

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua
(UNAN-Managua)
Facultad Regional Multidisciplinaria
(FAREM-Estelí)
Recinto Universitario Leonel Rugama Rugama



Tema: Implementación de talleres de educación ambiental, para contribuir al cambio de actitud del consumo de comida chatarra en educandos de nivel inicial del preescolar FABRETITO de la ciudad de Estelí

Trabajo de Seminario de Graduación para optar al título de licenciatura en Ciencias Ambientales.

Autoras:

Br. Francis Dolores Pérez Sevilla.

Br. Karel Elizabeth Díaz Arce.

Br. Lisett del Carmen Moreno Peralta.

Tutor:

Msc. Kenny López Benavides.

Diciembre 2014

Dedicatorias

Dedicamos este trabajo a:

Dios, en quien he afirmado mis pasos y puesto mi confianza pues sin él nada es posible, a mi madre Eva Dolores Sevilla Huete por su amor, esfuerzo y dedicación, para formar de mí una persona de bien, a mi esposo Eldrin Odell Sandoval Ordoñez por su apoyo incondicional y animarme a seguir cuando el camino era difícil de transitar, a mis hermanos, por su ayuda y cariño, a mi persona por no darme por vencida y perseverar hasta llegar a la meta académica.

Francis Pérez Sevilla.

A Dios quien me dio la sabiduría, y la fuerza para seguir adelante, a mi madre María Teresa Arce Vindell, quien ha estado siempre conmigo brindándome su apoyo, a mis tíos(as) y hermanos por su ayuda incondicional, a mi esposo por su afecto y por sus consejos que me llevaron a ser una profesional.

Karel Díaz Arce

A Dios a quien me dio la sabiduría e inteligencia para llegar hasta este punto, concederme la vida, darme la convicción de que nada es imposible, y por su infinito amor, a mi madre mujer de luchas y sacrificios, a mi padre por su apoyo incondicional y sus consejos, a mi hija Britany Jetsare Moreno Peralta por ser quien me motiva a seguir adelante y así lograr mis metas, a mi hermanas y familia por el sostén amor y cariño que me han brindado para mi progreso.

Lisett Moreno Peralta

Agradecimiento

Agradecemos a **Dios** dador de la vida, por su amor, las fuerzas y la oportunidad de realizarnos como profesionales, a quien honramos con este triunfo.

A **nuestras familias** por su apoyo incondicional en todos los aspectos de nuestra vida.

A **nuestros docentes** por contribuir con sus conocimientos y ardua labor a formarnos intelectualmente.

A **nuestro tutor Msc. Kenny López Benavides**, por su colaboración en el proceso de la realización del trabajo investigativo, por el tiempo que dedico en cada una de las revisiones y correcciones de nuestra investigación

A la **Facultad Regional Multidisciplinaria FAREM-Estelí** por abrirnos camino hacia el saber en una mayor escala.

Al **centro Padre Fabreto, a su director Cornelio Alfaro, coordinadora Geneli Quiroz, maestra Mayara Pastran, al grupo de niños de tercer nivel preescolar**, por darnos el espacio, para llevar a cabo la investigación.

Resumen

La investigación se realizó en el Centro Educativo Padre Fabreto, ubicado en el barrio 14 de abril, distrito III de la ciudad de Estelí. Con el objetivo principal, de implementar talleres de educación ambiental a fin de sensibilizar a los educando de tercer nivel ante la problemática que representa el consumo de comida chatarra.

Inicialmente se aplicó un pretest para determinar el grado de conocimientos sobre la temática objeto de estudio. Esto permitió identificar principales puntos a abordar en los talleres de Educación Ambiental.

Posteriormente se implementaron tres talleres continuos enfatizados en la comida chatarra y cómo afecta nuestra salud al hacerla un hábito alimenticio o un estilo de vida; se habló sobre la importancia de comer alimentos saludables, para motivarlos a consumirlos con más frecuencia.

Además, se abordaron temas relevantes sobre la comida chatarra, tipos de comida chatarra, por que no debemos consumir comida chatarra, y tipos de alimentos saludables que necesita nuestro cuerpo; La técnica se llevó a cabo a través de cuentos, títeres, observación directa, tést, y videos.

Se obtuvieron los siguientes resultados, los participantes se integraron de manera activa a todas las actividades que se llevaron a cabo, durante y después de la ejecución de los talleres, desarrollando actitudes positivas ante la problemática estudiada tales como: cambio de alimento en la merienda, ejemplo jugos artificiales (enlatados) por jugos naturales, interés de consumir comida saludable reflejado en sus comentarios dentro de su aula de clase como fuera de esta.

Palabras claves: Educación Ambiental, Comida chatarra.

INDICE

I.INTRODUCCION	7
II. OBJETIVOS	8
2.1 Objetivo general	8
2.2 Objetivos específicos.....	8
III. MARCO TEORICO	9
3.1 Educación ambiental	9
3.1.1Objetivos de la Educación Ambiental	9
3.1.2 Educación Ambiental formal	10
3.1.3 Educación Ambiental no formal	10
3.1.4 Educación Ambiental Informal	11
3.2 Comida Chatarra	11
3.2.1 Tipos de comida chatarra	11
3.2.2 El peligro de comer comida chatarra	12
3.2.3 ¿Por qué nos atrae la comida chatarra?	12
3.2.4 Alimentación saludable	12
3.3 Taller.....	12
3.4 Metodología	13
3.5 Tipos de actividades	13
3.6 Temporización.....	14
3.7 Recursos	14
IV. HIPOTESIS.....	15
V. METODOLOGIA	16
5.5 Técnicas cualitativas de recolección de datos.....	16
5.7 Etapas generales del proceso de investigación.....	18
VI. RESULTADOS Y DISCUCION	20
6.1 Consumo de comida chatarra en los educandos del tercer nivel del preescolar.	20
6.2 Comportamiento de los niños durante y después de los talleres.....	21
6.3 Acciones para disminuir el consumo de comida chatarra	23
VII. CONCLUSIONES	27
VIII. RECOMENDACIONES.....	28
Bibliografía	29



I. INTRODUCCION

La educación ambiental no tiene indicadores programáticos que ejerciten el papel obligatorio para que el estado la asuma como materia prioritaria para la vida. Por tanto, debe reorientarse y enfocarse en términos continuos y permanentes que vayan desde preescolar hasta la educación superior, con capacidad real de formar un ciudadano capaz de adoptar valores y actitudes que le permitan modificar sus patrones de comportamiento para proteger y mejorar su ambiente y por lo tanto su vida.

