobrepeso la puede disminuir.

Por otra parte, comer en exceso puede provocar sentimientos de depresión, culpa o vergüenza e interferir con los niveles de azúcar en sangre, lo cual altera los estados de ánimo positivos.

Problemas de indigestión

La indigestión, la sensación incómoda que se da en la parte superior del abdomen tras comer, puede producirse por comer alimentos altos en grasas, bebidas con gas, alcohol o cafeína. (Martín, 2010)

6.5. Tipos de Alimentación.

Los alimentos y tipos de alimentos se agrupan teniendo en cuenta los nutrientes que predominan y en base a esto se ha establecido la llamada " Rueda de los alimentos".

Simples: están formados por un solo tipo de nutriente. Ejemplo: agua, sal.

Compuestos: están constituidos por varios tipos de nutrientes. Son la inmensa mayoría. Por ejemplo: las frutas proporcionan principalmente vitaminas y sales

minerales que son reguladoras, pero también son ricas en glúcidos que aportan energía.

A continuación, te presentamos una lista de tres tipos de alimentos que pueden ayudarte con la sensación de saciedad y la pérdida de peso, y que elaboramos con la ayuda de expertos en nutrición.

Fibras y granos

Las frutas, las verduras, las legumbres, las leguminosas y los granos como la avena, la linaza, la chía y el sésamo son ricos en fibras solubles y ayudan a modular el apetito.

En contacto con el agua las fibras solubles aumentan su volumen gástrico y dan una sensación de saciedad, explica la nutricionista (Gaspar, 2017), que trabaja en la reeducación alimentaria.

Otras alternativas son las hojas de lechuga o berro y los cereales en general (arroz integral, avena, centeno, cebada, mijo, maíz, quinua, trigo sarraceno), frutos de plantas oleaginosas (nuez de Brasil, nueces, almendras), semillas (chía, linaza, girasol) y frutos secos (albaricoques o damascos, dátiles y uvas pasas).

Estos alimentos, además de ser una fuente de fibra, son ricos en triptófano, que es un aminoácido que participa en la síntesis de la serotonina, un neurotransmisor que regula el humor y el sueño.

Además, poseen buenas concentraciones de magnesio, cromo, selenio y vitaminas del complejo B. Estos nutrientes participan en reacciones químicas vitales para el organismo, además de mejorar las defensas del cuerpo, comenta.

Para aumentar la sensación de saciedad las fibras pueden incluirse en todas las comidas del día, así como en los refrigerios, recomiendan los nutricionistas.

Además, los alimentos ricos en fibras exigen un masticado exhaustivo y permanecen más tiempo en el estómago. «Así, inhiben la producción de grelina, que es una hormona que se produce cuando el estómago está vacío y genera la sensación de hambre» (Gaspar, 2017)

Proteínas y grasas

Tanto las proteínas como las grasas no saturadas retardan el vaciado gástrico, es decir, la salida de los alimentos hacia el intestino, prolongando así la sensación de saciedad durante más tiempo tras las comidas, explica Gaspar.

Entre los alimentos más proteicos están las leguminosas, como las habas, las lentejas, los guisantes, los garbanzos y la soja, además de las carnes, los huevos y los lácteos.

Entre los alimentos ricos en grasas no saturadas están el aguacate, las nueces de Brasil y otras semillas leguminosas, el aceite de oliva y otros aceites vegetales.

Este tipo de grasa, que se encuentra principalmente en los vegetales, también puede tener un efecto positivo en el cuerpo, ayudando al organismo a combatir el colesterol malo, los triglicéridos, y a controlar la presión arterial, además de ayudar a controlar el apetito.

Usados con moderación, estos alimentos pueden tener beneficios para la salud y el bienestar, incluso ayudar a la pérdida de peso, apunta Gaspar. «Además cuando estos nutrientes llegan al intestino, se produce la liberación de una hormona llamada colecistoquinina, que también juega un papel en la generación de saciedad».

Acción termogénica

Además de escoger los alimentos que ayudan a controlar el apetito se pueden elegir ingredientes que favorecen una acción termogénica en el organismo; es decir, que aumentan la temperatura corporal y aceleran el metabolismo basal para la producción de energía. En general los alimentos que tienen esta característica son condimentos, como detalla a continuación el especialista:

Pimienta roja o chile: tiene la sustancia llamada capsaicina, que ayuda a acelerar la quema de grasa.

Canela: actúa como un hipoglicemiante natural, que ayuda a la quema de grasa al nivelar la glicemia, es decir, la cantidad de glucosa contenida en la sangre.

Cúrcuma: funciona como un antioxidante natural.

Jengibre: además de acelerar la quema de grasas tiene propiedades antiinflamatorias, que ayudan en los casos de obesidad.

La obesidad es una enfermedad crónica y progresiva que genera inflamación en distintos tejidos del organismo, incluido el hígado y el páncreas, órganos clave de nuestro metabolismo. (Gaspar, 2017)

Clasificación de los alimentos.

Según (Fische, 2020) Los tejidos de los seres vivos están constituidos por carbono (C), hidrógeno (H) y oxígeno (O), siendo los compuestos mayoritarios agua, glúcidos (hidratos de carbono), prótidos (proteínas) y lípidos (grasas). Es decir, todos los seres vivos están compuestos mayormente por lo que comen, por lo cual es vital una dieta balanceada para garantizar el rendimiento óptimo del organismo.

Pero, ¿cómo podemos sacarle el mejor provecho a la comida? Sin duda alguna, el primer paso es conocer los alimentos: qué contienen, para qué sirven y cómo funcionan en nuestro organismo.

Esta forma de organización se basa en la utilidad que prestan al organismo los diferentes tipos de alimentos y los agrupa según este criterio de la siguiente manera:

Alimentos energéticos

Estos proveen al cuerpo de energía para realizar actividades físicas (correr, caminar, hacer deportes, etc.).

Algunos alimentos incluidos en este grupo son:

- ✓ Productos de panadería y repostería (pan, galletas, magdalenas, tortas, budines etc.).
- ✓ Pasta.
- ✓ Cereales (arroz, maíz, trigo, etc.).
- ✓ Dulces (helados, golosinas, chocolate, cacao soluble).
- ✓ Miel y azúcar.
- ✓ Frutos secos (nueces, avellanas, castañas, almendras, merey, etc.).

- ✓ Snacks.
- ✓ Alimentos en almíbar (gelatinas, mermeladas, etc.).

Alimentos constructores o plásticos

Se califican así los alimentos que facilitan la reparación celular: cicatrización de heridas y formación de tejidos (músculos, piel y otros). En este grupo figuran productos tales como:

Leche y todos sus derivados.

Carnes blancas y rojas.

Huevos.

Legumbres.

Alimentos protectores o reguladores

Se denominan así a los alimentos que contienen vitaminas y minerales (también fibra). Estos se encargan de facilitar el control de nuestras funciones fisiológicas y, en consecuencia, ayudan a todos los procesos del organismo para que fluyan con normalidad. Algunos alimentos protectores son:

- ✓ Frutas
- ✓ Verduras.
- ✓ Hortalizas.
- ✓ Agua.

Clasificación de los alimentos según su origen

Tomando en cuenta lo que nos dice (Fische, 2020) Dentro de la gran clasificación de los alimentos también podemos encontrar la organización basada en el origen de los mismos, es decir, la fuente de donde provienen. Según este criterio podemos dividirlos en tres grupos:

Alimentos de origen vegetal

Este tipo de alimentos surgen directamente de la tierra, aunque actualmente en la agricultura de muchos lugares del mundo se emplean técnicas que intervienen las semillas genéticamente. Los alimentos vegetales aportan cantidades importantes de minerales y vitaminas al organismo, además lo proveen de proteínas vegetales (algunas de buena calidad y otras de poco valor biológico), carbohidratos y fibra. Una dieta equilibrada emplea alimentos de origen vegetal, animal y mineral, sin embargo, existen dietas que solo emplean vegetales y minerales (como la vegana y vegetariana). Si estás pensando en iniciarte en ellas, no te pierdas nuestro artículo sobre *Cómo empezar a ser vegetariano*.

Algunos productos que provienen de los vegetales son los siguientes:

- Verduras.
- Hortalizas.
- Frutas.
- Leguminosas.
- Tubérculos.
- Cereales.
- Aceites.
- Azúcares.
- Grasas vegetales.

Alimentos de origen animal

Los alimentos de origen animal son productos comestibles que provienen precisamente de los animales. Sin embargo, no todos los animales están incluidos en este grupo, ya que algunos están prohibidos por su peligrosidad o por restricciones legales (por ejemplo, peligro de extinción). Lo común es comer o consumir productos derivados de animales de corral (pollo, pavo, cerdo, res, ovejas, cabras, etc.) u obtenidos a través de la pesca (moluscos, crustáceos, escualos, pescados y otros). No obstante, hay países que, por su tradición, consumen

animales salvajes: hormigas, caimanes, murciélagos, orugas, ratas, armadillos, caracoles, tortugas, serpientes, renos, venados, ranas, etc.

Algunos alimentos de origen animal son los siguientes:

- ✓ Carnes blancas y rojas.
- ✓ Lácteos.
- ✓ Huevos.
- ✓ Grasas animales.
- ✓ Alimentos de origen mineral

Los alimentos de origen mineral son todos los minerales en sí mismos y los productos que contengan altas dosis de estos. Este grupo está integrado por:

Agua.

Sales minerales (calcio, potasio, magnesio, manganeso, ascorbatos, etc.).

Vegetales (cuyo contenido sea alto en minerales).

Clasificación de los alimentos - Clasificación de los alimentos según su origen

Clasificación de los alimentos según su composición

Esta clasificación de los alimentos es la más popular de todas, pues es la más difundida y se basa en agrupar alimentos por su composición química, ya sean sustancias inorgánicas u orgánicas, según el siguiente criterio:

Macronutrientes

Los macronutrientes aportan al organismo principalmente energía, la cual es primordial para muchas funciones esenciales: conducción de impulsos nerviosos, regulación de procesos corporales y el desarrollo nuevo tejidos (su crecimiento y reparación). El cuerpo necesita una cantidad mayor de macronutrientes y menor

cantidad de micronutrientes, así se mantiene equilibrado y funcionando adecuadamente. Este tipo de alimento se encuentra en azúcares (incluyendo la glucosa), almidón y fibra.

