

Estrategias metodológicas para el fortalecimiento de hábitos alimenticios desde las Ciencias Naturales con estudiantes de secundaria

Autoras

Br. Rosario Benavides Bellorín¹

Br. Fabiola Estela Salgado García²

Alba Veranay Díaz Corrales³

Resumen:

El presente estudio se realizó en el colegio SOS Hermann Gmeiner de la ciudad de Estelí, durante el II semestre del año 2017, con estudiantes de séptimo grado A del turno matutino, con la finalidad de diseñar estrategias metodológicas que permitieron el fortalecimiento de los hábitos alimenticios desde las Ciencias Naturales; debido a que en este colegio se observó que el estudiantado consume alimentos poco nutritivos para su organismo y por ende para el aprendizaje; ya que es bien sabido que un estudiante que no consume los nutrientes necesarios no va a tener un buen rendimiento escolar. Este estudio es observacional con un nivel de profundidad descriptivo, porque se describe el fenómeno objeto de estudio, respetando las opiniones de los participantes y las conductas observadas. Por el período y secuencia del estudio es transversal, porque se realizó con un mismo grupo, en un momento determinado; el alcance que este tiene es de carácter analítico, ya que se hizo un análisis del fenómeno objeto de investigación y se compartió una propuesta de acuerdo a los resultados obtenidos. Además, tiene un enfoque filosófico mixto, predominando el enfoque cualitativo dado que se utilizaron métodos como la observación, entrevista y grupo focal para la recolección de la información, reflejándose los resultados obtenidos en gráficos de barra y pastel.

Palabras clave: Estrategias metodológicas, aprendizaje significativo, hábitos alimenticios, nutrición.

¹ Licenciada en Ciencias de la Educación con mención en Ciencias Naturales, Facultad Multidisciplinaria FAREM – ESTELÍ. E-mail rosariobenavides13@gmail.com.

² Licenciada en Ciencias de la Educación con mención en Ciencias Naturales, Facultad Multidisciplinaria FAREM – ESTELÍ. E-mail fabisalgado82@gmail.com.

³ Docente titular de la UNI Sede Regional Norte, Estelí-Nicaragua, estudiante del programa Doctorado en Gestión y Calidad de la Investigación Científica; UNAN Managua; E-mail: alba.diaz@norte.uni.edu.ni.

Methodological strategies for the strengthening of eating habits from the Natural Sciences with high school students

Autoras

Rosario Benavides Bellorín
Fabiola Estela Salgado García
Alba Veranay Díaz Corrales

Summary:

The present study was carried out in the SOS Hermann Gmeiner school in the city of Estelí, during the second semester of 2017, with seventh grade students of the morning shift, with the purpose of designing methodological strategies that allowed the strengthening of eating habits from the Natural Sciences; because in this school it was observed that students consume non-nutritious food for their organism and therefore for learning; because a student who does not consume the necessary nutrients will not have a good performance in their classes. This study is observational with a level of descriptive depth, because the phenomenon under study is described, respecting the opinions of the participants and the observed behaviors. For the period and sequence of the study it is transversal, because it was carried out with the same group, at a certain moment; its scope is analytical, since an analysis of the phenomenon under investigation was made and a proposal was shared according to the results obtained. In addition, it has a mixed philosophical approach, with a qualitative approach prevailing given that methods such as observation, interview and focus group were used to collect the information, reflecting the results obtained in bar and pie charts.

Key words: Methodological strategies, meaningful learning, eating habits, nutrition

Introducción

Los hábitos alimenticios son la selección y elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta de sus gustos, disponibilidad de alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y socioculturales.

La promoción de los hábitos alimenticios saludables desde edad temprana, es básico para que las niñas y los niños aprendan a consumir alimentos balanceados, que les aporten todos los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo integral e intelectual.