Uno de los problemas que preocupa a la sociedad en general, es el hecho de ingerir comida poco saludable o dañina para la salud. A estos alimentos se les denomina **comida chatarra**, algunos de mayor consumo en la sociedad son: (frituras, gaseosas, jugos artificiales, caramelos, chocolates, y dulces). Este tipo de alimentos contienen: grasas, carbohidratos, perseverantes, colorantes, y carecen de vitaminas y demás nutrientes.

En Nicaragua existen muchas experiencias sobre Educación Ambiental que se han llevado a cabo con diferentes sectores y ámbitos del país, tomando como punto de referencia la legislación existente, así como también la problemática ambiental que nos aqueja día a día.

La investigación es importante porque en los últimos años se ha incrementado el consumo de comida chatarra en la sociedad en general, afectando así en especial la educación y la salud de los niños, dicha investigación pretende dar una buena orientación sobre la reducción del consumo de comida chatarra, ya que esta proporciona buenos elementos para que los educandos no solo estén informados sino que también puedan disminuir el consumo de ésta, y a la vez promover el desarrollo integral ,formar, reorientar y retroalimentar conocimientos y actitudes positivas.



II. OBJETIVOS

2.1 Objetivo general

- Implementar talleres de educación ambiental, para contribuir al cambio de actitud del consumo de comida chatarra en educandos de nivel inicial del preescolar FABRETITO de la ciudad de Estelí.

2.2 Objetivos específicos

- Identificar consumo de comida chatarra en educandos de nivel inicial.
- Describir comportamientos en los educandos durante y después del proceso de aprendizaje.
- Realizar acciones para disminuir el consumo de comida chatarra.



III. MARCO TEORICO

El proceso de socialización por el cual una persona asimila y aprende conocimientos recibe el nombre de educación. Los métodos educativos suponen una concienciación cultural y conductual que se materializa en una serie de habilidades y valores.

3.1 Educación ambiental

Es la formación orientada a la enseñanza del funcionamiento de los ambientes naturales para que los seres humanos puedan adaptarse a ellos sin dañar a la naturaleza.

Se considera la Educación Ambiental como el proceso que le permite al individuo comprender las relaciones de interdependencia con su entorno, a partir del conocimiento reflexivo y crítico de su realidad biofísica, social, política, económica y cultural.

3.1.1 Objetivos de la Educación Ambiental

Novo (1995) afirma que, los objetivos de la educación ambiental han sido establecidos por el Seminario Internacional de Educación Ambiental efectuado en Belgrado en 1975, y confirmado por la Declaración de Tbilisi, 1977. Estos objetivos hacen hincapié en ayudar a los grupos sociales e individuos a:

- *Conciencia:* Adquirir mayor sensibilidad y conciencia acerca del ambiente en su totalidad y sus respectivos problemas.
- *Conocimiento:* adquirir una comprensión básica del ambiente en su totalidad de los problemas conexos, de la presencia y función de la humanidad en este medio, lo que entraña una responsabilidad crítica.



- *Desarrollar actitudes y aptitudes:* que permiten adquirir valores sociales, fuertes sentimientos de preocupación por el medio ambiente; y una motivación bastante intensa como para que puedan participar activamente en mejorarlo. Adquiriendo las habilidades necesarias para identificar y resolver problemas ambientales.
- *Capacidad de evaluación:* Evaluar las medidas y los programas de educación Ambiental en función de factores ecológicos, políticos, económicos sociales estéticos y educativos.
- *Participación:* Desarrollar su sentido de responsabilidad y que tomen conciencia de la urgente necesidad de prestar atención a los problemas del medio ambiente, para garantizar la participación de los individuos en la práctica de medidas apropiadas en pro de contribuir a la solución de los mismos.

3.1.2 Educación Ambiental formal

Es aquella que se realiza en el marco de procesos formales educativos, es decir, los que conducen a certificaciones o grados desde preescolar pasando por la primaria, secundaria, hasta la educación universitaria y de postgrado. Las formas de expresión de esta educación van desde la incorporación de la dimensión ambiental de manera transversal en el currículo, hasta la inserción de nueva asignaturas relacionadas, o el establecimiento de proyectos educativos escolares.

3.1.3 Educación Ambiental no formal

Es la que se dirige a diversos sectores de la comunidad, a fin de proporcionar mayores conocimientos y comprensión sobre las realidades ambientales globales y locales, de modo que se logre promover procesos de mejoramiento de las relaciones sociedad-naturaleza, en los cuales se incorpore a sectores sociales, hombres y mujeres, grupos étnicos, comunidades organizadas, sectores productivos, funcionarios de gobierno etc.



3.1.4 Educación Ambiental Informal

Es la que se orienta a la creación de conciencia de manera amplia y abierta a grupos comunitarios, al público en general, proponiendo pautas de comportamiento individual y colectivo sobre las alternativas para una gestión ambiental apropiada, o planteando opiniones críticas y alternativas constructivas sobre situaciones ambientales existentes, a través de diversos medios y mecanismos de comunicación.

3.2 Comida Chatarra

Este concepto fue acuñado en el año de 1972 por el director del Centro para la Ciencia en el Interés Público: Michael Jacobson, el cual la define como: Comida que es percibida como insalubre o con poco valor nutritivo, la cual contiene altos niveles de grasas, sal o carbohidratos y numerosos aditivos alimentarios; al mismo tiempo, con carencia de proteínas, vitaminas y fibra, entre otros.

3.2.1 Tipos de comida chatarra

Hamburguesas, hotdogs y sándwiches: alta cantidad de grasas (carne, mayonesa, algunos quesos y otros aderezos) Además de excesiva cantidad de sal.)

Patatas fritas y aros de cebolla: alta cantidad de grasas (aceites) y sodio (sal.)

