



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

2019: “Año de la Reconciliación”

Facultad de Educación de Idiomas

Departamento de Pedagogía

Pedagogía con mención en Educación Infantil

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

**Trabajo de seminario de graduación para optar al Título de Licenciatura en
Pedagogía con Mención en Educación Infantil**

Autoras:

Bra. Ángela Elizabeth Corea Rubio.

Bra. Alba Marina López Cano.

Tutora:

MSc. Beatriz del Socorro Ruíz Fonseca.

Managua, Nicaragua 2019



DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado primeramente a Dios nuestro creador por todas las bendiciones y sabiduría que ha derramado sobre nosotras, ya que sin él no somos nada.

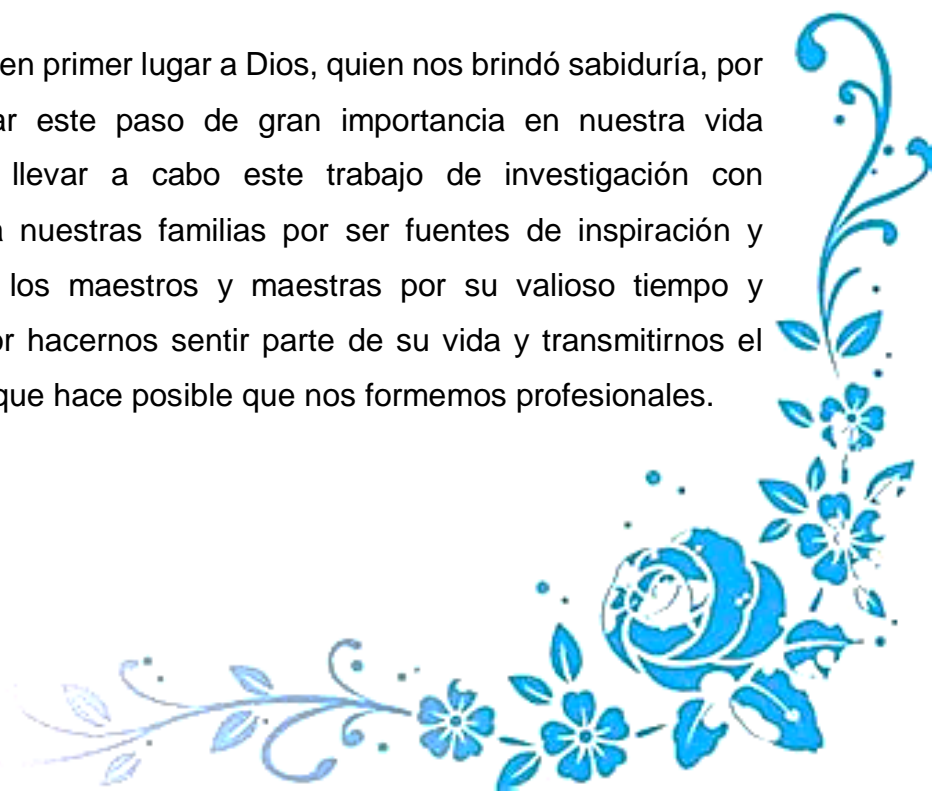
A nuestras familias, por todo el apoyo brindado durante todo este tiempo de mucho esfuerzo y estaban siempre dándonos alientos para perseverar hasta culminar.

A los docentes que nos acompañaron durante este período de aprendizaje donde compartimos nuevas experiencias para desarrollarlas en el contexto educativo.



AGRADECIMIENTO

Agradecemos en primer lugar a Dios, quien nos brindó sabiduría, por permitirnos dar este paso de gran importancia en nuestra vida profesional y llevar a cabo este trabajo de investigación con satisfacción, a nuestras familias por ser fuentes de inspiración y motivación, a los maestros y maestras por su valioso tiempo y dedicación, por hacernos sentir parte de su vida y transmitirnos el conocimiento que hace posible que nos formemos profesionales.