No obstante, los hábitos alimenticios se han ido modificando por factores que alteran la dinámica familiar entre los que se destacan, la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar, pérdida de autoridad en cuanto a la cantidad y calidad de los alimentos que consumen los niños y niñas, tanto dentro como fuera del hogar; todos estos factores provocan desconcentración en sus estudios, problemas de salud, debido a que carecen de vitaminas y minerales necesarias para el buen funcionamiento del organismo, entre otros. Es notorio que los alimentos que hoy en día se están

consumiendo dentro de los centros educativos se encuentran cargados de altos contenidos de grasa, condimentos, azúcares, colorantes y preservantes.

Por estas razones se realizó este estudio basado en “Estrategias metodológicas para el fortalecimiento de hábitos alimenticios desde las Ciencias Naturales en las y los estudiantes de séptimo grado A del turno matutino en el colegio SOS Hermann Gmeiner, durante el II semestre del año 2017”. En el se determinó el comportamiento de los hábitos alimenticios que tienen las y los estudiantes, describiendo las estrategias metodológicas que aplica la docente desde las Ciencias Naturales, se propusieron y aplicaron tres estrategias metodológicas que contribuyeron a fortalecer la práctica de hábitos alimenticios saludables, brindando una valoración de la aplicación de dichas estrategias.

A nivel local no se ha realizado ningún estudio relacionado con el tema “Estrategias metodológicas para el fortalecimiento de hábitos alimenticios de las y los estudiantes desde las Ciencias Naturales”. Se espera que mediante esta investigación se obtengan fundamentos para orientar y fortalecer los conocimientos de los estudiantes de

secundaria, sobre la importancia que representa contar con una adecuada y completa alimentación para su organismo, y con ello evitar posibles deserciones o abandono de sus estudios por razones de salud o con bajo rendimiento académico, a consecuencia de una inadecuada alimentación; además servirá como fuente de información para futuras investigaciones que se realicen en torno al tema antes mencionado.

Las bases teóricas de esta investigación están centradas en conceptos básicos que proporcionan al lector una idea clara de la problemática en estudio, para esto se inicia con la conceptualización de estrategias metodológicas y los tipos, se describe que son los hábitos alimenticios, alimentación y nutrición, clasificación de los alimentos, tipos de alimentos según su valor nutritivo e importancia de la alimentación saludable; estos aspectos antes mencionados tienen como base el eje transversal propuesto por el MINED “Seguridad Alimentaria Nutricional”.

En el área de la educación, se habla de estrategias de enseñanza y aprendizaje para referirse al conjunto de técnicas que ayudan a mejorar el proceso educativo.

En cuanto a las estrategias de aprendizaje, estas son el conjunto de

actividades, técnicas y medios que se planifican de acuerdo con las necesidades de la población a la cual van dirigidas, los objetivos que persiguen y la naturaleza de las áreas y cursos, todo esto con la finalidad de hacer más efectivo el proceso de aprendizaje.

Al respecto, Brand (2008, pág. 49), las define como: "Las estrategias metodológicas, técnicas de aprendizaje andragógico y recursos varían de acuerdo con los objetivos y contenidos del estudio y aprendizaje de la formación previa de los participantes, posibilidades, capacidades y limitaciones personales de cada quien". Save the Children (2005, pág. 10) define la metodología activa como: “Alternativa pedagógica que se centra en promover la participación activa de los educandos en el quehacer educativo.” Es el proceso didáctico y dinámico que se realiza con la aplicación de técnicas participativas, con uso de abundante material didáctico, juegos educativos y trabajos grupales.

El material educativo y didáctico es acondicionado y contextualizado de acuerdo a las necesidades e intereses de los estudiantes y de su realidad sociocultural, elaborado con material accesible y reciclable hecho por las y los docentes juntamente con los estudiantes; que sea

funcional y manejable por los estudiantes. La función principal del material didáctico presente en las aulas es educativa; pero automáticamente hace la función decorativa, deben ser renovados continuamente, tomando en cuenta que la innovación y la novedad llaman potencialmente la atención de los estudiantes.

Desde las Ciencias Naturales es necesario trabajar el eje transversal referido a Seguridad Alimentaria Nutricional, tomándolo en cuenta desde la planificación que realizan las(os) docentes, ya que, para mejorar los hábitos de alimentación en las y los estudiantes, se necesita diseñar estrategias metodológicas con el material didáctico correspondiente, que contengan un enfoque constructivista en el que las y los estudiantes puedan reflexionar, sustituir y reforzar acerca de lo que están consumiendo.