Pastelería en general: alta cantidad de hidratos de carbono (harinas y azúcares) grasas y (aceites).

Gaseosas o bebidas gasificadas: abundante cantidad de azúcares.

Golosinas: abundante cantidad de azúcares, sal y grasas.



3.2.2 El peligro de comer comida chatarra

Si nuestra alimentación se basa en el consumo excesivo de este tipo de comidas, los resultados para nuestra salud pueden ser realmente peligrosos.

- Aumento de peso y más posibilidades de desarrollar obesidad
- Colesterol malo alto
- Riesgo de enfermedades cardiovasculares
- Deficiencia cardíaca
- Resistencia a la insulina, entre otros.

3.2.3 ¿Por qué nos atrae la comida chatarra?

La comida chatarra nos conquista por dos motivos.

En primer lugar, porque son alimentos muy sabrosos y hasta adictivos. ¿Quién puede negarse a un plato de patatas fritas? ¿O una pizza con mozzarella?

En segundo lugar, porque son muy fáciles de preparar o conseguir, de manera que si estamos apurados o si no tenemos ganas de cocinar, la primera opción generalmente es un alimento chatarra.

3.2.4 Alimentación saludable

Es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia y promueve un crecimiento y desarrollo óptimo.

3.3 Taller

Recibe este nombre la modalidad enseñanza y estudio caracterizado, por la actividad, la investigación operativa, el descubrimiento científico y el trabajo en



equipo que en su aspecto externo, se distingue por el acopio, la sistematización y el uso de material especializado acorde con el taller.

Evento de capacitación coordinado por un facilitador cuando los participantes llevan a cabo actividades de aprendizaje con la finalidad de lograr dominio de habilidades, destrezas, técnicas o procedimientos.

En enseñanzas, un taller es una metodología de trabajo en la que se integra la teoría y la práctica. Se caracteriza por la investigación, el descubrimiento científico y el trabajo en equipo que en su aspecto externo se distingue por el acopio de material especializado acorde con el tema tratado teniendo como fin la elaboración de un producto tangible. FranquezaT.et al. (1996)

3.4 Metodología

Es una pieza esencial de toda investigación (método científico) que sigue a la propedéutica ya que permite sistematizar los procedimientos y técnicas que se requieren para concretar el desafío. Cabe aclarar que la propedéutica da nombre a la acumulación de conocimientos y disciplinas que son necesarias para abordar y entender cualquier materia.

3.5 Tipos de actividades

Algunas herramientas útiles para conseguir los objetivos planteados en proyectos de educación ambiental son:

- ✓ Talleres
- ✓ Encuentros y congresos
- ✓ Charlas y exposiciones
- ✓ Visitas
- ✓ Uso de instrumentos
- ✓ Expresiones Artísticas
- ✓ Mesas redondas, debates



3.6 Temporización

Se trata de establecer el tiempo que vamos a emplear en el desarrollo de cada programa o actividad y la fecha o época en que se va a llevar a cabo es muy importante estimular la duración y las fechas en las que se realizan las actividades propuestas.

3.7 Recursos

Una vez decidido todo lo anterior hay que concretar que los recursos se necesitan. Es un momento importante ya que una mala previsión puede provocar que el proyecto fracase. Conviene que este bien calculado, un proyecto no es mejor porque se use más material lo que interesa es que su uso sea optimizado.



IV. HIPOTESIS

La implementación de talleres de Educación Ambiental, contribuyen al cambio de actitud en relación al consumo de comida chatarra en educandos de tercer nivel, del preescolar Padre Fabretito.



V. METODOLOGIA

5.1 Área de estudio

El estudio se realizó en el preescolar Fabretito, ubicado el distrito III en el barrio 14 de abril, del portón principal de la FAREM-Estelí, 1 cuadra al sur.

5.2 Tipo de estudio

Es de tipo cualitativo, porque describe y analiza las técnicas de investigación utilizadas, entrevistas a informantes claves, aplicación de pre-test y post test de conocimiento, guía de observación y talleres. Según su nivel de profundidad es descriptivo porque describe el comportamiento de los educandos en relación al consumo de comida chatarra durante los talleres de educación ambiental.

El proyecto se enmarca en la línea de investigación de Educación Ambiental de la Facultad Regional Multidisciplinaria (FAREM-Estelí)/UNAN-Managua.

5.3 Universo

El universo de este estudio está constituido por 60 estudiantes, distribuido en dos secciones de tercer nivel del preescolar Fabretito de la ciudad de Estelí.

5.4 Muestra

La muestra fue constituida por el 50% de la población, equivalente a 30 niños de tercer ni

vel del preescolar Fabretito Estelí, entre 5 y 6 años de edad. Está fue elegida por conveniencia debido al horario del grupo y la comunicación con la maestra.

5.5 Técnicas cualitativas de recolección de datos.

5.5.1 Simulación de mercado y pulpería para observar las preferencias alimenticias de los educandos. La cual se complementó de un pre- test

5.5.2 Tres talleres de Educación Ambiental. (Cuento, Títeres, Videos).

5.5.3 Post test de conocimientos.

5.5.4 Entrevista a informantes claves.



5.6 Matriz de operacionalización de variables e indicadores.

Tabla 1.

Objetivo General	Objetivos específicos	Variables	Indicadores
Implementar talleres de educación ambiental, para contribuir al cambio de actitud del consumo de comida chatarra, en los educandos de nivel inicial del preescolar Fabretito Estelí.	<ul style="list-style-type: none">• Identificar si hay consumo de comida chatarra.	Consumo de comida Chatarra	Porcentaje de niños que prefirieron comida saludable o chatarra.
	<ul style="list-style-type: none">• Describir el comportamiento de los niños, durante, y después de los talleres.	Comportamiento	Expresión gestual y participación.
	<ul style="list-style-type: none">• Realizar acciones para disminuir el consumo de comida chatarra.	Acción propuestas	Aceptación y cumplimiento de las acciones.



5.7 Etapas generales del proceso de investigación.

En este apartado se describe con detalle los procedimientos metodológicos del proceso de investigación. Se estructura en cuatro grandes momentos de práctica pedagógica.