Se distinguen los siguientes grupos de macronutrientes:

Glucídicos: estas sustancias son compuestos orgánicos conformados por átomos de carbono, hidrógeno y oxígeno, aunque algunos también contienen bioelementos como nitrógeno, azufre y fósforo. En este grupo predominan los hidratos de carbono, que proporcionan alto valor energético al organismo (energía inmediata) Encontramos: leguminosas, cereales y tubérculos.

Proteicos: las proteínas son moléculas formadas por hidrógeno, carbono, oxígeno y nitrógeno, además pueden contener azufre y fósforo. Su unidad básica son los 9 aminoácidos esenciales, cuya función estructural constituye el 80 % del peso de las células, además de otras funciones esenciales para el organismo: crecimiento y formación de tejidos, regula la función de las enzimas, entre otras. Encontramos: carnes, pescados, mariscos y huevos.

Lípidos: estos compuestos son cadenas hidrogenadas de carbono (insolubles en agua) y en ocasiones azufre, nitrógeno y fósforo. Estos elementos son vitales para la vida, ya que las membranas plasmáticas de las células están formadas por lípidos. Los lípidos son productores de energía y se dividen principalmente en tres tipos: grasas o aceites (triglicéridos o triacilgliceridos), fosfolípidos y ésteres de colesterol (cuyo ingrediente en común son los ácidos grasos saturados, ácidos grasos monoinsaturados y ácidos grasos poliinsaturados). Algunos alimentos lípidos son: semillas oleaginosas, aceites, mayonesa, crema, manteca, margarina, mantequilla, tocino, casi todos los embutidos.

Micronutrientes

Los micronutrientes ayudan principalmente a facilitar gran parte de las reacciones químicas que ocurren en el cuerpo, pero no proporcionan energía. Su principal diferencia, comparados con los macronutrientes, consiste en que el organismo lo requiere, pero en cantidades muy pequeñas. Los micronutrientes son:

Vitaminas y enzimas: estas sustancias inorgánicas, aunque las necesitamos en pequeñas cantidades, resultan imprescindibles en muchas reacciones metabólicas del organismo. Estos compuestos no generan energía ni aportan calorías. Algunas vitaminas son el complejo A, B, C, D, E y K.

Minerales (electrólitos): estos elementos inorgánicos cumplen muchas funciones esenciales en el organismo: regulan la actividad de algunas enzimas, facilitan el transporte de membrana de nutrientes esenciales, realizan funciones estructurales entre otros. Estos compuestos no generan energía, ni aportan calorías. Algunos minerales son el calcio, fósforo, zinc, hierro, potasio, etc.

Agua: el agua es un líquido incoloro, inodoro e insípido, compuesto de dos átomos de hidrógeno unidos covalentemente a un átomo de oxígeno, sin embargo, este líquido adquiere varias clases de minerales cuando corre por el subsuelo o mantos acuíferos. El agua es considerada un nutriente, pero especialmente es una sustancia esencial para la vida, pues todos de los seres vivos están compuestos mayormente de agua.

Clasificación de los alimentos según sus nutrientes

Si calificamos los alimentos según los nutrientes, encontraremos la llamada “rueda de los alimentos”, la cual junta los alimentos en siete grupos de la siguiente manera:

- Grupo I: lácteos y derivados.
- Grupo II: carne, huevos y pescado.
- Grupo III: tubérculos, legumbres y frutos secos.
- Grupo IV: verduras y hortalizas.
- Grupo V: frutas.
- Grupo VI: pan, pasta, cereales y azúcar.
- Grupo VII: grasas, aceites y mantequillas.

(Fische, 2020; Fische, 2020)

Hábitos alimentarios.

Concepto

Un hábito es aquella costumbre adquirida a lo largo de nuestra vida y que en este caso específico influyen en la alimentación. Si en los primeros años de vida logramos establecer preferencias y gustos alimentarios saludables, estos se convertirán en hábitos que garantizarán el desarrollo adecuado del niño, pues le proveerán alimentos ricos en vitaminas, minerales y nutrientes que le permitirán realizar las actividades escolares. (Melchor, 2015)

Agentes que intervienen en los hábitos alimentarios.

El principal factor impulsor de la alimentación es, obviamente, el hambre, según El Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC). Pero lo que decidimos comer no está determinado únicamente por las necesidades fisiológicas o nutricionales. Algunos de los demás factores que influyen en la elección de los alimentos son:

- Determinantes biológicos como el hambre, el apetito y el sentido del gusto
- Determinantes económicos como el coste, los ingresos y la disponibilidad en el mercado
- Determinantes físicos como el acceso, la educación, las capacidades personales (por ejemplo, para cocinar) y el tiempo disponible
- Determinantes sociales como la cultura, la familia, los compañeros de trabajo y los patrones de alimentación
- Determinantes psicológicos como el estado de ánimo, el estrés y la culpa
- Actitudes, creencias y conocimientos en materia de alimentación

Determinantes biológicos de la elección de alimentos

El hambre y la saciedad

Nuestras necesidades fisiológicas constituyen los determinantes básicos de la elección de alimentos. Los seres humanos necesitan energía y nutrientes a fin de sobrevivir y responden a las sensaciones de hambre y de saciedad (satisfacción del apetito, estado de ausencia de hambre entre dos ocasiones de ingesta). En el control del equilibrio entre hambre, estimulación del apetito e ingesta de alimentos participa el sistema nervioso central.

Aspectos sensoriales

El "sabor" resulta ser una y otra vez uno de los factores que más influyen en la conducta alimentaria. En realidad, el "sabor" es la suma de toda la estimulación sensorial que se produce al ingerir un alimento. En dicha estimulación sensorial está englobado no solo el sabor en sí, pero también el aroma, el aspecto y la textura de los alimentos. Se cree que estos aspectos sensoriales influyen, en particular, sobre las elecciones espontáneas de alimentos.

Determinantes económicos y físicos de la elección de alimentos

Coste y accesibilidad

Sin duda, el coste de los alimentos es uno de los principales factores que determinan la elección de alimentos. El hecho de que el coste sea prohibitivo o no depende fundamentalmente de los ingresos y del estatus socioeconómico de cada persona. Los grupos de población con ingresos bajos muestran una mayor tendencia a seguir una alimentación no equilibrada y, en particular, ingieren poca fruta y pocas verduras. No obstante, el hecho de disponer de acceso a mayores cantidades de dinero no se traduce, por sí mismo, en una alimentación de mayor calidad, aunque la variedad de alimentos de entre los que elegir debería aumentar.

Educación y conocimientos

De los estudios efectuados se desprende que el nivel de educación puede influir en la conducta alimentaria durante la edad adulta³⁰. No obstante, los conocimientos

en materia de nutrición y los buenos hábitos alimentarios no están fuertemente correlacionados. Eso se debe a que los conocimientos en materia de salud no conducen a acciones directas cuando los individuos no saben a ciencia cierta cómo aplicar sus conocimientos.

Influencia de la pertenencia a una clase social u otra

Lo que la gente come se ve conformado y limitado por circunstancias que, en esencia, son sociales y culturales. En estudios llevados a cabo en la población se halló que existen diferencias claras entre las diversas clases sociales en relación con los alimentos y con la ingesta de nutrientes.

Influencias culturales

Las influencias culturales conducen a diferencias en el consumo habitual de determinados alimentos y en las costumbres de preparación de los mismos; en ciertos casos, pueden conducir a restricciones tales como la exclusión de la carne y de la leche de la alimentación. Sin embargo, es posible cambiar las influencias culturales: cuando un individuo pasa a vivir en otro país, suele adoptar los hábitos alimentarios concretos de la cultura local de ese país.

Factores psicológicos

Estrés

La influencia del estrés sobre la elección de alimentos es compleja, y aún en mayor medida a causa de los diversos tipos de estrés que una persona puede padecer. El efecto del estrés sobre la ingesta de alimentos depende de cada individuo, del factor o factores estresantes y de las circunstancias. En general, algunas personas comen más de lo normal, y otras menos de lo normal, cuando se ven sometidas a estrés.

Estado de ánimo

Un hecho interesante es que parece que la influencia de los alimentos sobre el estado de ánimo está relacionada, en parte, con las actitudes hacia alimentos concretos. Muchas personas tienen una relación ambivalente con la comida:

quieren disfrutar de ella, pero están preocupadas por su peso, y viven esa relación como una batalla.

Obstáculos al cambio de alimentación y de estilo de vida

Hincapié en el coste

Los ingresos de una unidad familiar u hogar, así como el coste de los alimentos, representan un factor importante que afecta a la elección de alimentos, en especial en el caso de los consumidores con escasos ingresos. La posibilidad de que se malgasten alimentos conduce a una reticencia a probar alimentos "nuevos" por miedo a que los miembros de la familia los rechacen. También la carencia de conocimientos y la pérdida de habilidades culinarias pueden inhibir la compra y preparación de comidas a partir de ingredientes básicos.

Limitaciones de tiempo

La gente suele aducir que no dispone de tiempo para seguir consejos nutricionales, especialmente, la gente joven y las personas con nivel educativo alto³³. Quienes viven solos o cocinan únicamente para sí mismos buscan en el mercado platos precocinados y alimentos con los que comer de manera fácil y rápida, en vez de cocinar a partir de ingredientes básicos. Esa necesidad se ha satisfecho mediante una transformación del mercado de frutas y verduras: de venderlas sueltas se ha pasado a venderlas en forma de productos empaquetados, preparados y listos para cocinar. (EUFIC, 2006)

La alimentación y su influencia en niños y niñas en distintas áreas.

La buena alimentación es los niños y niñas específicamente para beneficio en el área cognitiva es de suma importancia para que los infantes desarrollen todas sus habilidades a nivel cerebral y puedan aprender, interactuar, comunicarse, analizar, socializar entre otras.