Las estrategias metodológicas permiten identificar principios, criterios y procedimientos que configuran la forma de actuar del docente en relación con la programación, implementación y evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje. Estas se clasifican de la siguiente manera:

- Estrategias socializadoras: Objetivos, contenidos, estilo de profesor, ejemplo: Panel de expertos.

- Estrategias individualizadoras: Pretende desarrollar la personalidad (autoconciencia, comprensión, autonomía y autoevaluación) incrementa la creatividad, la solución de problemáticas y la responsabilidad personal. El profesor es el guía, animador y orientador y el alumno es libre y responsable.

- Estrategias personalizadoras: Estas dependerán del profesor que esté a cargo del grupo o grupos según sus perspectivas.

- Estrategias creativas: Actividades creativas en el grupo, fluidez verbal conceptual, puede ser a través de formación de palabras o completar un dibujo.

- Estrategias de tratamiento de la información: Dependerán de la cantidad de información y se elegirá la más interesante o relevante que el alumno debe dominar para realizar una estrategia.

- Estrategias por descubrimiento: La enseñanza basada en exposiciones es

autoritaria; el método por descubrimiento es el principal medio para constituir la transmisión de contenidos de las materias de estudio.

Según (Rojas, 2009) citado por (Contreras & Cruz, 2015, pág. 11) Los hábitos alimenticios “Son la selección y elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta de sus gustos, disponibilidad de alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y socioculturales”.

La repetición de acciones constituye un hábito, pues luego de un tiempo de practicarse se logra ejecutar esas

conductas de modo automático, sin planificación previa. Comer bien, sano y natural puede constituirse en un hábito, como también puede serlo comer mal. Por ejemplo, consumir abundante agua forma parte de un hábito alimenticio saludable, al igual que incorporar muchas frutas y verduras frescas, combinando múltiples colores.

Existe gran cantidad de alimentos de valor nutritivo, que nos sirven para que nuestro organismo funcione correctamente, los cuales se clasifican de la siguiente manera:

Tabla 1. Clasificación de los alimentos según su valor nutritivo

Clasificación de los alimentos según su valor nutritivo		
Grupos de alimentos	Funciones	Qué alimentos agrupa
Energéticos(carbohidratos) Son la fuente principal de energía para el organismo, que utiliza para el desarrollo de todas las actividades (caminar, respirar, comer, estudiar, trabajar).	<ul style="list-style-type: none"> - Son los alimentos que dan el combustible para poder vivir y realizar las actividades diarias. - Dan energía para que las células puedan utilizar las proteínas en la función de construcción y reparación. - Aportan vitaminas B y E. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cereales: maíz, arroz, harina de trigo, avena, otros. - Raíces: papa, yuca, camote, quequisque, patata, malanga. - Frutas: coco, aguacate, plátano y cacao. - Azúcares: azúcar, miel, cajetas, caramelos, almíbar. - Grasas: manteca, aceites, mantequillas, crema, chicharrón, fritos, leche materna.

Formadores (proteínas) Nutrientes necesarios para la formación y mantenimiento de los tejidos del cuerpo, el crecimiento y protección contra enfermedades.	-Construyen los tejidos del cuerpo. - Ayudan al crecimiento y desarrollo de niñas y niños. - Forman las defensas contra las enfermedades infecciosas.	Leche materna, huevos, frijoles, soya, semilla de ayote, almendra, hojas verdes, carnes (res, pollo, pescado, cerdo, vísceras), leche de vaca, cabra, queso.
Reguladores o protectores (vitaminas y minerales) Son nutrientes que se encargan de regular los procesos de utilización de las proteínas, carbohidratos y grasas.	- Facilitan la utilización corporal de los carbohidratos, grasa y proteínas. - Protegen contra las enfermedades	Todas las frutas, vegetales, hojas verdes y leche materna.