5.7.1 Primera etapa

Esta es la concepción de la idea de investigación como un primer acercamiento a la realidad objeto de estudio. La Fase exploratoria y elaboración del protocolo de investigación, se determinó el tema, se plantearon los objetivos y se acordó el centro en el que se realizaría nuestro estudio.

5.7.2 Segunda etapa

Preparación de los instrumentos para la recolección de información, elaboración de test, guía de observación, y planificación de talleres.

5.7.3 Tercera etapa

Recolección de información en campo, (aplicación de instrumento para recolección de información) Aplicación de la guía de observación, aplicación del test inicial (experimento mercado y pulpería).

Se realizaron tres talleres:

Taller n°1: Generalidades de la comida chatarra

Taller n°2: Consecuencias del consumo excesivo de comida chatarra

Taller n°3: Importancia de comer sano.



5.7.4 Cuarta Etapa

Se llevó a cabo la aplicación del pos test. Se elaboraron unos dibujos en papel bond en el cual reflejaba la comida chatarra y la comida saludable, motivando la participación de los niños, consistiendo esto en la elección de sus alimentos. Luego se realizó el procesamiento de la información, obtenida en cada una de las actividades.

5.7.5 Quinta Etapa

Elaboración y entrega del informe final de la investigación. También la presentación y defensa del mismo.



VI. RESULTADOS Y DISCUCION

6.1 Consumo de comida chatarra en los educandos del tercer nivel del preescolar.

6.1.1 Simulación de mercado y pulpería para observar las preferencias alimenticias de los educandos.

Del 100% de los niños, el 93% prefirieron la comida chatarra “tortillitas, centavitos, botonetas, paletas”, en relación a la comida saludable, la cual represento el 7%. Según Soto (2009) plantea que, una dieta no saludable, sumada a malos hábitos alimenticios, aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónicas y fallecer prematuramente. Problema que no afecta solo a los niños, si no a la población en general.

No obstante, al compartirles una pequeña reflexión después de haberlos seleccionado, tiraron al piso lo que habían obtenido, exclamando que era comida “**basura**” y la cambiaron por frutas, mirándose los resultados de esta intervención desde el primer encuentro. Dijeron que la comida chatarra era mala, que los enfermaba, y que no los dejaba crecer. Por ejemplo las Hamburguesa, papas, fritas pizza, gaseosas, tortillitas, y dulces. Este tipo de alimentos y bebidas se caracterizan por un contenido excesivo de azúcares, grasas y sal; inclusive existe incertidumbre sobre la presencia de trazas transgénicas en dichos productos. Por lo general, tienen buen sabor, son baratas y su empaque permite ingerirlas en Cualquier lugar, Soto (2009).

La publicidad que los hace llamativos, es una estrategia dirigida principalmente a la niñez, utilizando los recursos de imagen y sonido atractivo, lo que ha elevado el nivel de consumo. A diferencia de la comida saludable que en su mayoría son frutas, verduras y granos los cuales no necesitan de presentación para ofertarlos.

Posteriormente, los niños manifestaron que los alimentos saludable eran: las ensaladas, las frutas, y verduras; no obstante, confesaron que les gustaban más las papas fritas, y las hamburguesas. Es evidente que tienen una buena base de



conocimientos, por que diferencian entre lo malo y lo bueno. Pero no la aplican en su práctica alimenticia.

Logramos identificar y valorar el nivel de conocimientos que tenían los educandos. A la vez, observamos el interés en cada uno de ellos de integrarse al plan estratégico que nos planteamos como equipo investigador, teniendo la Iniciativa de mejorar, motivados al cambio.

6.2 Comportamiento de los niños durante y después de los talleres

Al transcurso del proceso educativo y mediante el acercamiento con los niños, fuimos testigos oculares del comportamiento de éstos con respecto a la problemática objeto de estudio, se dieron a conocer las generalidades de la comida chatarra y el daño que causa ésta, sus comentarios fueron los siguientes: decían que la comida chatarra, era comida basura que los enfermaba, e impedía su crecimiento.

En la diversidad de sus opiniones daban ejemplos, de las consecuencias de ingerirlas, como hábito alimenticio, hicieron mención de la obesidad, la desnutrición, falta de concentración que conlleva a un aprendizaje lento. (Se engordaban, adelgazan, no estudian) ,palabras de expresión de los niños.

Según estudios a nivel mundial las dietas basadas en alimentos industriales, tienen incidencia en el aumento de la tasa de sobrepeso, obesidad y anemia, así como el riesgo de padecer enfermedades crónicas, como la diabetes, problemas cardíacos, hipertensión arterial ,entre otras.

Se les dio a conocer conceptos que ellos pudieran interpretar acerca del tema, permitiendo que manejaran palabras claves para su expresión en el transcurso de los encuentros.

Al comentar sobre la obra con títeres decían que Juancito el personaje principal de la obra se hizo obeso porque su mama es una mujer dedicada a su trabajo y nunca tenía tiempo para hacer un desayuno adecuado, siempre se decidía por algo rápido afectando la salud de su hijo; luego de esto se les asignó la tarea de que ellos dibujaran todo lo que se les quedó en la mente de la historia y que reflejaran lo malo y lo bueno que habían aprendido, así uno a uno explicaba qué



significaba su dibujo. Esta actividad permitió la participación de los niños y valorar el aprendizaje inquirido en el taller.

Al momento de brindarles información sobre la comida saludable, mostraron entusiasmo, atentos a la explicación clara que se les compartió, se integraron de manera dinámica y colaborativa comentando acerca del video infantil que se presentó: *"El día que se fueron los alimentos saludables"*. Preocupados por su bienestar y su salud, identificaron en el video la variedad y tipos de alimentos que necesita nuestro cuerpo para mantenerlo sano, repetían constantemente todos los beneficios que proporcionan. Esto permitió que los niños valoraran la importancia de ingerir alimentos saludables, pues al compararlo con el video se dieron cuenta de que estos eran vitales para su desarrollo, y la necesidad de integrarlos a su alimentación diaria.