Función Cognitiva

La función cognitiva, que engloba el pensamiento, la memoria, el razonamiento, el lenguaje, la toma de decisiones y la resolución de problemas, es el resultado de una

serie de interacciones entre factores genéticos y ambientales, justamente entre estos últimos se encuentra la alimentación.

Lenguaje

Precisamente están relacionados porque la articulación de los sonidos del habla se vincula con el desarrollo y la maduración del sistema funcional oral, y con las otras funciones estomatognáticas de respiración, succión, masticación y deglución. (Camargo, 2002)

Memoria

Los niños que no se alimentan bien tienen menor capacidad cognitiva, un menor desarrollo de las habilidades. A los niños que se alimentan mal les falla la memoria. Son niños que están desfallecidos en el colegio y que no prestan atención al maestro.

La alimentación en el área emocional.

La forma de relacionar la alimentación con las emociones de los niños y niñas es la finalidad o propósito que llevan a cabo los infantes en el momento de alimentarse. Por ejemplo, si algún niño o niña está pasando por una situación triste dentro de su familia, quizá este no se alimente del todo, o puede pasar lo contrario creando una consecuencia que surgen partiendo desde lo emocional y afectando corporal o físicamente.

Importancia de una buena alimentación.

La alimentación está relacionada con las emociones, especialmente en los niños. Las dificultades en la alimentación son una manera por medio de la cual, los niños expresan sentimientos que no saben revelar de otra forma o emociones que no pueden reconocer o identificar.

Causas de una mala alimentación.

Puede causar una mala alimentación y afectar el área emocional cuando se sienten mal, angustiados, descontrolados o tristes, notaremos ansiedad por comer o, por el contrario, falta de apetito o inapetencia, los cuales pueden ser una pista importante

para comunicarnos con ellos de una forma más profunda, una oportunidad para conocerlos más.

Consecuencia de una mala alimentación.

- ✓ Rechazo a alimentos antes aceptados
- ✓ Omitir comidas
- ✓ Comer con desgano, desinterés
- ✓ Tardar más tiempo para comer.

(Brizuela., s.f.)

La alimentación en el desarrollo Físico.

Como mencionamos la alimentación y nutrición equilibrada y balanceada durante los primeros años de vida, son fundamentales para el desarrollo y buen funcionamiento de su organismo. Pero si hablamos del progreso físico, también influye ya que, si no se administra bien la forma de alimentación y nutrición de los niños y niñas, puede ocasionar diversos problemas a como lo expresa (Fundacion Bengoa, 2014) a continuación:

Consecuencias de la mala alimentación.

- Hipertensión.
- Diabetes.
- Obesidad.
- Problemas cardiovasculares.
- Síndrome metabólico.
- Desnutrición crónica.
- Infecciones.
- Peso y la talla fuera de los valores normales.
- Alteraciones en la piel.

(Fundacion Bengoa, 2014)

Intervención de los padres en los hábitos alimenticios de los niños y niñas.

Los padres son los agentes directos de la supervisión de la alimentación de sus hijos e hijas por tal responsabilidad tienen que informarse sobre el tema y posterior a esto, tratar de poner en práctica cada punto interesante ya antes brindado sea por medio de charlas en los centros escolares o incluso cuando visitan a los pediatras de sus hijos, pueden realizar preguntas que surjan a medida del crecimiento de los niños y niñas y estar pendientes de cada cambio que se de en ellos.

Los padres y el conocimiento de alimentación.

Los hábitos y las costumbres alimenticias se ven influenciados por el ambiente donde el niño se desarrolla, las interacciones del niño con su medio ambiente, y en especial con el encargado de su cuidado cobran particular importancia en los primeros años de vida.

Las características de este vínculo afectivo pueden favorecer o afectar negativamente en la formación de gustos y rechazos, la gran mayoría de las preferencias y rechazos son aprendidos en el proceso de crianza. La influencia de la madre es bastante fuerte en esa etapa, porque es ella quien decide los alimentos que compra y prepara de acuerdo con su capacidad económica, la disponibilidad de tiempo y los conocimientos y preferencias que tenga para la selección de alimentos. La presencia constante de un padre responsable, facilita y mejora las condiciones de alimentación de la familia, debido a que la disponibilidad de ingresos permite la compra de alimentos más variada en cantidad y calidad.

Asimismo, la expresión de afecto de los padres hacia sus hijos debe ser frecuentes, el momento de comer debe convertirse en un espacio de aprendizaje y socialización de normas y hábitos alimentarios. En algunos casos donde la madre es la única encargada del niño y debido a trabajo, los niños están al cuidado de las abuelas u otros familiares quienes no asumen con responsabilidad la alimentación adecuada del niño. (Restrepo M & Maya Gallego, 2005)

El rol de los padres en la buena alimentación.

Los padres de familia deben ser modelos a seguir frente a sus hijos, deben crear buenos hábitos empezando por ellos mismos para así por medio de la observación que realicen los niños y las niñas sigan esos patrones de consumir alimentos saludables y no se les haga tan difícil acostumbrarse a los cambios.

Se tiene que tomar en cuenta principalmente que los niños y niñas están bajo la responsabilidad de sus tutores, por tanto, lo que sus hijos consuman en esta etapa importante y primordial, es lo que irán reflejando en su crecimiento a corto y largo plazo y de ellos depende que los resultados sean o no satisfactorios.

La siguiente fundación (The Nemours Foundation, 2015) a revisado y aprobado los siguientes consejos dirigido a los padres de familia para mejorar los hábitos alimenticios.

Los padres son quienes controlan las líneas de abastecimiento.

Son ustedes quienes deciden qué alimentos se compran en su casa y cuándo se sirven. Aunque es de esperar que los niños den la lata a sus padres para que les dejen comer alimentos menos nutritivos, son los adultos quienes deciden qué alimentos entran en casa. Los niños no se quedarán con hambre porque en su casa no hay lo que más les apetece comer. Comerán lo que haya en los armarios y la nevera. Si el tentempié favorito de su hijo no tiene nada de nutritivo, aún y todo, usted puede comprárselo de vez en cuando para que no se atiborre de ese alimento en cuanto caiga en sus manos.

De los alimentos que ofrezca a su hijo, déjele elegir lo que quiere comer o si quiere comer. Los niños también deben tener voz y voto en el asunto. De la selección de alimentos que ofrezca a su hijo, déjele elegir lo que quiera comer y la cantidad que quiera comer. Tal vez le parezca que esto es darle demasiada libertad. Pero, si

usted sigue la primera recomendación de esta lista, su hijo solamente podrá elegir entre los alimentos saludables que usted ha decidido comprar y preparar.

Olvídese de la máxima de "dejar el plato limpio". Permita que su hijo acabe de comer cuando sacie su apetito. Muchas de las personas que ahora son padres se educaron con la máxima del plato limpio, pero este enfoque no ayuda a los niños a escuchar a su cuerpo para saber cuándo han comido suficiente. Si un niño aprende a reconocer la sensación de saciedad y a reaccionar en consonancia, es menos probable que coma más de lo que debería.

Empiece pronto.

Las preferencias alimentarias se adquieren muy pronto en la vida, de modo que empiece pronto a ofrecerle a su hijo un amplio abanico de alimentos. Los gustos y los desagrados relacionadas con la alimentación se empiezan a desarrollar durante la lactancia. Así mismo, es posible que necesite darle a probar un alimento nuevo a su hijo en varias ocasiones antes de que lo acepte. No le fuerce a comer, límitese a ofrecerle unos pocos bocados del alimento que desea introducir en su dieta.

Reescriba el menú infantil típico.

Cuando salgan a comer fuera de casa, deje que su hijo pruebe platos nuevos. Tal vez le sorprenda su deseo de experimentar. Puede empezar dejándole probar un poquito de lo que ha pedido usted o pidiendo una tapita o ración reducida para que la pruebe.

Las calorías de las bebidas también cuentan.

Los refrescos con gas y otras bebidas edulcoradas suman calorías y se interponen en el camino de la alimentación saludable. El agua y la leche son las mejores bebidas para los niños. El zumo está bien cuando es al 100%, aunque los niños no necesitan beber mucho zumo. Con 115 a 170 ml diarios –de 4 a 6 onzas- basta para un preescolar.

Ponga los dulces en su sitio.

Está bien tomar dulces de vez en cuando, pero no convierta el postre en el plato más deseado de las comidas. Cuando el postre se convierte en el premio por haberse comido bien la cena, es normal que los niños den más valor al pastelito que al brócoli. Intente mantener una actitud neutra hacia los alimentos.

No confunda la comida con el cariño Encuentre formas mejores de decir "Te quiero". Cuando se utiliza la comida para recompensar a los niños y/o para mostrarles afecto, los niños pueden empezar a utilizarla como mecanismo para afrontar el estrés u otras emociones negativas. En vez de recompensar a su hijo con sus manjares preferidos, abrácelo, elógielo y préstele atención.

Los niños hacen los que hacen sus padres.

Sea un buen ejemplo para su hijo comiendo de forma saludable. La mejor forma de enseñar buenos hábitos alimentarios a su hijo es comiendo bien. Tome tentempiés nutritivos, coma en la mesa y no se salte comidas.

Limite el tiempo de televisión y ordenador.

De este modo, evitará que su hijo pique mecánicamente mientras está delante de una pantalla y fomentará en él la actividad física. Las investigaciones han demostrado que los niños que reducen las horas de televisión también reducen su porcentaje de grasa corporal. Cuando se les limita el tiempo de televisión y ordenador, los niños encuentran formas más activas de pasar el tiempo. Y, si la familia al completo limita el tiempo que pasan delante de cualquier tipo de pantalla, tendrán más tiempo para estar activos juntos.

Revised por: (The Nemours Foundation, 2015)

HIPÓTESIS DE ACCIÓN.

Los procesos de capacitación permitirán informar a los padres de familia sobre los beneficios de proveer a sus hijos alimentos adecuados y fomentar hábitos alimenticios saludables.

Ejecución de los planes de acción.