Resumen

La presente investigación se llevó a cabo en la escuela pública Gabriela Mistral, en el municipio de Mateare, donde se realizaron observaciones para identificar un tema a investigar encontrando muchas, donde consideramos de más relevancia los tipos de alimentos que los niños estaban consumiendo y para ello nos propusimos un objetivo principal de: Analizar las prácticas alimenticias y los estilos de vida saludable en los niños y niñas de educación inicial.

Cabe mencionar que esta investigación es con enfoque cualitativo, ya que consiste en la recolección y análisis de información desde el contexto. También es de carácter descriptivo donde se describen hechos que se viven en la realidad, que tiene como objetivo proporcionar una visión de un evento, condición o situación.

La problemática encontrada es que los niños y niñas de educación inicial están consumiendo comidas chatarra, que no benefician en su desarrollo integral, siendo en primer lugar los padres quienes contribuyen a facilitar ese tipo de alimentos a los niños y niñas, a pesar que diariamente los padres de familia elaboran la merienda escolar, hay niños que no la comen prefiriendo las chiverías que llevan en sus loncheras o comprándolas en el puesto de ventas que está dentro de la escuela.

Para contribuir al cambio y tratar de dar respuesta a esta problemática proporcionamos al director y docente acciones que permitan concientizar a padres de familia y a los mismos niños y niñas de la importancia que tienen las buenas prácticas alimentarias y estilos de vida saludable para las personas.

Palabras claves: niños y niñas, Alimentos, Merienda, Nutrición, Higiene, Promoción.

Contenido

I.	Introducción	1
1.1.	Planteamiento del problema.....	2
1.2.	Contexto	4
1.2.1.	Contexto internacional	4
1.2.2.	Contexto nacional.....	6
1.3.	Justificación	9
1.4.	Antecedentes	10
1.4.1.	Nacionales.....	10
1.4.2.	Internacional.....	12
II.	Foco de investigación	13
III.	Cuestiones de la investigación	14
IV.	Objetivos de Investigación.....	15
4.1.	Objetivo general	15
4.2.	Objetivos específicos	15
V.	Perspectiva teórica	16
5.1.	Practicas alimenticias.....	16
5.2.	Definición de alimentos	16
5.3.	Definición de prácticas alimenticias.....	16
5.4.	Tipos de alimentos	16
5.5.	Clasificación de alimentos.....	16
5.6.	Importancia de los alimentos.....	17
5.7.	Nutrientes de los alimentos	18
5.8.	Función de los alimentos y rendimiento escolar	19
5.9.	Fundamentos de la merienda escolar	19

5.10.	Merienda Escolar.....	20
5.11.	Educación, Seguridad Alimentaria y Nutricional.....	20
5.12.	Necesidades nutritivas en los niños y niñas de 3 a 6 años	20
5.13.	Alimentación de los niños y niñas de 3 a 6 años	21
5.14.	Estilos de vida saludables.....	22
5.15.	Definición de hábitos.....	22
5.16.	Tipos de estilos de vida saludable	23
5.17.	Importancia del consumo del agua	23
5.18.	Importancia del lavado de manos	26
5.19.	Higiene bucal.....	27
5.20.	Práctica de educación física infantil	29
5.21.	La obesidad	29
5.22.	Higiene en las escuelas	31
5.23.	Definición de higiene.....	31
5.24.	Higiene escolar o pedagógica.....	31
5.25.	Importancia que tiene la higiene escolar	31
5.26.	Deberes del docente en relación a la higiene escolar	31
5.27.	Promoción para fomentar las buenas prácticas alimenticias y estilos de vida saludables.....	32
5.27.1.	Promoción	32
5.27.2.	Fomentar	32
VI.	Matriz de descriptores	33
VII.	Perspectiva de la investigación	37
7.1.	Enfoque de la investigación	37
7.2.	Escenario.....	40