Se reforzaron sus valores ambientales debido a que la mayoría de los educandos al principio consumían comida chatarra en exceso, entre los que se destacaban, jugos artificiales, los que perjudican la salud por sus preservantes químicos; y al final de los encuentros en su mayoría fueron reemplazados por leche, y jugos o refrescos naturales. Reduciendo de la misma manera, la generación de basura porque ya no tiraban la cajita o la lata del jugo, en lugar de eso, reutilizaban botellas u otros recipientes.

Mediante la aplicación del post test los niños se mostraron con una actitud diferente y positiva ante la problemática estudiada, sus conceptos eran más claros y acertados de lo que es y representa la comida chatarra.

Informantes claves (Docente del grupo Mayara Pastran Zeledón, Estudiante de Dinamarca Aida Predftorss), manifestaron que percibieron en los niños y niñas cierto grado de sensibilización con respecto al tema de comida chatarra, consideran que las actividades realizadas motivaron y estimularon a los estudiantes al no consumo de la misma ,enfaticando que los resultados fueron evidentes a través de la observación, notando interés en los educandos, cambios en su merienda, y expresiones por parte de ellos al momento de elegir sus alimentos . Compartieron con sus familiares lo que aprendieron en el transcurso del proceso de educación.



6.3 Acciones para disminuir el consumo de comida chatarra

Las acciones de educación ambiental deben realizarse como un proceso permanente, para que el efecto de sensibilización sea duradero y que permita contribuir en la solución o mitigación, de los problemas ocasionados con este tema.

Se realizaron talleres donde se ejecutaron diferentes actividades, participativas, dinámicas, videos, para crear en los estudiantes interés de los temas abordados durante la ejecución de los encuentros. Los resultados antes mencionados permitieron que se lograra la integración de los educandos, lo que ayudó a que ellos construyeran su propio aprendizaje.

Se les compartió una merienda en el último taller para motivar a los niños consumir alimentos saludables, acción que fue del agrado de la maestra ya que se llevó la teoría a la práctica, donde los educandos pudieron ver, tocar y sentir, lo que se había abordado en transcurso del proceso. Al punto de rechazar un alimento chatarra por uno saludable.

Se elaboró un menú para la merienda de los educandos, el cual contiene alimentos nutritivos, en pro de mejorar sus hábitos alimenticios, involucrando a los padres de familia, quienes brindarán un aporte monetario para que se lleve a cabo.



Tabla 2. Menú para merienda escolar, preescolar Fabretito.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sándwich de pasta de pollo	Un vaso de leche	Una fruta (banano)	Fresco con galleta	Pan con jalea Natural
Una fruta	Un licuado de frutas	Un atol de maíz	Un vaso de leche	Ensalada de frutas
Yogurt natural	Sándwich de pasta de pollo	Fresco natural con galleta	Una fruta (banano)	Leche con vainilla
Gelatina	Fresco natural	Leche con cereal	Ensalada de frutas	Arroz con leche



Tabla 3. Aporte nutricional del menú propuesto.

Menú	Porción	Kcal	Proteína	Carbohidratos	grasa	Ca	Fe	K
Sándwich de pasta de pollo	1	265	13g	39g	2g	33mg	2.6mg	194mg
Una fruta (banano)	1	90	1g	23g	0.30mg	6.mg	0.40mg	39mg
Yogurt natural	6 oz	122	4g	4g	3.7g	180mg	0.09mg	240mg
Gelatina	6 oz	338	84.4g	0	0	11mg	0	0
Un licuado de frutas	7 oz	130	0.88g	33.5g	0,29g	2g	4g	336mg
Fresco Natural con galleta.	7 oz	180	5g	50g	0.5mg	0.8mg	2mg	0.5mg
Vaso de leche	10 oz	134	6.8	10g	8g	264mg	0.1mg	330mg
Atol de maíz	5oz	342	4g	72g	0mg	122mg	1mg	260mg
Leche con cereal	12oz 5oz	150	6g	15g	12mg	275mg	2mg	335mg
Ensalada de fruta	12oz	170	3g	40g	0.2mg	Mg	5mg	0.1mg
Pan con jalea natural	30cc 60gm	120	3g	11g	10g	1.5mg	1mg	0.6mg
Vaso de leche con vainilla	12oz	153	5g	20g	12mg	275mg	2mg	340mg
Fresco Natural	12oz	160	3g	40g	0	0.2mg	1mg	0.1mg
Arroz con leche	5oz	111	6.82g	33.34g	2.91g	105mg	0.4mg	130mg



Algunas dificultades durante la aplicación de los talleres fueron

- La inasistencia de los niños, porque no siempre estaba presente todo el grupo de educandos.
- No se realizó una reunión con los padres de familia para pedir su colaboración en cuanto a esta problemática, reunión que hubiese podido reforzar aún más los buenos resultados de este trabajo.
- El tiempo y el espacio para los talleres por que se fijaron al ritmo del horario de clases.

Cabe destacar los facilitadores a dicha investigación fueron

- Permiso del director del centro Padre Fabreto.
- Motivación e interés de los niños.
- El apoyo de la maestra de planta de los educandos.

Lecciones aprendidas

Los principales aprendizajes del equipo investigador fueron:

- Compartir nuevas experiencias en el campo laboral, como educadoras ambientales.
- El reforzamiento de los conocimientos abordados durante la carrera, en la elaboración conjunta del tema investigativo, y la aplicación de los talleres.
- Obtención de nuevos conocimientos prácticos.
- Considerar más tiempo al momento de implementar talleres de educación ambiental.



VII. CONCLUSIONES

1- Se evidenció que los niños del nivel inicial del preescolar FABRETITO en un mayor porcentaje preferían ingerir comida chatarra, con la influencia de los talleres cambiaron los hábitos alimenticios de su merienda y a la vez se motivó a su docente a darle continuidad a la temática.

2- El comportamiento de los educandos fue positivo con respecto a la aceptación y apropiación del proceso educativo de consumir alimentos saludables.

3- Las acciones realizadas en pro de disminuir el consumo de comida chatarra, fueron acertadas, porque nos condujeron a obtener buenos resultados.

4- El proceso investigativo, nos permitió darnos cuenta de los factores obstaculizadores y facilitadores que nos aportaron lecciones para ser tomadas en cuenta en un nuevo trabajo.