Fuente: (MINED, 2015, págs. 9-13)

Materiales y Métodos

Este estudio se realizó durante el II semestre del año 2017, en el colegio SOS Hermann Gmeiner de la ciudad de Estelí, Nicaragua; éste se encuentra ubicado en el barrio Sandino, de la Policía de Tránsito 1 cuadra al oeste y 3 cuerdas al norte, en la ciudad de Estelí.

De acuerdo al método, ésta investigación es observacional y el nivel de profundidad es de tipo descriptivo, porque en ella se describe el fenómeno objeto de estudio, respetando las opiniones de los participantes y las conductas observadas.

Por el período y secuencia del estudio es transversal, porque se realizó con un mismo grupo, en un momento determinado. Su alcance es de carácter analítico, ya que se hizo un análisis del fenómeno objeto de investigación y se compartió una propuesta de estrategias metodológicas de acuerdo a los resultados obtenidos; además tiene un enfoque filosófico mixto, predominando el enfoque cualitativo dado que se utilizaron técnicas cualitativas como la observación, entrevista y grupo focal reflejándose los resultados obtenidos en gráficos de barra y pastel, los cuales están asignados en porcentajes demostrándolo en cada parte del trabajo donde se requiera.

La población en este estudio investigativo es de 126 estudiantes de séptimo grado para una muestra de 41 estudiantes de séptimo grado A, del turno matutino en el Colegio SOS Hermann Gmeiner, durante el II semestre del año académico 2017; siendo estos los sujetos de interés correspondiente al muestreo no probabilístico de tipo intencional, por lo que en este estudio la selección de los participantes no depende de la probabilidad, si no de las condiciones que permitieron hacer el muestreo, donde todos los individuos disponibles para esta población de estudio deben cumplir con los siguientes criterios de inclusión:

- Estudiantes que asisten al Colegios SOS Hermann Gmeiner de séptimo grado A, modalidad regular.
- Estudiantes que reciben la asignatura de Ciencias Naturales.

- Estudiantes que consumen productos alimenticios en el centro escolar.
- Docentes que imparten la clase de Ciencias Naturales.

Para obtener la información necesaria en nuestra investigación se utilizó la observación directa semiestructurada dirigida a estudiantes y docente de Ciencias Naturales; se realizaron entrevistas abiertas estructuradas a docente, padres y madres de familia; de tal manera que proporcionaron la información pertinente sobre los conocimientos y actitudes que tienen los participantes, en cuanto a hábitos alimenticios saludables.

Otro método que se utilizó es el grupo focal, el cual se llevó a cabo con estudiantes de séptimo grado A del colegio SOS Hermann Gmeiner, con los que se pretendía identificar los hábitos alimenticios que ellas y ellos practicaban.

Tabla 2. Método, Técnica y Herramientas de recolección de datos

Método	Técnica	Herramientas
La observación	Directa semiestructurada	Lista de cotejo o de chequeo, cámara fotográfica.
Entrevista	Estructurada	Instrumento de la entrevista.

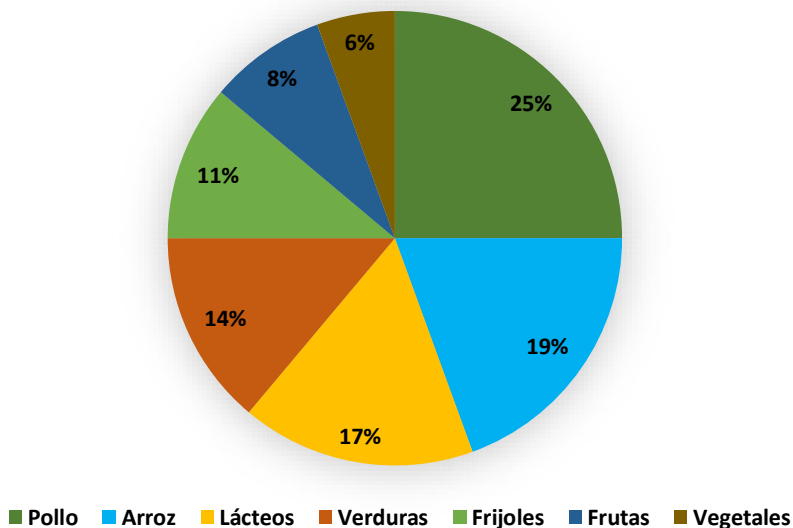
Grupo focal	Trabajos grupales	Cuaderno de apuntes, cámara de video - foto, guía de preguntas
-------------	-------------------	--