7.3.	Selección de informantes	40
7.4.	Contexto	41
7.5.	Rol del investigador.....	43
7.6.	Estrategias para recopilar información	45
7.7.	Criterios regulativos	46
7.8.	Estrategias usadas para el acceso y retiro del escenario	47
7.9.	Retiro del escenario	47
VIII.	Análisis e interpretación de resultados	48
IX.	Conclusiones.....	57
X.	Recomendaciones	58
XI.	Fuentes Consultadas	60
XII.	Anexos	62
12.1.	Análisis e interpretación de resultados.....	62
12.2.	Propuesta de acciones	71

I. Introducción

La presente investigación se llevó a cabo en la Escuela Pública Gabriela Mistral, ubicada en la calle principal del barrio Casimiro Sotelo en el municipio de Mateare. En esta escuela se nos dio la oportunidad de realizar visitas para observar las prácticas alimentarias y estilos de vida saludable en los niños y niñas de educación inicial. Durante las visitas se logró apreciar que los niños y niñas se alimentan de comida chatarra, considerando éste un tema de mucha relevancia para realizar el trabajo de investigación y de esta manera cumpliendo uno de los requisitos para optar al título de Licenciatura en la carrera de Pedagogía con Mención en Educación Infantil.

En este trabajo se pretende analizar las prácticas alimenticias y los estilos de vida saludable en los niños y niñas de educación inicial. Para mantener un peso corporal saludable, debe existir un balance entre las calorías consumidas en los alimentos y bebidas y las requeridas para las funciones internas normales del cuerpo, los movimientos diarios y la actividad física.

1.1. Planteamiento del problema



El día 06 de febrero del presente año nos presentamos a la escuela Gabriela Mistral para realizar investigación sobre nuestro trabajo final requisito para optar el título de la Licenciatura de la carrera de Pedagogía con mención en Educación Infantil en la UNAN-Managua, al dirigirnos a las aulas de Educación Inicial nos dividimos una en cada sección, durante la observación se evidenciaron muchas necesidades en el aula entre ellas dificultades de integración y adaptación de los niños, socialización y lenguaje oral. Sin embargo, lo que más llamó la atención, es el tipo y la cantidad de alimentos que los niños consumen durante el recreo, como también las prácticas de hábitos de higiene de los niños.

A las 7:30 a.m. los niños llegan a la escuela, y a los padres que les corresponde la elaboración de la merienda escolar la llevan a la misma hora para que los niños y niñas se alimenten. La merienda escolar consta de arroz, frijoles, tortilla o pan, y como bebida el cereal más la mejora que proporciona el padre de familia ya sea pollo, queso, pastas o crema. Durante el proceso de observación se evidenció que la mayor parte de los niños y niñas a la hora de recreo consumen comida chatarra, algunos lo hacen dentro de la sección cuando están en clase.

Además se debe mencionar que en este mes de febrero están en período de adaptación y algunos padres llegan a darle apoyo a la maestra con los niños y se observó que algunos de esos padres son quienes le compran las chiverías y se las dan a los niños y niñas en los que podemos señalar algunos como: dulces, jugos de bolsa, gaseosas, meneítos de diferentes variedades, mangos con sal y vinagre, entre otros, ya que en el área de preescolar se encuentra un puesto de venta pequeña que proporciona ese tipo de



alimentos. También es importante y a la vez lamentable mencionar que se encontró una cantidad de niños con índice de sobre peso y complexión delgada.

Por otra parte, cuando termina el recreo y los niños regresan a las aulas se observó que no se practica el aseo personal, tales como el lavado y secado de manitas y rostro, ya que durante el recreo ellos juegan y se caen en el suelo donde en estos tiempos está seco, por ende, hay mucho polvo y los niños se ensucian e introducen sus deditos a la boca.

Por lo expuesto anteriormente se pretende saber lo siguiente:

¿Cómo podemos concientizar a las personas que se incluyen en el proceso de enseñanza aprendizaje de que los niños y niñas del Colegio Público Gabriela Mistral del municipio de Mateare tengan una buena práctica alimenticia y estilo de vida saludable? El enfoque utilizado es el cualitativo el cual nos ayudará a proponer acciones para la promoción de las buenas prácticas alimenticias y de vida saludable en educación infantil respondiendo a la pregunta.