Para el desarrollo de este paso del proceso investigativo y después de los análisis del diagnóstico nos organizamos para posteriormente desarrollar el plan de intervención de la capacitación dirigida a los padres de familia.

Este plan de acción consistió en los siguientes temas: ¿Que son los alimentos saludables? Beneficios de una alimentación saludable. Consecuencias de una mala alimentación. Meriendas saludables y PINE.

Con el propósito de informar acerca de la importancia de una alimentación saludable se previamente se ejecutaron algunas técnicas como son las entrevistas, que son preguntas que surgen por la problemática que se está dando, en este caso los malos hábitos que practican los niños y niñas en sus hogares, también se llevó a cabo una capacitación explicando la importancia de una alimentación saludable en la etapa infantil analizan algunos fundamentos teóricos que sustentaran nuestras preguntas para posterior realizar observaciones dentro del espacio Infantil.

Se realizó la capacitación durante la mañana en compañía de la directora, maestra y padres de familia, obteniendo como resultados la participación activa por parte de los padres respondiendo a preguntas orales como parte de nuestra evaluación y su integración en las distintas dinámicas.

Objetivos

General.

- Dar a conocer a los padres de familia la importancia de los hábitos saludables en los niños.

Específicos

- Involucrar a los padres de familia en la demostración e importancia de buenos hábitos alimenticios dentro de sus hogares.
- Explicar a los padres de familia la Importancia de una buena alimentación en el desarrollo integral de los niños.
- Evaluar la atención de los padres con respecto a la exposición brindada.

Cronograma

Planificación de actividades para capacitación.						
Fecha programada	Instrumento	Objetivos	Actividades	Dirigida a	Material	Responsable
Miércoles 09 de noviembre	Capacitación.	Dar a conocer a los padres de familia la importancia de los hábitos saludables en los niños.	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida • Presentación de los integrantes y tema a impartir. • Dinámica Ensalada de frutas <ul style="list-style-type: none"> • Exposición. <p>¿Que son los alimentos saludables? Importancia de la alimentación. Beneficios de una alimentación saludable. Consecuencias de una mala alimentación. Merienda saludable.</p> <p>PINE.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dinámica. <p>La fruta preguntona.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preguntas 	Los padres	<ul style="list-style-type: none"> • Rota folio. <p>Papel lografo.</p> <p>Hojas de colores.</p> <p>Marcadores Sellador.</p> <p>Reproductor de audio.</p>	<p>Ana Guzmán.</p> <p>Guillermina Jiménez.</p>

		<p>Explicar a los padres de familia la importancia de una buena alimentación en el desarrollo cognitivo de los niños.</p>	<p>evaluati vas. Mencione un alimento saludable que puedas consumir en el desayuno. ¿Por qué es importante alimentarse saludablemente? Que considera usted que debe contener una merienda saludable?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exposición. <p>Área cognitiva. ¿Por qué los niños deben de alimentarse bien desde edad temprana?</p> <p>La alimentación y su incidencia en el desarrollo cognitivo de los niños.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espacio para preguntas y respuestas. 		<p>2 naranjas. Azúcar. Vaso Cuchara.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de frutas. <p>Banano. Naranjas. Papaya. Melón. Piña. Guayaba.</p> <p>Tenedor. Panitas poro plas.</p>	
--	--	---	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none">• Dinámica de cierre. <p>El marcador preguntón.</p> <ul style="list-style-type: none">• Entrega de refrigerio.			
--	--	--	--	--	--	--

Reflexión y Evaluación.

En cuanto a la realización del desarrollo del plan de acción, el resultado de la interpretación del diagnóstico que se obtuvo en las observaciones, ejecuciones del plan y en el análisis de los mismos, se tomó en cuenta los aspectos que se consideran para la realización de este plan de acción.

Luego de diversos días de observación realizados en el colegio público Carlos Blass Hernández, encontramos que en el aula de III nivel B los niños a la hora de ingerir sus merienda de la lonchera o los que compran en el kiosco de la escuela no son alimentos saludables Por ende no aportaría a su desarrollo y crecimiento ya que son comidas chatarras refresco procesados, cabe señalar que no todas las loncheras tienen estos productos también pudimos ver en una que tenía frutas, y en otra comida ,como gallo pinto queso.

En el código de la niñez y la adolescencia en la ley número 288 en el artículo 7, menciona que: Es deber de la familia, la comunidad, el estado y la sociedad en general asegurar, con absoluta prioridad, el cumplimiento de los derechos y garantías de las niñas, niños y adolescentes referente a la vida, convivencia familiar y comunitaria identidad, nacional, salud, alimentación, vivienda, educación, medio ambiente, deporte, recreación, profesionalización, cultura, dignidad, respeto y libertad. (Noticias PRESANCA, 2009)

Se planificó la capacitación el día 24 de noviembre de 10: 00 a m a 12:00pm se dio la bienvenida se presentó la exponentes Se elaboró un mural central un rotafolio con los temas abordar, además se desarrolló cada tema planteado en el cronograma del plan de acción, se obtuvo la participación de las madres docente y directora los cuales , las madres realizaron preguntas relacionadas con el tema por ejemplo: ¿está bien darle a mi niño solo comida?, lo que pasa que no tengo tiempo de comprarle fruta porque llegó noche a casa.

¿Qué beneficios tiene el que el niño coma alimentos como arroz frijoles queso o un poco de fruta al día?

¿Cuántas meriendas mi hijo tiene que consumir en el día y a qué hora?.

Según Childrens healthcare la mayoría de los niños pequeños necesitarán 3 comidas al día, con mi dieta saludable entre comidas. El hacer honorario de merienda para que pueda comer cada 2 o 3 horas es lo ideal ejemplo de horario de comidas:

*Desayuno--- 7am

*Merienda---alrededor de las 9:30 a.m.

* Almuerzo----mediodía

*Merienda ----- 3pm

*Cena ----- 6pm. (Childrens healthcare of atlanta, 2021)

En definitiva, en la capacitación logramos alcanzar los objetivos propuestos para la realización del trabajo, sentimos que pusimos en práctica nuestras capacidades conocimientos y habilidades al desarrollar este plan de acción en padres, docentes y directores.

Tomar conciencia de la gran importancia que tiene establecer metas u objetivos es un paso primordial.

Definir objetivos hace que dirijamos nuestras acciones y esfuerzos hacia lo que queremos conseguir. (Instituto de actitudes positivas, 2005)

En cuanto al desarrollo del plan de acción se realizó de forma ordenada según el plan propuesto y elaborado con anticipación, utilizando los materiales vinculados a nuestra temática, los cuales estos permitieron una mejor comprensión de puntos abordados en este plan de acción.

Los participantes de una capacitación deben reflejar responsabilidad. Esto es para quien capacita y para quien es capacitado. Una actitud irresponsable de quien imparte la capacitación dará a quienes reciben la capacitación una imagen de poca importancia a los temas que se traten, una actitud irresponsable de los participantes dará la imagen de poca importancia que dan estos al tema.

Esta responsabilidad, debe darse en todos los aspectos, entre los que podemos citar:

La puntualidad - la imagen - el entorno - la organización - el material a entregar - actitudes siempre positivas - el vocabulario utilizado - la duración debe ser la prometida - la realidad del mensaje que se da - la realidad de los ejemplos que se utilizan.

Por medio de la observación logramos ver interés en los padres debido a la participación que ellos tuvieron ya que, en cada espacio de preguntas y respuestas ellos participaban de forma activa, exponiendo sus dudas y escuchando atentamente toda la información brindada y manifestando que les gustaría iniciar hábitos saludables desde sus hogares para beneficio de sus hijos.

La participación es fundamental que todos los capacitados participen en forma activa de las acciones que se desarrollan en los cursos. Por ello, además de exposiciones magistrales, es necesario que todas las capacitaciones tengan un espacio programado para permitir la participación de todos los integrantes de la capacitación.

Sobre lo que se aprende debe estar presente, sino aparece espontáneamente, deberá ser incitado, con preguntas como son: - Que les parece? - Lo habían pensado así? - Como les parece que podría hacerse? - Será esta la mejor manera? - Cuantas otras formas conocen de hacer esto? - Será esta la única forma de hacer esto? (Jaureguiberry, 2008)

Gracias a la demostración que realizamos en el que mencionábamos les sale más favorable realizar compras y elaborar los alimentos en casa con ayuda de una buena organización de su tiempo.

Cabe señalar que nosotras como investigadoras tuvimos desafíos que tuvimos que enfrentar como, el clima ya que, estaba lloviendo y no contamos con la asistencia esperada, también el factor económico para poder haber demostrado el ejemplar de un desayuno completo.

Consideramos que se debió realizar más planes de intervención como, por ejemplo: festival de frutas, campaña de alimentación saludable, una jornada sobre mi quiosco saludable. Todo esto con el objetivo de seguir demostrando a los padres de familia que sí, se puede comer saludable y pueden ser un ejemplo a seguir para sus hijos empezando desde sus hogares.

Conclusiones.

Se obtuvo un diagnóstico con base a la observación y otro diagnóstico analizado sobre los resultados de la investigación dando paso así, a un plan de intervención el cual se desarrolló con los padres, maestro y director.

Dejando como aprendizaje en nuestra organización, colaboración, trabajo en equipo y, sobre todo la importancia que se le dio al trabajo investigativo los cuales estos nos dejaron resultados satisfactorios que podemos llevar a cabo en nuestra labor docente creando un impacto positivo desde los colegios hasta la familia.

Consideramos que en el plan de acción se logró cumplir los objetivos propuestos en la capacitación desarrollada, los padres se integraron en las actividades previamente preparadas. También se dio información sobre la importancia de fomentar hábitos alimenticios saludables.

Evaluamos la participación de los padres para así saber si los objetivos se cumplieron. Los padres manifestaron interés en los temas, compartieron sus preguntas y respuestas con nosotras mencionando que comenzarían a proporcionarles alimentos saludables a sus hijos ya que, reconocen que hasta el momento no lo están haciendo.