Resultados y Discusión

Se presenta una descripción y análisis de los resultados obtenidos por medio de los instrumentos aplicados, dando salida a cada indicador que conlleva al cumplimiento de los objetivos propuestos en este estudio investigativo y finalmente establecer las conclusiones y plantear las respectivas recomendaciones.

Comportamiento de los hábitos alimenticios de las y los estudiantes de séptimo grado A.

Gráfico 1. Alimentos de preferencia.



Los datos obtenidos según las madres de familia reflejan que los alimentos de preferencia dentro del hogar son el pollo,

De acuerdo a los indicadores del primer objetivo, la percepción en cuanto a la alimentación saludable que tienen las madres de familia en entrevista realizada a 10 de ellas, tomando en cuenta sus creencias, conocimientos y las relaciones de los alimentos con la salud, aportan que: “Es tener una dieta balanceada combinando frutas y verduras; para mantenerse sano, saludable y prevenir enfermedades como la obesidad”.

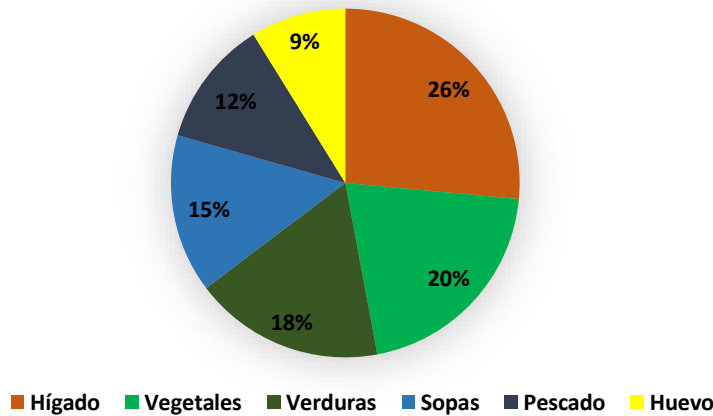
arroz, lácteos, verduras, frijoles, frutas y vegetales, donde el pollo, el arroz y los lácteos son los de mayor consumo.

Este tipo de alimentos pertenecen a los diferentes grupos por su valor nutritivo según la teoría que aporta el MINED (2015, págs. 9-13) tales como: formadores que contienen proteínas (el

pollo, lácteos y frijoles), dentro de los energéticos están los carbohidratos (el arroz y las verduras); en los reguladores que proporcionan vitaminas y minerales se encuentran (las frutas y vegetales).

Grafico 2

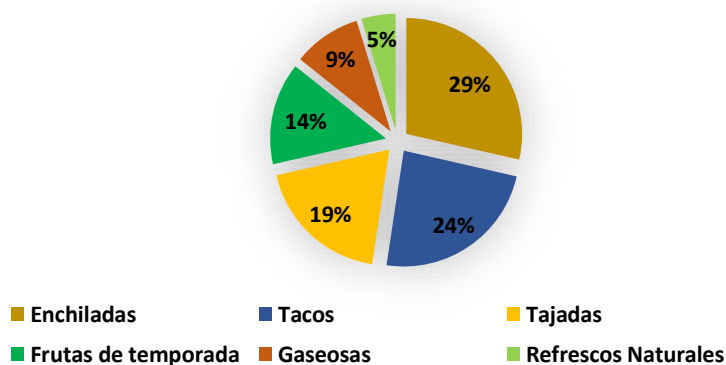
Alimentos rechazados



Es evidente que las frutas son alimentos gustados por los adolescentes, pero no se ven reflejados en los gráficos, como alimento de mayor consumo, esto se debe a la falta de hábitos y por los altos costos que estas tienen hoy en día en el

mercado. Como ya se mencionó anteriormente la ingesta de frutas aporta grandes cantidades de minerales y vitaminas, las cuales van a presentarse de manera escasa en nuestro organismo si su consumo es insuficiente.