1.2. Contexto

El contexto hace referencia a todos aquellos elementos que se encuentran involucrados en distintos acontecimientos de determinadas temáticas, este constituye una base clave para hacer referencias a trabajos de investigación, el contexto de esta investigación hace énfasis sobre organizaciones o asociaciones que trabajan para el bienestar de los niños y niñas de la primera infancia.

1.2.1. Contexto internacional

En el año 2004 en el mes de mayo en Perú la 57^a Asamblea mundial de la salud aprobó la Estrategia Mundial de la Organización Mundial de la Salud, sobre régimen alimentario, actividad física y salud. La Estrategia se elaboró sobre la base de una amplia serie de consultas con todas las partes interesadas, en respuesta a la petición que formularon los Estados Miembros en la Asamblea Mundial de la Salud celebrada en 2002. Los peruanos no cuentan con la información nutricional necesaria para seguir una dieta saludable.

Datum Internacional realizó una investigación a pedido de Arcos Dorados, (organización) y difundido con motivo del Día Mundial de la Alimentación, para saber cuánto conocen los peruanos sobre el contenido nutricional de los alimentos que ingieren y cuáles son las actitudes ligadas a la alimentación saludable. Esta investigación es representativa a nivel nacional y se realizó mediante 1200 entrevistas cara a cara en población adulta peruana en septiembre de 2013. En otro ámbito, las Recomendaciones de la Asamblea Mundial de la salud en el año 2010 acerca de “la promoción de Alimentos y Bebidas no alcohólicas Dirigida a niños” citó lo siguiente: “Los Estados Miembros deben considerar métodos para reducir la promoción de alimentos ricos en grasas saturadas, grasas transgénicas, azúcares libres o sal.

Los entornos donde se reúnen los niños deben estar libres de toda forma de promoción de estos productos”. Nicaragua estará cumpliendo estas recomendaciones si la Asamblea Nacional aprueba la Iniciativa de “Ley de Prevención, Protección y Atención Integral de las Personas que Padecen Diabetes”

en su capítulo VI de Educación Preventiva, que prohíbe en los colegios públicos y privados la venta de gaseosas, jugos artificiales, dulces y la comida chatarra; no se debería obstaculizar su aprobación trascendental para nuestro futuro como nación el cumplimiento de esta ley.

FAO: programas de alimentación escolar de Costa Rica atienden al 18% de la población costarricense.

San José Costa Rica, 9 de diciembre, 2013 un estudio realizado por la FAO en Costa Rica demostró que los programas estatales de alimentación escolar presentan una de las mejores estructuras en la región centroamericana, con presupuesto gubernamental designado y políticas públicas orientadas a su funcionamiento. "Los bajos índices de subalimentación de Costa Rica no son una coincidencia. Está claro que el país desde 1905, ha dedicado sus esfuerzos en el desarrollo de programas de protección social que garanticen el derecho a la alimentación", explicó José Emilio Suadi, Representante de la FAO en Costa Rica. Según el estudio nacional "Alimentación escolar y las posibilidades de compra directa de la agricultura familiar", el país destinó en 2012, más de 150 millones de dólares para la atención de estos programas sociales, logrando una cobertura del 18% de la población nacional. La publicación señala a la vez que la balanza nutricional del país ha empezado a inclinarse en los últimos años hacia el segmento de sobrepeso y obesidad infantil.