VII. RECOMENDACIONES

Las recomendación que damos en este trabajo van dirigidas al centro padre Fabretto y alumnos de la FAREM-Estelí.

- Que en los programas de educación inicial se incluya, la educación ambiental como una materia de educación formal, como eje transversal.
- Motivar a los estudiantes a enfatizar sus investigaciones en la temática sobre comida chatarra, para crear una conciencia de un consumo responsable.
- Realizar reuniones con los padres de familia, para informarles y motivarles a contribuir desde su hogar a que los educandos tengan una alimentación saludable.



Bibliografía

- campo, A. d. (1994). *La educacion ambiental no formal*. Castilla y Leon: Heras,F 2das Jornadas de Educacion Ambiental.
- Condori, D. (s.f.). *slideshare*. Recuperado el Septiembre de 2014, de Tipos de comida chatarra: <http://es.slideshare.net>
- *Educacion ambiental*. (s.f.). Recuperado el Septiembre de 2014, de <http://definicion.de/educacion-ambiental/>
- Franqueza, T. (1962). *Guia de Actividades para la Educacion Ambiental*. Madrid: Ministerio de medio ambiente,Madrid.
- Larousse. (Edicion 2012). *Diccionario Enciclopedico*. Mexico: Ediciones Larousse , S.A de C.V.
- Mataix, J. (2013). *Nutricion para Educadores* (Vol. Segunda Edicion). MADRID: Diaz de Santos,S.A. Obtenido de https://books.google.com.ni/books?id=lf66bcoyzLYC&dq=valor+nutricional+de+los+alimentos&hl=es&output=html_text&source=gbs_navlinks_s
- Novo, M. (1995). *La educacion ambiental,Bases eticas conceptuales y metodologicas*. Madrid,España: Ediciones universitarias S.A.
- Sampieri, R. (2008). *Metodologia de la Investigacion*. Mexico: McGRAW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES,S.A.DE C.V.
- Soto, B. (Diciembre de 2009). *Comida chatarra en los Centros Escolares*. Obtenido de <http://es.scribd.com/doc/207421446/Investigacion-Comida-Chatarra-en-Los-Centros-Escolares#scribd>



ANEXOS



Tabla 4. Presupuesto de Materiales Didácticos.

Descripción	Unidades de Medida	Cantidad	Costo Unitario	Total en Córdoba
Papelones	fajo	2	5	10
Impresiones	hojas	35	1	35
Lápices de colores	caja	1	19	19
Lápices de grafito	caja	1	20	20
Hojas blancas	resma	35		17.50
Masquintape	rollo	1	12	12
Total				113.50

Tabla 5. Presupuesto total.

DESCRIPCION	Unidad de medida	TOTAL
Refrigerios	2	400
Materiales didácticos	113.50	113.50
Transporte total	12 (pasaje) 5 visitas	250
Total		763.50



Tabla 6. Cronograma de Talleres

Nombre del Taller	Día	Hora	Turno	Almuerzo
Aplicación de Tés inicial	Jueves 02-10-14	09.00 a 10.00 Am	Matutino	III Nivel
Taller 1	Jueves 8-10-14	8:30 a 9:30 Am	Matutino	III Nivel
Taller 2	Jueves 30-10-14	8:30 a 9:30 Am	Matutino	III Nivel
Taller 3	Martes 4-11-14	8:30 a 9:30 Am	Matutino	III Nivel
Aplicación de tés final	Jueves 6-11-14	8:30 a 9:30 Am	Matutino	III Nivel



Tabla 7. Cronograma de Actividades.

N°	Actividades	Periodo				Responsable	Observaciones
		s	O	N	D		
1	• Selección del tema,	X				Lisett Karel Francis	
	• Redacción de objetivos	x					
2	• Utilización de fuentes bibliográficas (internet, Tesis).	x	X	x		Lisett Karel Francis	
	• Elaboración del protocolo.	x	x				
3	• Encuentros con docente para revisión del trabajo y sugerencia.	X	X	X		Lisett Karel Francis	
	• Implementación de talleres.		X	x			
	• Resultados y discusión		x	x			



Guía de observación directa

Objetivo:

Analizar mediante la observación directa cual es la actitud de los niños de tercer nivel, del preescolar Fabretito en cuanto a su consumo de alimentos saludables y no saludables.

1. Tipos de comidas que ingieren los niños a la hora de la merienda.
2. Si existen vendedores ambulantes a alrededores del centro educativo, y qué le ofertan a los niños.
3. Identificar la forma de expresión de los educandos ante la problemática de estudio.

Interrogantes

¿Qué número de niños prefieren comida chatarra para su merienda?

¿Qué número de niños consume comida saludable a la hora de la merienda?

¿Cuáles son los alimentos que tienen más demanda por los niños?



Pre-test

Objetivo: identificar conocimientos de los niños sobre la temática de estudio

Experimento

Lo que prefieren los niños (mercadito y la pulpería)

Reflexión

- ✓ ¿Qué es la comida Chatarra?

- ✓ ¿Tipos de comida chatarra?

- ✓ ¿Por qué no comer comida chatarra?

- ✓ ¿Tipos de comida saludable?

- ✓ ¿Por qué comer comida sana?



pos - test

Objetivo: Conocer el nivel de aprendizaje de los niños al transcurso de los talleres

Dinámica

Mostrar dibujos en papelones, uno reflejando la comida sana y otro comida chatarra y que los niños participen según su preferencia.

Reflexión después de la intervención

- ✓ ¿Qué es la comida chatarra?

- ✓ Tipos de comida chatarra

- ✓ ¿Por qué no debemos comerla?

- ✓ Tipos de comida sana y por qué debemos comerla?



Guía de entrevista informantes claves

- ¿Considera la Comida Chatarra un tema relevante en la educación inicial?

- ¿Cuáles son sus percepciones respecto a los talleres?

- ¿Cree que los niños mejoraron su comportamiento en cuanto a la problemática de estudio?

- ¿Qué opina de la metodología utilizada en los talleres?

- ¿Está dispuesta a darle seguimiento a las diferentes estrategias ejecutadas en los mismos?