Al desarrollarse los temas despertaron el interés en los padres de familia para empezar hábitos de alimentación más saludables y que estén al alcance de su bolsillo ya que, ellos pudieron constatar que pueden crear menú variado y nutritivo que aporten al desarrollo integral de sus hijos.

El diagnóstico permitió darnos cuenta que los niños del tercer nivel B del colegio Carlos Blass Hernández no están ingiriendo una alimentación adecuada lo cual esto no favorece en su crecimiento y desarrollo integral permitiendo esta conducta no tener una alimentación y hábitos saludables para sus hijos.

La directora manifestó que dentro del centro se facilitan capacitaciones a los maestros y padres de familia sobre lo que son las comidas saludables los cuales no son suficientes.

La docente del tercer nivel B dentro de sus planes incorpora la alimentación saludable ya que algunos contenidos le permiten desarrollar este tema de gran importancia y necesidad en esta aula de clase.

Con los alimentos que se venden en el kiosco del centro no está aportando a que los niños mejoren sus hábitos de alimentación saludable ya que vende productos no saludables como caramelo, jugos procesados, pizza, cabe señalar que existen normativas que tiene los kioscos para no vender estos productos, pero este kiosco no las acata.

Al identificar la problemática encontrada en el tercer nivel B del colegio público Carlos Hernández esto permitió a los padres estar más informados sobre cuáles alimentos son óptimos en el beneficio de sus hijos al conocer los alimentos indicados y de tener estos alimentos con mayor frecuencia permitiría un impacto para sus hijos e hijas los cuales lograrán desarrollar buenos hábitos alimenticios desde las edades tempranas cabe, señalar que estas edades que ellos tienen contribuyen a que predomine por el resto de sus vidas unos hábitos alimenticios saludables.

Recomendaciones

Recomendaciones dirigidas a directores

En base a los resultados obtenidos de la información se recomienda a directores le den seguimiento a las capacitaciones que tenga que ver con la alimentación, integrando también a los padres de familia, para concientizar y reproducir la información desde sus hogares.

Que se administre y se llegue a un consenso para eliminar ciertos productos como la gaseosa por las mañanas, y sustituirlos por frescos naturales.

A los padres de familia, se les sugiere que con anterioridad programen desayunos para consumir el día siguiente, y así poder evitar que por falta de tiempo no se les brinde a los niños alimentos nutritivos para sus desayunos, a como también se hace un llamado a informarse con las capacitaciones que pueda brindar el centro educativo con respecto a la alimentación y además se haga un esfuerzo por variar los alimentos y seleccionar los más beneficiosos para ellos.

También se recomienda que, como padres sean un modelo para los niños y niñas, en el consumo de alimentos saludables, para que ellos obtengan mejores resultados y gocen de buena salud y lo más importante, que los niños y niñas puedan crear hábitos de alimentación saludable, gracias a el ejemplar de sus tutores.

Padres deben de estar atentos a cualquier cambio que presente sus hijos al momento de alimentarse y que corresponda a sus faltas de apetitos o al exceso de ingerir los alimentos.

Recomendación a docentes.

Los docentes en su interacción con los niños, será de mucha importancia que promuevan diariamente la buena alimentación, que cumplan con la higiene y medidas necesarias para alimentar a los niños y niñas. Sugerimos estos aspectos ya que en los centros educativos se les brinda merienda matutina y los docentes

son los encargados de supervisar y priorizar que los alimentos se brinden en pro a el bienestar de los niños y niñas.

Los docentes deben de promover los buenos hábitos alimenticios diariamente dentro del aula de clases, mostrándoles con el ejemplo propio. También se sugiere que los docentes muestren o hablen de los beneficios de consumir alimentos inadecuados y viceversa para que los niños y niñas vallan tomando conciencia y conozcan los pro y contras de los alimentos que consumen a diario.

Recomendaciones a los padres de familia.

A los padres de familia, se les sugiere que, con anticipación, programen y creen menú para desayunos y así poder evitar que por falta de tiempo no se les brinde a los niños alimentos nutritivos para su desarrollo integral. También los padres podrían realizar un presupuesto de alimentación en cada tiempo de comida, en especial el de los desayunos, haciendo una comparación con los gastos que realizan diariamente con sus hijos, comprando los productos químicamente procesados que no aportan a una buena salud y desarrollo de los mismos.

Bibliografía

- Pérez Porto, J., & Merino, M. (2013). *Definicion.DE*. Obtenido de <https://definicion.de/alimento/#:~:text=Alimento%20es%20aquello%20que%20los,las%20plantas%20o%20los%20animales>.
- Arias, S. S. (26 de mayo de 2020). *Eres mama*. Recuperado el 1 de enero de 2021, de <https://eresmama.com/consecuencias-una-mala-alimentacion-en-los-ninos/>
- Brizuela., D. N. (s.f.).
- Camargo, C. (2002).
- Cerino, L. R. (2011).
- Childrens healthcare of atlanta. (2021). *strong4life.com/*. Recuperado el 12 de diciembre de 2022, de <https://www.strong4life.com/es/feeding-and-nutrition/mealtimes/healthy-eating-schedule-toddlers-and-preschoolers#:~:text=Ejemplo%20de%20horario%20de%20comidas%20y%20meriendas,-El%20horario%20de&text=La%20mayor%C3%ADa%20de%20los%20ni%C3%B1os,tres%20horas%2>
- Contreras, Cruz, Villareyna, A. E. (2015).
- Ejemplos. (2015). *Ejemplos*. Recuperado el 29 de octubre de 2022, de <https://www.ejemplos.co/observacion/>
- EUFIC. (6 de junio de 2006). *EUFIC.COM*. Recuperado el 22 de octubre de 2020, de <https://www.eufic.org/es/healthy-living/article/los-factores-determinantes-de-la-eleccion-de-alimentos>
- FAO. (septiembre de 2017). *Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura*. Obtenido de https://eacnur.org/blog/tipos-nutrientes-existen-cuales-funciones-tc_alt45664n_o_pstn_o_pst/
- Federacion de enseñanza. (10 de septiembre de 2010). *Temas para la Educacion*. Recuperado el 9 de octubre de 2020, de <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7466.pdf>
- Fische, E. (31 de enero de 2020). *Recetas Gratis*. Recuperado el 19 de octubre de 2020, de <https://www.recetasgratis.net/articulo-clasificacion-de-los-alimentos-74015.html>
- Fundacion Bengoa. (2014). *FUNDACION BENGEOA*. Recuperado el 22 de octubre de 2020, de https://www.fundacionbengoa.org/informacion_nutricion/
- Galardón, P. (1 de diciembre de 2016). *Guia Infantil*. Recuperado el 26 de enero de 2021, de <https://www.guiainfantil.com/blog/489/las-comidas-favoritas-de-los-ninos.html>
- Garbizu, A. (5 de julio de 2015). *Ana Garbizu*. Recuperado el 9 de octubre de 2020, de <https://www.anagarbizu.com/es/que-es-la-nutricion-infantil/>

- Gardey., J. P. (2008). *Definicion*. Recuperado el 29 de octubre de 2022, de <https://definicion.de/entrevista/>
- Gaspar, T. (16 de octubre de 2017).
- Gutiérrez, M. F. (2014). *Pesquisa Javeriana*. Obtenido de <https://www.javeriana.edu.co/pesquisa/el-factor-economico-es-el-culpable-de-una-mala-alimentacion/>
- JIMÉNEZ, R. A. (23 de mayo de 2015). *Diario de Sevilla*. Recuperado el 13 de enero de 2021, de https://www.diariodesevilla.es/salud/importancia-buena-alimentacion-infantil_0_919108407.html
- JIMÉNEZ, R. A. (23 de 5 de 2015). *Salud y Bienestar*. Recuperado el 19 de 10 de 2020, de https://www.diariodesevilla.es/salud/importancia-buena-alimentacion-infantil_0_919108407.html#:~:text=Una%20alimentaci%C3%B3n%20saludable%20y%20equilibrada,personas%2C%20un%20correcto%20desarrollo%20psicomotor
- Jimenez, R. A. (23 de mayo de 2015). *SB Salud y Bienestar*. Obtenido de https://www.diariodesevilla.es/salud/importancia-buena-alimentacion-infantil_0_919108407.html
- kozmar, I. (14 de abril de 2020). *La republica.com*. Recuperado el 20 de enero de 2021, de <https://www.larepublica.co/ocio/consejos-de-nutricionistas-para-tener-dietas-sanas-y-balanceadas-durante-la-cuarentena-2991159>
- Llorca, J. (27 de diciembre de 2018). *Libreria Encantada*. Recuperado el 26 de enero de 2021, de <https://www.libreriaencantada.com/blog/10-libros-infantiles-para-fomentar-una-alimentacion-saludable>
- Lopez. (25 de enero de 2018). ¿Qué podemos incluir en la lonchera escolar de los pequeños? 13. Managua. Recuperado el 19 de enero de 2021, de <https://www.vivanicaragua.com.ni/2018/01/25/variedades/que-podemos-incluir-en-la-lonchera-escolar-de-los-pequenos/>
- Magisterio. (17 de octubre de 2017). *Magisnet.com*. Recuperado el 28 de enero de 2021, de <https://www.magisnet.com/2017/10/ensear-a-los-alumnos-la-importancia-de-la-alimentacin-en-su-salud/>
- Martín, A. R. (2010). *Lifeder.com*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/consecuencias-de-una-mala-alimentacion/>
- Melchor, G. (11 de septiembre de 2015). *Cosas de viros*. Obtenido de <http://cosasdeviros.com/que-es-un-habito-alimentario/>
- Molina, M. (14 de abril de 2020). *La republica.com*. Obtenido de <https://www.larepublica.co/ocio/consejos-de-nutricionistas-para-tener-dietas-sanas-y-balanceadas-durante-la-cuarentena-2991159>