Agricultura familiar y programas de alimentación escolar "Este proyecto que ha impulsado FAO de la mano de Brasil, tiene un vértice adicional que nos involucra desde el Sector Agropecuario. Eso es lo que llamamos "círculos virtuosos" donde el Estado, a través de políticas públicas e instrumentos adecuados, hace posible que las frutas, hortalizas, los granos, los productos tres cárnicos y lácteos, lleguen a las mesas de esta población tan importante, favoreciendo a muchos productores de Agricultura Familiar, asegurando que además son productos inocuos, de buena calidad y entregados en tiempo"; destacó Gloria Abraham, Ministra de Agricultura y Ganadería. Según el estudio, el MEP constituye un 46% de la demanda nacional de alimentos del sector público del país, demostrando la potencialidad que tiene la

agricultura familiar para las compras directas de alimentos, dando oportunidad así al 51% de productores familiares nacionales de vincularse a un mercado estable. "La articulación entre la demanda de alimentos de escuelas y colegios y la oferta de productores agropecuarios familiares, permitiría dinamizar la economía local, en favor de los pequeños agricultores de Costa Rica, y a la vez garantizaría alimentos saludables para la población estudiantil", añadió Suadi. El documento de la FAO se enfoca a tres grandes áreas: el programa de alimentación Preescolar, representado en Costa Rica por el Programa de Centros de Educación y Nutrición y Centros Integrales de Nutrición y atención Integral (CEN CINAI) del Ministerio de Salud; el programa de alimentación para menores niños y niñas en edad escolar, titulado como Programa de Alimentación y Nutrición Escolar y Adolescente (PANEA) del Ministerio de Educación y finalmente el sector de Agricultura Familiar del Ministerio de Agricultura y Ganadería (MAG), para explorar las posibilidades de compra a los agricultores familiares.

1.2.2. Contexto nacional

- **Política Nacional de Primera Infancia. Amor por los más chiquitos.**

La Política Nacional de Primera Infancia ha sido construida desde el protagonismo de las familias nicaragüense y el acompañamiento de sus instituciones de Gobierno para seguir profundizando unidas y unidos por el Bien Común, la plena restitución de todos los derechos de los más chiquitos y chiquitas reconocidos en nuestras leyes, en las normas internacionales sobre Derechos Humanos y en el Plan Nacional de Desarrollo Humano del Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional.

Apuntamos a armonizar todos los programas sociales en función de la Primera Infancia niñas y niños entre 0 y 6 años para que estos sean ejecutados con un sentido de responsabilidad compartida entre las familias, comunidades, sociedad, Gobierno y municipalidades. Creemos que la Primera Infancia es una etapa crucial en la vida y que si invertimos en ella tendremos niños y niñas felices, estimados, preparados para la escuela, con todas sus habilidades y capacidades potencializadas y listos para romper las brechas, inequidades heredadas de las

generaciones anteriores, serán los sujetos constructores del desarrollo humano pleno y liberador de la sociedad.

Esta política que surge del Pueblo presidente, es el resultado de un proceso colectivo y participativo, que reúne compromisos, saberes, y prácticas de cinco años de trabajo de educadoras y educadores, maestras de preescolares, personal de CDI, CICO, Casas Bases, Casas Maternas, Centros y Unidades de Salud, así como de jóvenes de la Promotoría Solidaria.

- **La ley General de la Educación, Ley N° 582,**

Aprobada el 22 de marzo del año 2006, publicado en La Gaceta N°150 del 03 de agosto del año 2006, establece que el Estado nicaragüense en materia de educación ha suscrito una serie de compromisos con la comunidad internacional de las naciones a través de cumbres regionales y mundiales con el objeto de proporcionar en Nicaragua una Educación para todos y para toda la vida (Jomtien 1990, Dakar 200, Salamanca 1996 entre otros) y en el Artículo 46 de la Constitución Política de Nicaragua, establece la vigencia de los derechos contenidos en diversos instrumentos de derechos humanos del sistema universal e interamericano de protección que reconocen la educación como un derecho humano.

- **Código de la niñez y la adolescencia.**

Ley No. 287. Aprobada el 24 de marzo de 1998, publicada en la Gaceta No. 97, en este se considera que en la Constitución Política de Nicaragua en su artículo setenta y uno establece la plena vigencia de la convención sobre los derechos del niño y la niña, es responsabilidad gubernamental promover y apoyar a políticas, proyectos y programas en favor a la niñez y la adolescencia.