Grafico 3 Alimentos de mayor consumo de las (os) estudiantes de séptimo grado A en el centro educativo.

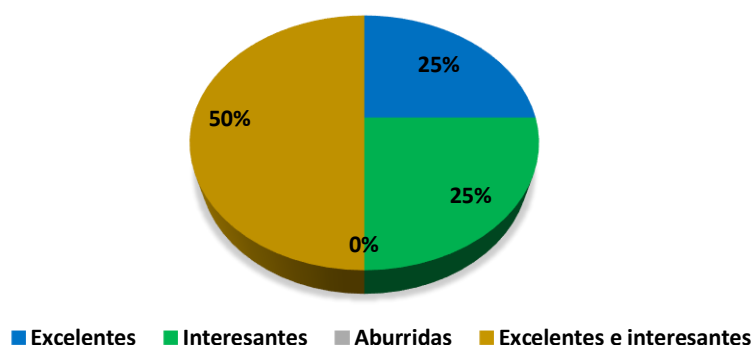


Existe correspondencia con lo expresado por la propietaria del kiosko; ya que los productos que ellos mencionan son los que tienen a su disposición dentro del centro escolar. Además, la mayoría de estudiantes manifiestan consumir pocas frutas en el centro, porque en el kiosko solo se ofrecen algunas frutas en época de mayor producción como los mangos, jocotes y guayabas. De esta manera las y los estudiantes tienen una dieta no adecuada donde incluyen muy pocas frutas, verduras y vegetales; predominando el consumo de alimentos con alto contenido de grasas, azúcares y alimentos chatarras; los cuales resultan ser perjudiciales tanto para su estado físico, nutricional, emocional e intelectual.

Estrategias metodológicas que aplica la docente para el fortalecimiento de hábitos alimenticios de las y los estudiantes de séptimo grado A, en la disciplina de Ciencias Naturales.

La docente entrevistada expresó que realiza diferentes estrategias como elaboración de murales informativos, conversatorios y exposiciones para mejorar los hábitos alimenticios de las y los estudiantes, en cambio las y los estudiantes dijeron que realizan dinámicas, exposiciones, esquemas; pero que les gustaría trabajar ese tema con diferentes materiales para que la clase sea más bonita, divertida y aprender más sobre como alimentarse sanamente, para lo cual, una estudiante expresó “ La maestra conversa con nosotros sobre la buena alimentación lo que nos está ayudando a reflexionar;” mientras que durante el período en que se estuvo observando el desarrollo de la clase, la docente realiza comentarios de forma oral esporádicamente en cuanto al tema de la alimentación saludable, no observándose la aplicación de estrategias para el fortalecimiento de los hábitos alimenticios.

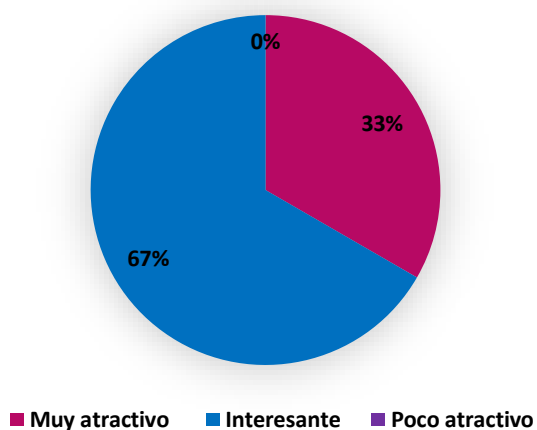
Gráfico 2. Valoración de las estrategias aplicadas



La docente opinó que las actividades desarrolladas en cada estrategia contribuyen a la participación activa de las y los estudiantes, “estas actividades son importantes, porque refuerzan los conocimientos en nutrición y mantienen informados a los estudiantes sobre las

recomendaciones y las precauciones necesarias para evitar enfermedades”. Sería conveniente involucrar a padres y madres de familia para estimular desde los hogares actitudes positivas hacia estilos de vida saludable.