- Navarro, M. (17 de marzo de 2018). *Río Negro*. Recuperado el 27 de enero de 2021, de <https://www.rionegro.com.ar/por-que-es-importante-el-kiosco-saludable-en-la-escuela-fk4628766/>
- Noticias PRESANCA. (25 de agosto de 2009). *sica.int*. Recuperado el 12 de diciembre de 2022, de <https://www.sica.int/busqueda/Noticias.aspx?IDItem=39410&IDCat=3&IdEnt=115>
- OMS. (s.f.). *Organizacion Mundial de la Salud*. Recuperado el 9 de octubre de 2020, de <https://www.who.int/topics/nutrition/es/#:~:text=La%20nutrici%C3%B3n%20es%20la%20ingesta,fundamental%20de%20la%20buena%20salud.>
- Pace , P., & Mastroleo, A. (10 de octubre de 2020). *madresfera.com*. Recuperado el 26 de enero de 2021, de <https://madresfera.com/la-relacion-con-la-comida-es-para-el-nino-una-primera-forma-de-comunicacion-y-de-expresion-de-sus-emociones/>
- Quintana, G. (22 de enero de 2019). *El nuevo Diario*. Recuperado el 19 de enero de 2021, de <https://www.elnuevodiario.com.ni/suplementos/ellas/483982-desayuno-saludable-energia-dia/>
- Ramos, F. J. (18 de febrero de 2011). *RPP*. Recuperado el 20 de enero de 2021, de <https://rpp.pe/vital/salud/que-es-una-lonchera-saludable-noticia-337797>
- Restrepo M, S. L., & Maya Gallego, M. (2005). *Redalyc*. Recuperado el 23 de octubre de 2020, de <https://www.redalyc.org/pdf/557/55703606.pdf>
- Reviriego, C. (13 de febrero de 2020). *Guia Infantil*. Recuperado el 13 de enero de 2021, de <https://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/preescolar.htm>
- Ruiz, A. M. (s.f.). *Puleva*. Obtenido de <https://www.lechepuleva.es/ninos-1-3-anos/alimentos-imprescindibles-dieta-ninos-1-a-3-anos>
- Secretaría de Salud de Jalisco (SSJ). (26 de octubre de 2014). *NTR*. Recuperado el 20 de enero de 2021, de <http://ntrzacatecas.com/2014/10/26/nutriologa-recomienda-evitar-ingesta-de-alimentos-poco-saludables/>
- Soler, M. (6 de julio de 2018). *Hola.com*. Recuperado el 27 de enero de 2021, de <https://www.hola.com/estar-bien/20180706126445/importancia-hacer-compra-ninos-gt/>
- Tejada, R. (19 de febrero de 2012). *EL DIA*. Recuperado el 13 de enero de 2021, de <https://eldia.com.do/nutricion-hijos-depende-padres/>
- The Nemours Foundation. (septiembre de 2015). *Sistema de salud infantil de Nemours*. Recuperado el 23 de octubre de 2020, de <https://kidshealth.org/es/parents/eating-tips-esp.html>
- UNICEF. (16 de octubre de 2020). *UNICEF.ORG*. Recuperado el 26 de enero de 2021, de <https://www.unicef.org/es/coronavirus/todo-lo-que-debes-saber-sobre-el-lavado-de-manos-para-protegerte-del-coronavirus-covid19>
- UNICEF. (s.f.). *UNICEF*. Recuperado el 9 de octubre de 2020, de <https://www.unicef.org/spanish/role.html>

Zamora, L. A. (31 de enero de 2018). *Bebes y mas*. Recuperado el 20 de enero de 2021, de <https://www.bebesymas.com/alimentacion-para-bebes-y-ninos/ricas-y-originales-cinco-propuestas-de-meriendas-saludables-para-los-ninos>

Anexos

Matriz de descriptores

OBJETIVO	Valorar el rol que tienen los padres de familia en la formación de hábitos alimenticios para aportar a la nutrición y desarrollo integral de los niños y niñas del segundo ciclo escolar del colegio Carlos Blass Hernández, durante el segundo semestre del año 2022			
Propósitos Específicos	Cuestiones de Investigación	Preguntas Descriptoras	Técnicas	Fuentes
Indagar sobre los hábitos de alimentación que promueven los padres de familia para aportar a la nutrición de los niños y niñas.	¿Qué hábitos de alimentación promueven los padres de familia para aportar a la nutrición de los niños y niñas?	<p>¿Cuáles son los hábitos de alimentación que se practican en casa?</p> <p>¿Cómo describiría la manera de comer de su niño y niña?</p> <p>¿Cómo preparar la merienda de la lonchera de su hijo e hija?</p> <p>¿Qué acostumbra Desayunar su hijo/a?</p> <p>¿Considera usted que se puede practicar buenos hábitos alimenticios en casa?</p> <p>¿Cuál cree usted que sea una limitante para no llevar a cabo una alimentación saludable?</p> <p>¿Qué alimentos considera usted se puedan</p>	Entrevista Observación.	Padres

		<p>descartar en la comida diaria de los niños?</p> <p>¿Como describiría usted los alimentos saludables que debe de consumir su hijo e hija a la hora de la merienda?</p> <p>¿Como describiría usted una lonchera saludable?</p>		
<p>Describir los hábitos de alimentación que practican los niños y niñas para aportar a la nutrición y favorecer su desarrollo integral.</p>	<p>¿Qué hábitos de alimentación practican los niños y niñas para aportar a la nutrición y favorecer su desarrollo integral?</p>	<p>¿Tu docente les ha impartido clases sobre los alimentos saludables?</p> <p>¿Has escuchado sobre los alimentos saludables?</p> <p>¿Sabes qué alimentos son saludables para tu cuerpo?</p> <p>¿Lavas tus manos antes de consumir los alimentos?</p> <p>¿Qué alimentos consumes en casa?</p> <p>¿Cuáles son tus comidas favoritas?</p> <p>¿Sabes cuáles son las consecuencias de no alimentarse bien?</p> <p>¿Qué te gusta comprar en el quiosco del centro educativo?</p> <p>¿Qué te gusta comprar en las pulperías cercanas a tu casa?</p>	<p>Entrevista</p>	<p>Niños</p>

<p>OBJETIVO</p>		<p>¿Participan todos los niños y niñas de la merienda escolar?</p> <p>Se observa lavado de manos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Antes y después de comer - Después de usar el baño - Al llegar del recreo - Lavado de mano constante <p>¿Regularmente, los niños consumen merienda proporcionado por el centro educativo?</p> <p>Regularmente, los niños llevan merienda preparada desde la casa</p> <p>La mayoría del tiempo</p> <p>¿Disfrutan los niños y las niñas todo lo que consumen durante la merienda?</p>	<p>Observación</p>	<p>Niños</p>
------------------------	--	--	--------------------	--------------

<p>Mencionar los efectos que provoca una adecuada y mala alimentación en los niños y niñas</p>	<p>¿Cuáles son los efectos que provoca una adecuada y mala alimentación en los niños y niñas?</p>	<p>¿Cuánto tiempo tiene de trabajar con pre escolar?</p> <p>¿Ha recibido capacitaciones sobre los hábitos alimenticios saludables?</p> <p>¿Considera usted que estas capacitaciones han sido las necesarias para informar y orientar a los niños y niñas?</p> <p>¿Qué capacitaciones le gustaría recibir para mejorar los hábitos alimenticios en los niños y niñas?</p> <p>¿El ministerio de educación (MINED) le proporciona documentos de apoyo para la alimentación y buenos hábitos alimenticios?</p> <p>¿De qué forma usted ha trabajado de la mano con el padre de familia para mejorar los hábitos</p>	<p>Entrevista</p>	<p>Docentes</p>
--	---	--	-------------------	-----------------

		<p>alimenticios en los niños?</p> <p>¿Cómo usted valora los alimentos que llevan los niños y niñas en sus loncheras? (Son adecuados o no son adecuados)</p> <p>¿Ha realizado reuniones con los padres de familia para hablar sobre la alimentación saludable?</p> <p>¿Considera usted que al hablarle a los niños diariamente acerca de la alimentación saludable, puede influir en sus hábitos de alimentación?</p>		
		Efectos que provoca una adecuada y mala alimentación en los niños y niñas en edad preescolar	Análisis documental	Revistas, libros, artículos científicos
		<p>¿Ha recibido el docente de II nivel B alguna capacitación sobre nutrición saludable?</p> <p>¿Quién le proporciona a la docente los documentos</p>		

<p>Evaluar acciones que fomenta la escuela para promover buenos hábitos de alimentación con los niños, niñas y padres de familia.</p>	<p>¿Qué acciones fomenta la escuela para promover buenos hábitos de alimentación con los niños, niñas y padres de familia?</p>	<p>sobre la alimentación saludable en niños y niñas? ¿Considera importante que los docentes implementen los buenos hábitos alimenticios dentro del aula de clases? ¿A nivel de colegio han promovido tanto a padres como estudiantes la importancia de la alimentación saludable? ¿De qué forma? ¿Qué tipo de capacitaciones ha recibido la docente sobre los buenos hábitos alimenticio en niños y niñas?</p>	<p>Entrevista Observación</p>	<p>Directora</p>
<p>Proporcionar a los padres de familia, información sobre la importancia de una alimentación saludable.</p>	<p>¿Cómo proporcionar a los padres de familia, información sobre la importancia de una alimentación saludable?</p>	<p>¿Considera necesario que se les brinde a los docentes más capacitaciones sobre los buenos hábitos alimenticios en niños(as)? ¿Los bares dentro del centro cuentan con normas para el consumo saludable de los estudiantes? ¿Por qué es importante informarse sobre la</p>		

		alimentación saludable? ¿Qué beneficios se puede obtener por medio de una capacitación sobre la alimentación saludable? ¿Considera usted necesario recibir más capacitaciones sobre la alimentación saludable?		
--	--	--	--	--



Universidad nacional autónoma de nicaragua

(UNAN – Managua)

Recinto Universitario “Rubén Darío”

Facultad de educación e idiomas

Departamento de pedagogía

Guía de entrevista dirigida al director.

- ✓ **OBJETIVO:** Obtener información sobre las normativas propuesta por el ministerio de Educación, en los kioscos con referencia a los alimentos que estos venden dentro del centro educativo.