El Código de la Niñez y la Adolescencia es de aplicación a todos los seres humanos menores de 18 años, en este código se estipulan todos los derechos de los niños, niñas y adolescentes, el cual tiene derechos a las medidas de protección y atención que sea necesario para que este goce de un desarrollo y vida plena.

En nuestro país, existe una Ley de Alimentos que fue aprobada en febrero de 1992, Ley No. 693 a continuación mencionamos:

LEY DE ALIMENTOS Capítulo I, menciona en sus disposiciones generales, expresa: El derecho de recibir alimentos y la obligación de darlos.

El deber de dar alimentos y el derecho de recibirlos se funda en la familia y en forma subsidiaria en la unión de hecho estable que tenga las características que se regularán en esta Ley, para efectos de la obligación alimentaria. Sé entiende por alimentos todo lo que es indispensable para satisfacer las necesidades de nutrición.

En el año 2009, la ley se reformó, cuyo objetivo principal es:

Garantizar el derecho de todas y todos los nicaragüenses de contar con los alimentos suficientes, inocuos y nutritivos acordes a sus necesidades vitales; que estos sean accesibles física, económica social y culturalmente de forma oportuna y permanente; asegurando la disponibilidad, estabilidad y suficiencia de los mismos a través del desarrollo y rectoría por parte del estado, de políticas públicas vinculadas a la Soberanía y Seguridad Alimentaria Nutricional.

1.3. Justificación

Esta investigación trata sobre las buenas prácticas alimenticias y estilos de vida saludable siendo el hogar el principal lugar que fomente estas buenas prácticas en los niños y niñas ya que es donde se constituyen las primeras bases en el cual las primeras etapas de vida del ser humano son consideradas decisivas para la adquisición y consolidación de estilos de vida saludables. La niñez, que tiene lugar en la etapa escolar, resulta la más adecuada para el establecimiento de hábitos saludables que puedan mantenerse a largo plazo.

De igual manera existe una relación comprobada entre las condiciones higiénicas y sanitarias inadecuadas y el aumento en la probabilidad de contraer infecciones por lo que se debe enmarcar en la niñez los estilos de vida saludables que constituye la higiene corporal, especialmente el lavado de manos y limpieza bucal.

Se ha decidido investigar sobre este tema para caracterizar los estilos de vida saludables de niños, niñas del Colegio Público Gabriela Mistral, puesto que esto permitirá un mejor diagnóstico diseño de propuestas de promoción para las buenas prácticas alimenticias y estilos de vida saludable en los niños de educación inicial, los cuáles se pretende que también retomem las recomendaciones para beneficios en la etapa de desarrollo integral.

1.4. Antecedentes

1.4.1. Nacionales

En el proceso de la investigación realizamos indagaciones en el Centro de Documentación (CEDOC) del departamento de Pedagogía de la UNAN-MANAGUA, en donde encontramos dos trabajos en relación al foco de investigación.

“Hábitos de una alimentación y su influencia en el aprendizaje del niño Kenneth de I nivel del segundo ciclo de preescolar del Centro Educativo Alfonso Cortés del distrito VI de Managua durante el II semestre del año 2015, presentado por:

Bra: Hernández, Denia

Bra: López, Patricia

El objetivo de su investigación fue “Fomentar hábitos de buena alimentación en el niño Kenneth”, y para ello se plantearon motivar y concientizar al niño a consumir alimentos saludables, que beneficiarían su salud, manteniéndolo sano y fuerte.

Llegaron a la conclusión que el entorno del hogar no ayudaba a la buena alimentación del niño porque no proporcionaban alimentos saludables, tampoco en la escuela ya que compraba comida chatarra, como consecuencia eso le dificultaba realizar actividades físicas como: correr, saltar, subir escaleras. No se le proporciona alimentos saludables para su desarrollo y el niño carece de atención médica porque la mamá no lo lleva al médico en casos de emergencia, al igual la mamá no lo llevó al control prenatal que esto favorecía al crecimiento y desarrollo del niño.