Gráfico 3. Valoración del material utilizado.



Durante el desarrollo de cada estrategia los estudiantes trabajaron en equipo, se integraron positivamente en cada una de las actividades, hubo buena coordinación entre estudiantes y facilitadoras, excelente participación, permitiendo el intercambio de ideas; aunque una de las limitantes que se presentó, es el tiempo para la aplicación de las estrategias, ya que no se puede afectar mucho a la docente del grado, y siendo un tema de importancia en el que los cambios actitudinales no se logran en corto plazo.

Por lo tanto, se debe trabajar en las aulas de clase como un eje transversal para lograr que los estudiantes mejoren los hábitos alimenticios; sugiriendo desarrollar más actividades en la clase de Ciencias Naturales en torno a la temática abordada.

Conclusiones

Tomando como referencia la información recopilada y el análisis de los datos obtenidos durante el proceso investigativo se presentan las siguientes conclusiones a las que se llegó después de la aplicación de las estrategias sugeridas para sensibilizar a las y los estudiantes sobre la problemática planteada.

- ❖ De acuerdo a los resultados de este estudio las y los estudiantes de séptimo grado A, siguen un patrón de hábitos alimenticios aprendidos en sus hogares, sumado a esto en el centro escolar no se promueve la ingesta de vegetales, frutas y verduras tan necesarias para la salud.
- ❖ Las y los estudiantes no tienen una dieta balanceada ya que hay poco consumo de frutas, verduras y vegetales; predominando la ingesta de alimentos en el centro educativo como enchiladas, tacos y gaseosas; con alto contenido de grasas, azúcares y aditivos; los cuales resultan ser perjudiciales tanto para su estado físico, nutricional, emocional e intelectual.
- ❖ Las estrategias metodológicas más utilizadas por la docente de Ciencias Naturales para desarrollar los temas de nutrición son en su mayoría conversatorios esporádicos y exposiciones. Se deduce, a partir de las estimaciones de los estudiantes, que en la disciplina de Ciencias Naturales no se destaca la importancia de tener buenos hábitos alimenticios con la implementación de estrategias didácticas que conlleven a la reflexión y por ende a un cambio de actitud con respecto a los hábitos de alimentación saludable.

- ❖ El estudiantado es consciente de diferentes acciones que pueden realizar en la vida cotidiana para cambiar los
- ❖ embargo, no las aplican, por lo que se requiere trabajar un mayor número de estrategias didácticas, para lograr cambios en sus hábitos.

Recomendaciones

En este apartado se presentan recomendaciones a los diferentes actores del proceso educativo.

A madres y padres de familia:

Fomenten el consumo de frutas y verduras entre los pequeños, aunque es preferible que para ello se dé ejemplo y sean los padres quienes inicien la inclusión de estos alimentos e involucrando a los hijos en la compra del mercado.

Incluyan en el menú del hogar alimentos variados pertenecientes a los grupos energéticos (carbohidratos) formadores o constructores (proteínas), reguladores o protectores (vitaminas y minerales), complementando de esta manera los nutrientes necesarios para el desarrollo físico y mental de toda la familia.

Al centro educativo:

Sensibilización por parte de las autoridades del centro educativo en

malos hábitos alimenticios y favorecer la salud preventiva; sin

hacer cumplir el eje transversal inmerso en el currículo dentro de los planes de clase.

Continuar brindando espacios donde se pueda seguir trabajando este tipo de temáticas que benefician no solo a los estudiantes, sino a la comunidad educativa y a la sociedad en general.

Orientar la venta de productos alimenticios saludables en el kiosco, contribuyendo de esta manera al fortalecimiento de los hábitos alimenticios en los estudiantes.

A las y los docentes:

Implementar más actividades en la clase de Ciencias Naturales en torno al tema central de investigación e inclusión del eje transversal relacionado a Seguridad Alimentaria Nutricional; de manera que este tema no quede solo en la parte teórica, sino que ellas y ellos puedan lograr cambios significativos al aplicar todos estos aprendizajes en sus vidas diarias.