Planes de Talleres

Primer Taller

Centro Educativo: preescolar FABRETITO

Monitoras: Karel Díaz, Francis Pérez, Lisett Moreno

Nivel: tercer nivel preescolar

Contenido: Generalidades de la comida chatarra

Propósito: Informar a los niños de los daños que causa la comida chatarra a su cuerpo.

Reflexionar sobre la contaminación ambiental que genera la comida chatarra (empaques, plástico, etc.)

Recursos: Hojas de blog, lápices de color, lápiz de grafito

Estrategia: Cuento infantil *“El niño de las hamburguesas”*, dibujo de árbol de comida chatarra

Actividades:

-Saludo de inicio **3 min**

-Introducción de la comida chatarra **3 min**

-Lectura del cuento **15 min**

-Participación de los niños **10 min**

-Espacio para pintar árbol de comida chatarra **15 min**

-Dinámica Enanos –Gigantes, para despedir **14 min**

Evaluación: observación, tomar nota.

Tiempo: 1 hora (8:30 a 9:30)



Cuento infantil

“El niño de las hamburguesas”

Érase una vez, un niño llamado Paquito de 13 años, al que le gustaba mucho comer hamburguesas con patatas fritas, en restaurantes de comida rápida. Todas las semanas, Paquito y un amigo suyo, Daniel, quedaban para ir juntos a comer a un McDonald's que había en el barrio, una súper hamburguesa con patatas fritas y un refresco.

Tanto le gustaban las hamburguesas a Paquito, que durante la semana, no podía parar de pensar en la hamburguesa que se comería el próximo domingo, con su amigo Daniel. Es más, de tanto pensar, un día tuvo un sueño con una hamburguesa...

En el sueño de Paquito, aparecía una hamburguesa recién hecha, con el queso gratinándose, y que le decía: “come hamburguesas”, estamos riquísimas!!“. Entonces, Paquito cogía a las dos hamburguesas enormes que habían aparecido en su sueño, y se las comía de un bocado. Pero de repente, empezó a sentirse mal, pues había comido demasiado y le dolía la tripa.

El niño, justo antes de despertar de aquel sueño, se miró al espejo y vio que le había salido una barriga tan grande como la de Santa Claus, entonces gritó: “¡¡noooooo!!“.

Entonces, Paquito se despertó sobresaltado de aquel sueño que estaba teniendo y se fue corriendo a mirarse la tripa al espejo del baño. Por suerte, todo había sido un sueño.

Al día siguiente, como todos los domingos, Paquito y Daniel habían quedado en el banco del parque para ir a comer una hamburguesa al McDonald's, pero hoy iba a ocurrir algo inesperado.

Justo cuando estaban a punto de entrar en el local, Paquito se detuvo en la puerta y dijo: “Daniel, yo hoy no quiero comer una hamburguesa,

Pues si seguimos comiendo tantas hamburguesas, llegará un día que tendremos problemas de salud, ¿te parece que hoy cambiemos la hamburguesa por una ensalada?”



Entonces, Daniel sorprendido por lo que había dicho su amigo, le preguntó: “pero entonces, ¿ya no volveremos a tomar hamburguesa?”.– “Claro que sí Daniel, pero lo que quiero decir, es que deberíamos comer más a menudo ensaladas, y menos hamburguesas, así nuestra dieta será más sana, ¿no crees?”. “Sí, tienes razón, hoy pediremos una rica ensalada”, le respondió Daniel sonriente.

Así fue, como los niños, se dieron cuenta que comer ese tipo de comida rápida no es malo, pero que sólo se puede comer de vez en cuando, y que hay que comer muchas más verduras para tener una dieta sana.



Bruno Brócoli - El Árbol de Comida Chatarra

Ayúdale a Bruno Brócoli a reparar este árbol. Sustituye la comida chatarra con tus favoritos alimentos saludables. Anota algunos alimentos saludables que pertenecen en un árbol.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____





Segundo Taller

Centro educativo: FABRETITO

Monitora: Liset Moreno, Francis Pérez Sevilla, Karel Díaz.

Nivel: tercer nivel preescolar

Contenido: Consecuencias del consumo excesivo de comida chatarra

Propósito: contribuir a que los niños solamente consuman comida chatarra en ocasiones que lo amerite y no sea un hábito alimenticio.

Recursos: títeres

Estrategias: relato de historia usando personajes imaginarios “*No a la comida chatarra*” con títeres.

Actividades:

- Saludo de inicio **3 min**
- Presentación del tema **5 min**
- Relatar historia **20 min**
- Promover la participación de los niños **10 min**
- Reflexión **5 min,**
- Dibujar personajes de la historia y lo sucedido en esta **15 min**
- Despedida **2 min.**

Evaluación: observar actitudes de los niños durante el taller, tomar nota de su participación.

Tiempo: 1 hora (8:30 a 9:30)



Historia relatada con títeres

“No a la comida chatarra”

Juancito: - Hola pedrito como estas

Pedrito: - Bien Juancito

Juancito: - Fíjate que mi mama me empaco una rica hamburguesa de desayuno y solo con imaginarme me da más hambre ¿y tú quieres contarme que comerás?

Pedrito: - traje tortillitas, una maruchan para que la maestra me la prepare, también unas paletas para invitarte después del desayuno.

Juancito: - Ah pero eso sí, no le digas nada a Florcita porque ella solo es hablar que esa comida es mala y apara mi eso es mentira

Pedrito: Así es amigo para nosotros es y será siendo la comida más rica

En ese momento llega Florcita y les pregunta de qué están conversando y ninguno quiere decir nada por la razón de que ella los invita a cambiar ese tipo de hábito alimenticio.

Florcita: Hola mis amigos quiero que hoy desayunemos juntos

Juancito: Hay Florcita solo si no nos dirás nada del tipo de comida que traemos.

Florcita: Pero porque continúan con lo mismo si ya saben que eso no es bueno, además a ti Juancito te estoy viendo más gordo cada día mas decaído y sin ganas de estar en clases y por no comer comida saludable , que contengan proteínas, calcio, entre otros para mantenernos fuertes

Juancito: Sabes porque lo hago, porque mi mama no tiene tiempo de hacer una comida que sea como un huevo, frijoles o comprar frutas y darme eso para que desayune. Para mi es una costumbre comer ese tipo de comida por ser más rápida de preparar.