“Importancia de hábitos alimentarios y estilos de vida saludable en niños de 0 a 6 años en el Centro Preescolar de Aplicación Arlen Siu y el Centro Preescolar Claudia Chamorro, del Departamento de Managua, Nicaragua en el II semestre del año 2016”.

Bra. Lesbia Karina Bermúdez Narváez.

Bra. María Elizabeth Espinoza

Al identificar los hábitos alimenticios en cada centro y los estilos de vida saludable que lleva cada uno, en los dos centros tienen una excelente dieta balanceada integrada por la pirámide de nutrición, adecuada a cada edad de los niños y niñas y su desarrollo es óptimo.

Las principales recomendaciones están dirigidas a los siguientes:

Padres: prepararle alimentos nutritivos para el consumo en el hogar y llevar de merienda en su lonchera.

Docentes: incorporar actividades diarias diferentes estrategias para promover los alimentos sanos y nutritivos para los niños y niñas.

Directoras: mantener siempre vigilante el menú de alimentos sanos y nutritivos para un mejor desarrollo para los niños y niñas.

Responsable de cocina: mantener siempre la guía nutritiva para que los niños mantengan una dieta balanceada.

1.4.2. Internacional

Claudia SamPedro Fernández explica en su trabajo de fin de grado: “La importancia de la alimentación en el desarrollo de las funciones cognitivas del niño”. La edad preescolar y escolar son etapas para adquirir unos buenos hábitos alimentarios y aprender a comer de manera saludable. Para lograrlo, es necesaria la participación conjunta de padres, educadores y profesionales de salud. Comer en el hogar o en el colegio son buenas oportunidades para implementar una dieta equilibrada y variada que cumpla con los requerimientos nutricionales de cada niño. Si bien estos tienen una labor primordial en la adquisición de buenas (o malas) costumbres alimentarias, los profesionales sanitarios ejercen una labor fundamental de asesoramiento nutricional a padres y a hijos.

En la Tesis para optar el título de licenciada de enfermería autoras: Egoavil Méndez, Shirley Melissa Yataco Cabrera, Anthoane milagros, Lima – Perú 2017 “Hábitos alimentarios, crecimiento y desarrollo De niños de 3 - 5 años que asisten a la i.e. “mi Futuro” - puente piedra – 2017 describe en su conclusiones y recomendaciones los hábitos alimentarios de los preescolares, según grupo de alimentos y frecuencia que presentaron un mayor consumo de alimentos, fue el grupo de frutas y verduras; y con menor frecuencia de consumo, el grupo de azúcares y grasas. Y sus principales recomendaciones se deben fortalecer la sensibilización y educación, sobre la importancia de los grupos de alimentos y frecuencia de consumo en la etapa preescolar. La población preescolar debe consumir alimentos ricos en cereales y carbohidratos, frutas y vegetales, lácteos y derivados, carnes, pescados y huevos, y azucares y grasas para mantener una dieta equilibrada, saludable y para garantizar su crecimiento y desarrollo.

II. Foco de investigación

Importancia de la buena práctica alimenticia y los estilos de vida saludables en los niños y niñas de Educación Inicial de la escuela pública Gabriela Mistral de Mateare en los meses de febrero a abril del año 2019.

III. Cuestiones de la investigación

- ¿Cuáles son los tipos de alimentos que consumen los niños y niñas de educación inicial de la escuela pública Gabriela Mistral?
- ¿Qué prácticas alimentarias y estilos de vida saludable ejercen los niños y niñas de educación inicial de la escuela pública Gabriela Mistral?
- ¿Cuáles son las instituciones que fomentan la promoción de la buena práctica alimenticia y estilos de vida saludable en los niños y niñas de educación inicial?
- ¿Qué propuestas se pueden sugerir a la escuela para la promoción de las buenas prácticas alimenticias y estilos de vida saludable?