Aplicar las estrategias propuestas con los demás estudiantes de otros grados para seguir trabajando desde las aulas de clase este tipo de temáticas; que conlleven a la

reflexión y sensibilización de la buena nutrición

Al estudiantado:

Reforzar la buena práctica de sus hábitos de alimentación, así como las consecuencias que desencadenan el hecho de alimentarse poco saludable.

Fortalecer sus hábitos de alimentación, al sustituir alimentos pocos saludables, por alimentos que sí los nutran adecuadamente.

Participar de manera activa en las estrategias aplicadas por sus docentes, sabiendo que cada una de ellas está diseñada con un propósito el cual se pretende alcanza.

Bibliografía.

BIBLIOGRAFÍA

- Aubel, J. (2008). *Directrices para estudios en base a la técnica de grupos focales*. Lima.
- Barbosa, L., & Alfonso, A. (2010). *Ciencias Naturales* (Primera edición ed.). Managua: Proyecto EFA/FTI.
- Benavides, M., Bermúdez, S., & Berrios, F. (2008). *Estado nutricional en niños y niñas de la escuela Rubén Darío*. León.
- Beth, A. (2010). *Comportamientos alimenticios*. San José.
- Brand, L. (2008). *Estrategias Metodológicas aplicadas dentro de las aulas de clase* (Vol. I). Madrid: Le Monde.
- Casco, M., Gutiérrez, E., & Hernández, E. (2010). *Factores psicosociales condicionantes de los hábitos alimenticios para el consumo de alimentos chatarra en estudiantes de la carrera de Psicología de la Facultad Regional Multidisciplinaria FAREM- Estelí*. Monografía, Estelí.
- Cervera, F. (2014). *Habitos alimentarios en estudiantes universitarios*. Madrid: Díaz de Santos.
- Contreras, A., & Cruz, S. y. (2015). *Hábitos alimenticios en el desarrollo integral de las niñas y niños de III nivel de preescolar del centro Mas Vida*. Estelí.
- Diaz, F., & Hernández, G. (2002). *Estrategias dirigidas a docentes para lograr un aprendizaje significativo*. 28- 33. Distrito Federal, México: Mc Grall.

- Díaz, G. (2002). *Metodología de la Investigación*. Santo Domingo, República Dominicana: Editora Universitaria.
- Guerrero, N., & Arroyo, O. y. (2005). *Estudio sobre los hábitos alimentarios racionales de los niños y jóvenes, con especial incidencia en la población inmigrante*. Madrid.
- Hidalgo, K. (6 de Febrero de 2012). Hábitos alimentarios saludables. *La Nación*, pág. 16.
- Jiménez, D., Jiménez, A., & Rodas, D. (2014). *Causas y efectos de los malos hábitos alimenticios en los estudiantes de secundaria de séptimo grado D del instituto nacional de Segovia Leonardo Matute Ocotal Nueva Segovia*. Tesis licenciatura, Estelí.
- MINED. (2015). Sin hambre se aprende mejor. *Alimentación nutritiva y saludable del escolar*, 9-13.
- Organización Mundial de la Salud. (2004). *Estrategia mundial sobre alimentación saludable, actividad física y salud*. Madrid.
- Ramírez, M. (1998). *Como influyen los hábitos alimenticios en los estudiantes de educación media superior en su rendimiento escolar*. Tesis maestría, Monterrey.
- Rojas, P. (2009). *Hábitos Alimenticios Saludables desde las primeras edades de la vida*. Distrito Federal: Santa Fe.
- Sampieri, H. (2006). *Metodología de la Investigación* (Vol. v). México: Limusa S.A México.
- Save the Children. (2005). *Metodología Activa. Programa de Educación con Calidad*, 10. Guatemala: Impresiones e Innovaciones.
- Serrano, M. N. (2006). *Metodología de la Investigación*. Distrito Federal, México: Editora Mac Graw Hill.
- Tamayo y Tamayo, M. (2003). *El proceso de la investigación científica*. Distrito Federal, México : Limusa S.A.