En ese momento desayunaron Pedrito con sus tortillitas y maruchan, Juancito con su hamburguesa y claro Florcita con su ensalada de fruyas. Pero ella decidió ir a hablar con la mama de Juancito para que vea los cambios que ha ocasionado el comer comida chatarra en la vida de Juancito. La mama preocupada porque no ponía interés en la vida de su hijo y que su habito alimenticio era un desorden total. Así mismo Pedrito vio con sus propios ojos cambio en la vida de su amigo y tomo la decisión de cambiar.

Lisett Moreno



Tercer Taller

Centro educativo: FABRETITO

Monitora: Francis Pérez Sevilla, Karel Díaz, Liset Moreno

Tema: Importancia de comer sano

Nivel: tercer nivel preescolar

Contenido: Tipos de comida saludable

Propósito: Que los niños conozcan, los tipos de alimentos que necesita su cuerpo y motivarlos a consumirlos.

Recursos: Data show

Estrategias: Video infantil

Actividades:

- Saludo de inicio **3 min**
- Presentación del tema **5 min**
- Proyección del video *“El día que se fueron los alimentos”* **10 min**
- Promover la participación de los niños, acerca del video **15 min**
- Reflexión **5 min,**
- Refrigerio comida sana (ensalada de frutas) **20 min**
- Despedida **2 min.**

Evaluación: observar actitudes de los niños durante el taller, tomar nota de su participación.

Tiempo: 1 hora (8:30 a 9:30)



Video infantil

"El día que se fueron los alimentos saludables"

Había una vez en el pueblo de Villa Sana. Los reyes de las frutas, verduras y cereales estaban conversando, cada uno de ellos decía que era el más importante para la alimentación de los niños. Así en medio de la pelea, Don poroto rey de los cereales dijo: saben cada uno de nosotros, afirma ser el mejor y es tiempo de demostrarlo. Yo propongo hacer una apuesta. -Un robusto plátano, que escucho lo que el poroto decía, decidió hablar en nombre del reino de las frutas. - Me parece una idea interesante, así todos podemos participar y ver ¿cuál de nosotros es el mejor? Pero poroto que apuesta quieres hacer, pues veraz dijo el rey de los cereales: cada uno pensara en algo para demostrar sus vitaminas, nutrientes y como ayuda a la alimentación de los niños. Así cuando los padres y sus pequeños, vean cual es el mejor, el ganador será el rey absoluto y podrá gobernar a todas las verduras, frutas y cereales. La reina de las verduras, una zanahoria, levanto la mano y dijo me parece una buena idea, sin embargo pido ser la primera. Yo ordenaré a todas las verduras que se vayan del pueblo. Así los niños no podrán comer en las ensaladas y nos extrañaran muchísimo, lloraran y pedirán que volvamos. -Verduras ¡atención! en marcha.

Y así todas las verduras emprendieron la partida, ahí estaba la lechuga, perejil marchando hasta alejarse del pueblo muy pronto las verduras habían desaparecido totalmente. Y Al cabo de unos días, los padres que no sabían lo de la apuesta, empezaron a buscarlas por todos partes. El poroto estaba muy molesto. Todos los padres, estaban preocupados por la desaparición de las verduras. Si ellas se enteraban de eso, serían las ganadoras.



Entonces convoco a los cereales y dijo:-escuchen bien lo que tengo que decirles, las verduras han desaparecido y su ausencia está causando problemas para preparar las comidas de los niños, si no hacemos algo, ellas ganaran. La arveja que querían ganar en todo dijeron: y que haremos para ganar nosotras, avisen a todos los cereales que se esconda rápidamente. La lentejas, garbanzos todas deberán permanecer ocultas en el bosque veremos que harán cuando no puedan hacer comidas con nosotros. Los niños no podrán alimentarse bien y triunfaremos.

Ahora ya no había cereales ni verduras. Los padres estaban muy preocupados, pues sus niños, no estaban comiendo todo lo necesario, para estar sanos y fuertes. Comenzaron a alimentarse con golosinas lo que produjo que se enfermaran, y ya no tenían ganas de jugar.

Las frutas como la naranja, plátano y muchas más se dieron cuenta de lo que pasaba y se quedaron pues no querían que los niños siguieran triste y decidieron reunirse con el comando de la buena salud, para buscar una solución. Una manzana dijo: no podemos permitir que esto continúe debemos buscar a los cereales y verduras y hacer que regresen a villa sana, esta tonta apuesta solo está causando enfermedades en los niños ya que solo comen golosinas y ellos necesitan estar muy sanos para jugar. Entonces un grupo de alimentos estuvieron de acuerdo con lo que dijo la manzana y quisieron ayudar. Juntos a las frutas, salieron a buscar a sus amigas al bosque.

Caminaron mucho hasta que los encontraron en el bosque. Estas seguían discutiendo de quien era la mejor y las frutas trataron de hacerles entender y las frutas dijeron: no les da vergüenza se fueron de villa sana y ahora los niños están sin energía, no saben que ellos nos necesitan a todos. Somos un equipo y los padres saben que si combinan bien los alimentos van ayudarlos a crecer y a estar siempre sanos.

Al escuchar las verduras y cereales se arrepintieron de su comportamiento, entonces decidieron volver y al llegar los niños corrieron a su encuentro, mientras que los padres aplaudían por el retorno de los cereales y las verduras.

Y las golosinas se quedaron solas y debieron abandonar el pueblo.



Simulación de Mercado y Pulpería



Fig.1 Mesa de pulpería



Fig.2 Mesa de mercado



Fig.3 Niño dirigiendo a la pulpería



Fig.4 Niña tomando como preferencia comida chatarra



Merienda de los educandos al principio de los talleres



Cambio de merienda de los educandos después de la incidencia de talleres.



Partición en taller con títeres



Trabajos realizados por los niños en los talleres



Seminario de Graduación



Comentando sobre el video infantil



Niños opinando sobre la alimentación saludable



Compartiendo refrigerio con los niños (ensalada de frutas)