I. Datos generales

Fecha: _____

Nombre del director (a): _____

Años de experiencia: _____

Nivel académico: _____

Preguntas generales

¿Ha recibido el docente de II nivel B alguna capacitación sobre nutrición saludable?

¿Quién le proporciona a la docente los documentos sobre la alimentación saludable en niños y niñas?

¿Considera importante que los docentes implementen los buenos hábitos alimenticios dentro del aula de clases?

¿A nivel de colegio han promovido tanto a padres como estudiantes la importancia de la alimentación saludable? ¿Y de qué forma?

¿Qué tipo de capacitaciones ha recibido la docente sobre los buenos hábitos alimenticio en niños y niñas?

¿Considera necesario que se les brinde a los docentes más capacitaciones sobre los buenos hábitos alimenticios en niños(as)?

¿Los bares dentro del centro cuentan con norma para el consumo saludable de los estudiantes?



Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua

(UNAN– Managua)

Recinto Universitario “Rubén Darío”

Facultad de educación e idiomas

Departamento de pedagogía

Guía de entrevista dirigida al docente

OBJETIVO: Adquirir información de las estrategias pedagógica dirigida a la alimentación saludable en el aula de clases.

1.Datos generales

Fecha: _____

Nombre del docente: _____

Grado: _____ turno: _____

Nivel académico: _____

Años de experiencia: _____

Años de laborar en el colegio: _____

Preguntas generales.

¿Cuánto tiempo tiene de trabajar con pre escolar?

¿Ha recibido capacitaciones sobre los hábitos alimenticios saludables?

¿Considera usted que estas capacitaciones han sido las necesarias para informar y orientar a los niños y niñas?

¿Qué capacitaciones le gustaría recibir para mejorar los hábitos alimenticios en los niños y niñas?

¿El ministerio de educación (MINED)le proporciona documentos de apoyo para la alimentación y buenos hábitos alimenticios?

¿De qué forma usted ha trabajado de la mano con el padre de familia para mejorar los hábitos alimenticios en los niños?

¿Cómo usted valora los alimentos que llevan los niños y niñas en sus loncheras?
(Son adecuados o no son adecuados)

¿Ha realizado reuniones con los padres de familia para hablar sobre la alimentación saludable?

¿Considera usted que al hablarle a los niños diariamente acerca de la alimentación saludable, puede influir en sus hábitos de alimentación?

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua

(UNAN– Managua)

Recinto Universitario “Rubén Darío”

Facultad de Educación e Idiomas

Departamento de Pedagogía



Observación a clases

Objetivo: Extraer información de los alimentos, que ellos comen en casa, y en la escuela.

Datos generales

Nombre del docente: _____

Tema que imparte: _____

Nivel _____ asistencia del día M- _____ F _____

Hora de inicio: _____ Final: _____ Fecha: _____

Observación.

1. ¿Participan todos los niños y niñas de la merienda escolar?

2. Se observa lavado de manos:

- Antes y después de comer
- Después de usar el baño
- Al llegar del recreo
- Lavado de mano constante

3. ¿Regularmente, los niños consumen merienda proporcionado por el centro educativo?
4. ¿Regularmente, los niños llevan merienda preparada desde la casa?
5. ¿Disfrutan los niños y las niñas todo lo que consumen durante la merienda?
6. ¿Se dirigen los niños y niñas a comprar al bar del centro de educativo?

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua

(UNAN– Managua)

Recinto Universitario “Rubén Darío”

Facultad de Educación e Idiomas

Departamento de Pedagogía



Entrevista a niños y niñas

Objetivo: Describir los hábitos de alimentación que practican los niños y niñas para aportar a la nutrición y favorecer su desarrollo integral.

Datos generales

Cantidad de niños entrevistados: _____

Nivel _____ asistencia del día M- _____ F _____

Fecha: _____

Entrevistas a niños y niñas

1. ¿Tu maestra les ha impartido clases sobre los alimentos saludables?
2. ¿Has escuchado sobre los alimentos saludables?
3. ¿Sabes qué alimentos son saludables para tu cuerpo?
4. ¿Lavas tus manos antes de ingerir los alimentos?
5. ¿Qué alimentos consumes en casa?
6. ¿Cuáles son tus comidas favoritas?
7. ¿Sabes cuáles son las consecuencias de no alimentarse bien?
8. ¿Qué te gusta comprar en el quiosco del centro educativo?
9. ¿Qué te gusta comprar en las pulperías cercanas a tu casa?



Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua
(UNAN– Managua)

Recinto Universitario “Rubén Darío”

Facultad de Educación e Idiomas

Departamento de Pedagogía

Guía de entrevista dirigida a los padres.

OBJETIVO: Recopilar información de los alimentos que sus hijos e hijas consumen en casa, y en la merienda escolar.

Datos generales

Fecha: _____

Nombre del docente: _____

Grado: _____ turno: _____

Preguntas generales a padres.

¿Cuáles son los hábitos de alimentación que se practican en casa?

¿Cómo describiría la manera de comer de su niño y niña?

¿Cómo preparar la merienda de la lonchera de su hijo e hija?

¿Qué acostumbra Desayunar su hijo/a?

¿Considera usted que se puede practicar buenos hábitos alimenticios en casa?

¿Cuál cree usted que sea una limitante para no llevar a cabo una alimentación saludable?

¿Qué alimentos considera usted se puedan descartar en la comida diaria de los niños?

¿Como describiría usted los alimentos saludables que debe de consumir su hijo e hija a la hora de la merienda?

¿Como describiría usted una lonchera saludable?

BOSQUEJO

1. Nutrición.
 - 1.1. concepto.
 - 1.2. Importancia.
 - 1.3. Función.
 - 1.4. Tipos.
2. Alimentación.
 - 2.1. Concepto
 - 2.2. Importancia.
 - 2.3. Causas.
 - 2.4. Consecuencias.
 - 2.5. Tipos
 - 2.6. Clasificación.
3. Hábitos alimentarios.
 - 3.1. Concepto.
 - 3.2. Agentes que intervienen.
4. La alimentación y su influencia en niños y niñas en distintas áreas.
 - 4.1. Función cognitiva
 - 4.1.2. Lenguaje.
 - 4.1.3. Memoria.

- 4.2. La alimentación en el Área Emocional.
 - 4.2.1. Importancia de una buena alimentación.
 - 4.2.2. Causas de una mala alimentación.
 - 4.2.3. Consecuencias de una mala alimentación.
- 4.3. La alimentación en el desarrollo físico.
 - 4.3.1. Consecuencias de la mala alimentación.
- 5. Intervención de los padres en los hábitos alimenticios de los niños y niñas.
 - 5.1. Los padres y el conocimiento sobre la alimentación.
 - 5.2. El rol de los padres en la buena alimentación.

Entrevista a Docente

N°	DESCRIPTOR	RESPUESTA	INTERPRETACION
1	¿Cuánto tiempo tiene de trabajar con pre escolar?	2 años	Tiene la docente una experiencia considerable.
2	¿Ha recibido capacitaciones sobre los hábitos alimenticios saludables?	Si, por medio del ministerio de educación he recibido capacitaciones de alimentación saludable.	El ministerio de educación provee cierto documento que sirven de apoyo al docente en la alimentación saludable.
3	¿Considera usted que estas capacitaciones han sido las necesarias para informar y orientar a los niños y niñas?	No, no ha sido suficiente.	Si, son de importancia para el docente, ya que entre más conocimiento tenga sobre el tema más efectiva va a ser la educación.
4	¿Qué capacitaciones le gustaría recibir para mejorar los hábitos alimenticios en los niños y niñas?	El tema de las influencias de las neurociencias con la alimentación saludable	Muestra interés sobre nuevos temas en relacionados con alimentación saludable en la educación inicial
5	¿El ministerio de educación (MINED)le proporciona documentos de apoyo para la alimentación y buenos hábitos alimenticios?	Si, nos dan folletos, láminas y los materiales didácticos que los maestros elaboramos.	El ministerio de educación hace sus aportes por medio de documentación y también por medio del PINE.

6	¿De qué forma usted ha trabajado de la mano con el padre de familia para mejorar los hábitos alimenticios en los niños?	Al padre lo llamamos a la reflexión, de sobre enseñarle a sus hijos e hijas a una alimentación saludable, por lo que ellos preparan los alimentos del PINE, el cual también a los maestros nos sirve como apoyo.	Los maestros tienen como punto de apoyo y ayuda de los padres en la elaboración de la merienda escolar.
7	¿Cómo usted valora los alimentos que llevan los niños y niñas en sus loncheras? (Son adecuados o no son adecuados)	En la mayoría de los alimentos que llevan los niños se podría considerar que es regular.	Consideró que la lonchera tenía alimentos nutritivos en un 80%.
8	¿Ha realizado reuniones con los padres de familia para hablar sobre la alimentación saludable?	Si en el mes de octubre tuvimos una feria de la alimentación.	Se han realizado capacitaciones para encuentro con los padres
9	¿Considera usted que al hablarle a los niños diariamente acerca de la alimentación saludable, puede influir en sus hábitos de alimentación?	Podría ser difícil de influir, pero estamos seguros que con ayuda del trabajo de los padres podríamos lograr una influencia.	Si puede influir, ya que el niño reproduce lo que ve fuera y dentro de la escuela.

Entrevista al director

N°	DESCRIPTOR	RESPUESTA	INTERPRETACION
1	¿Ha recibido el docente de II nivel B alguna capacitación sobre nutrición saludable?	Sí ha recibido el docente capacitación sobre nutrición	Los docentes han recibido capacitación sobre alimentación saludable.
2	¿Quién le proporciona a la docente los documentos sobre la alimentación saludable en niños y niñas?	El ministerio de educación por medio de folletos e imágenes.	La docente tiene folletos y material fungible sobre la alimentación saludable.
3	¿Considera importante que los docentes implementen los buenos hábitos alimenticios dentro del aula de clases?	Sí, es importante que el maestro inclemente los buenos hábitos de alimentación, ya que los niños y niñas se van formando el hábito alimentación saludable.	La docente implementa dentro del su aula de clase los buenos hábitos de alimentación.
4	¿A nivel de colegio han promovido tanto a padres como estudiantes la importancia de la alimentación saludable? ¿Y de qué forma?	Si, se ha abordado a los padres tanto en las asambleas de padre cómo con el docente, también con murales sobre alimentación saludable.	Dentro del centro escolar se ha promovido la alimentación saludable.

5	¿Qué tipo de capacitaciones ha recibido la docente sobre los buenos hábitos alimenticio en niños y niñas?	A través de temas como: pirámide alimenticia, huerto escolar y huertos de frutas.	El docente recibido capacitación dirigida por el ministerio de educación.
6	¿Considera necesario que se les brinde a los docentes más capacitaciones sobre los buenos hábitos alimenticios en niños(as)?	Sí, considero necesario ya que el maestro entre mejor capacitado este en relación a la buena nutrición de los niños y niñas, pues obtendremos una educación de calidad.	La directora considera que si es necesario que los maestros se estén capacitando sobre la alimentación saludable.
7	¿Los bares dentro del centro cuentan con norma para el consumo saludable de los estudiantes?	Los quioscos cuentan con una normativa de parte del ministerio educación, a ellos los capacitan dos veces al año, donde ellos tienen conocimiento del tipo de alimentos que deben de vender.	El quiosco del centro estudiantil tiene normativas de venta sobre los productos alimenticio que venden.
8	¿Ha recibido el docente de II nivel B alguna capacitación sobre nutrición saludable?	Cada tres meses se dan los encuentros pedagógicos de retroalimentación, donde se abordan entre ellos la alimentación saludable.	El docente recibido capacitaciones, más de 2.
9	¿Quién le proporciona a la docente los documentos sobre la	El ministerio de educación es quien proporciona los maestros, los que son los folletos, algunas láminas	El ministerio de educación les provee a los docentes documentación que

	alimentación saludable en niños y niñas?	para que le sirvan de punto de apoyo.	sirven de apoyo a los docentes.
10	¿Considera importante que los docentes implementen los buenos hábitos alimenticios dentro del aula de clases?	Sí, considero que es importante que los docentes a diario estén concientizando al padre y al niño para poder alcanzar una alimentación saludable ya que el niño depende completamente del padre de lo que el padre le probé en la alimentación.	Es importante que los docentes promuevan los buenos hábitos alimenticios.
11	¿A nivel de colegio han promovido tanto a padres como estudiantes la importancia de la alimentación saludable? ¿Y de qué forma?	Si se ha promovido la alimentación saludable dentro del centro estudiantil por medio de los alumnos y padres, pero también se realizan actos, dramatizaciones y exposiciones sobre los alimentos saludables.	El centro escolar utiliza estrategias metodológicas, tanto curriculares como extracurriculares, para fortalecer la alimentación saludable.

Observación en el aula de clases a niños y niñas.

Fecha: 19 de octubre de 2022

Asistencia total de niños: 12

N o	DESCRIPTOR	RESPUESTA			INTERPRETACION
		TODOS	LA MAYORIA	LA MINORÍA	
1	¿Participan todos los niños y niñas de la merienda escolar?	✓			
2	Se observa lavado de manos:				
	Antes y después de comer	✓			
	Después de usar el baño	✓			
	Al llegar del recreo	✓			
	Lavado de mano constante	✓			
3	¿Regularmente, los niños consumen merienda proporcionado por el centro educativo?		✓		

4	¿Regularmente, los niños llevan merienda preparada desde la casa?	✓	✓		
5	¿Disfrutan los niños y las niñas todo lo que consumen durante la merienda?	✓			
6	¿Se dirigen los niños y niñas a comprar al bar del centro de educativo?			✓	

Entrevista a niños y niñas

N°	DESCRIPTOR	Niño 1	Niño 2	Niño 3	Niña 4	Niña 5	Niña 6	Interpretaciones
1	¿Tu maestra les ha impartido clases sobre los alimentos saludables?	Si cuando comemos.	si	si	Si	Sí	Sí mi maestra en la clase.	Está atento a responder por su nombre.
2	¿Has escuchado sobre los alimentos saludables?	Si de arroz, cebolla chiltoma	si	si	No	En la escuela.	Con mi mamá y a la escuela	Expresa no haber escuchado sobre la alimentación saludable.
3	¿Sabes qué alimentos son saludables para tu cuerpo?	Los frijoles, arroz pollo.	Si, las manzanas y bananos	Frutas y bananos.	Chiltoma, fresa, zanahoria.	Tomate uva.	Si en la escuela y cuando	No menciono alimentos saludables.

							como los alimentos.	
4	¿Lavas tus manos antes de consumir los alimentos?	Si me lavo las manos diarias	Si, porque si no nos sale gusanos en el estómago.	si	Si, también los dientes.	Sí cuando voy a comer.	Gallo pinto, tomates, chiltoma, torta de harina.	Espera su turno para el lavado de manos.
5	¿Qué alimentos consumes en casa?	Pollo, carne, frijoles pizza	La cebolla, chiltoma, tomate, uva, sandia, Mortadela y huevo	Huevos, gallo pinto, vegetales	Zanahoria, chiltoma, tomate.	Gallo pinto, arroz frijoles.	Arroz, frijoles y cereal.	Menciona frutas y verduras.
6	¿Cuáles son tus comidas favoritas?	Pollo. carne. frijoles pizza	El gallopinto	Banano, uva, mortadela	Carne asada.	Arroz frijoles y queso.	Duele el estómago (pansa)	Le gusta las carnes, sobre todo alimentos en grasa.

7	¿Sabes cuáles son las consecuencias de no alimentarse bien?	Vómito si como comida chatarra.	Nada	Te sale bacterias.	Dolor de estómago.	Me da dolor de estómago.	No compra porque tenía problemas estomacales.	Menciona los daños de comida no saludable, a pesar de su edad tiene un poco de conocimiento de los daños que ocasionan.
8	¿Qué te gusta comprar en el quiosco del centro educativo?	Compra chocolate	Barras de chocolate a veces	No tengo reales	Pizza	Galleta y jugo	Meneítos y jugo	No compra alimentos saludables en el quiosco escolar
9	¿Qué te gusta comprar en las pulperías cercanas a tu casa?	No compra en la pulpería.	Barras de chocolates y jugos de cereza	Nada, mi mama hace la comida.	Galleta, jugo, big cola.	Paleta y caramelos de naranja	Ranchitas y caramelos	Compra comida chatarra cerca del hogar, así también como en el colegio

Entrevista a padres

N°	Descriptor	Padre 1	Padre 2	Padre 3	Padre 4	Interpretación
1	¿Cuáles son los hábitos de alimentación que se practican en casa?	Consideró que son regulares	Yo le doy arroz, frijoles, huevo o queso.	En la mañana la niña desayuna poco.	Tratar de tener un calendario en la cual se vean la variedad de alimentos por día.	Mantiene los padres de alimentación balanceada y sus hijos.
2	¿Cómo describiría la manera de comer de su niño y niña?	Le comento que mis niños no desayunan, ya que en el colegio les dan una merienda escolar.	Creo que regular.	Consideró que es regular.	En mis posibilidades considero que es regular.	Los padres de una o de otra forma en una de las proporciones el de alimento les proveen a sus hijos un producto no saludable

3	¿Cómo preparar la merienda de la lonchera de su hijo e hija?	Se la preparó con fruta.	Con fruta sandía naranja y uvas.	A mi niña le preparó fruta en su lonchera.	Un banano y si no desayuna gallo pinto, huevo galleta, refresco natural.	En su mayoría los padres de preparan la lonchera de los niños con fruta.
4	¿Qué acostumbra Desayunar su hijo/a?	Desayuna en el colegio la merienda escolar.	Un vaso de jugo natural gallo pinto huevo.	En el caso de mi niña ella come huevo, avena, y día de por medio le doy cereal.	Un vaso de leche o un vaso de fresco natural.	Es moderada el desayuno de los niños.
5	¿Considera usted que se puede practicar buenos hábitos alimenticios en casa?	Si se puede ya que en el almuerzo y la cena le doy alimento saludable.	Si, desde el hogar podemos practicar buenos hábitos alimenticios.	Si, en la casa se puede practicar los buenos hábitos de alimentación, aunque a veces nosotros los padres le	Si se puede desde el hogar ya que los padres somos los que le damos los alimentos a los niños.	Los padres tratan de práctica buenos hábitos de alimentación n hogar.

				permitimos qué comen comida chatarra.		
6	¿Cuál cree usted que sea una limitante para no llevar a cabo una alimentación saludable?	Podría ser la economía, en otras ocasiones por ser lo más rápido por la mañana.	A veces el factor económico y en otras ocasiones.	En algunas ocasiones, en mi niña es porque yo no estoy, entonces le dan alimentos no saludables.	El factor económico ya que en esta época están caras las frutas.	Los padres coincidieron en que uno de los factores principales es la falta de la economía para mantener una alimentación saludable.
7	¿Qué alimentos considera usted se puedan descartar en la comida diaria de los niños?	Lo que llamamos comida chatarra.	Las gaseosas, la ranchita y comida chatarra.	Todo lo que es comida chatarra y frescos enlatados.	La comida chatarra, chivería, comida enlatada procesada con químicos.	En la aplicación de instrumento todos los padres consideran que uno de los

						alimentos que se deben eliminar son las comidas chatarras.
8	¿Como describiría usted los alimentos saludables que debe de consumir su hijo e hija a la hora de la merienda?	Sería la fruta, el arroz, los frijoles y el cereal.	La fruta, los vegetales, el arroz, los frijoles y carne.	Fruta, refresco natural, melón, piña, sandía y zanahoria.	Los naturales las frutas las verduras	Los padres se apoyan en los alimentos que ellos mismos preparan en la merienda escolar.
9	¿Como describiría usted una lonchera saludable?	Con una ensalada de fruta.	La fruta y galletas refresco natural.	Baja en grasas	Con fruta comida sólida y baja en grasa.	Los padres consideran que las frutas son importantes que estén dentro de la lonchera de sus hijos.