IV. Objetivos de Investigación

4.1. Objetivo general

- ✓ Analizar las prácticas alimenticias y los estilos de vida saludable en los niños y niñas de educación inicial de la Escuela Pública Gabriela Mistral en los meses de febrero a abril del año 2019 de Mateare del departamento de Managua.

4.2. Objetivos específicos

- ✓ Describir los tipos de alimentos que consumen los niños y niñas de educación inicial de la Escuela Pública Gabriela Mistral durante los meses de febrero a abril del año 2019.
- ✓ Identificar prácticas alimentarias y estilos de vida saludable en los niños y niñas de educación inicial de la Escuela Pública Gabriela Mistral durante los meses de febrero a abril del año 2019.
- ✓ Mencionar las instituciones que fomentan la promoción de la buena práctica alimenticia y estilos de vida saludable en los niños de educación inicial.
- ✓ Brindar propuestas de acciones para la promoción de la buena práctica alimenticia y estilos de vida saludable en los niños y niñas de educación inicial.

V. Perspectiva teórica

5.1. Practicas alimenticias

5.2. Definición de alimentos

Los alimentos son sustancias comestibles que contienen un número determinado de elementos orgánicos, tales como prótidos, lípidos, glúcidos, sales minerales y vitaminas. Además, contiene agua y materias no digeribles, como las fibras. Según OMS (2004) Alimentación saludable se define como el aumento en el consumo de frutas y hortalizas, legumbres, cereales integrales y frutos secos, limitar la ingesta energética procedente de las grasas saturadas, limitar la ingesta de azúcar y de sal.

5.3. Definición de prácticas alimenticias

Los hábitos alimentarios 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. (Borgues, 1990).

5.4. Tipos de 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.

5.5. Clasificación de alimentos

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

Estos son:

Grupo I: Leche y derivados. Son alimentos plásticos. En ellos predominan las proteínas.

Grupo II: Carnes pescados y huevos. Alimentos plásticos. En ellos predominan las proteínas.

Grupo III: Legumbres, frutos secos y papas. Alimentos energéticos, plásticos y reguladores. En ellos predominan los Glúcidos, pero también poseen cantidades importantes de Proteínas, Vitaminas y Minerales.

Grupo IV: Hortalizas. Alimentos reguladores. En ellos predominan las Vitaminas y Minerales

Grupo V: Frutas. Alimentos reguladores. En ellos predominan las Vitaminas y Minerales.

Grupo VI: Cereales. Alimentos energéticos. En ellos predominan los Glúcidos.

Grupo VII: Mantecas y aceites. Alimentos energéticos. En ellos predominan los Lípidos.

El agua es un nutriente que se encuentra en casi todos los alimentos sobre todo en los líquidos, frutas y verduras. La fibra es un Glúcido de origen vegetal llamado celulosa que no podemos digerir y por tanto atraviesa todo el intestino siendo expulsado al exterior sin haber sido utilizado por las células. En el hombre no actúa como nutriente porque no aporta nada a las células sin embargo es muy útil porque facilita el transporte de los residuos a lo largo del intestino evitando el estreñimiento. Se encuentra en los alimentos de los grupos: III, IV, V y VI.

5.6. Importancia de los alimentos

Una dieta equilibrada y variada resulta también fundamental para mantener el equilibrio de la flora bacteriana y reforzar el sistema inmunológico de cualquier persona; y más en los niños. Así mismo, contribuye a mantener las defensas altas

ayuda a prevenir y combatir los resfriados, gripes y otras infecciones, que con tanta facilidad se contagian en guarderías, escuelas infantiles y centros escolares.

5.7. Nutrientes de los alimentos

Durante la infancia y la adolescencia, las necesidades energéticas y nutricionales son especialmente elevadas, ya que el organismo se encuentra en un constante estado de desarrollo y crecimiento. Y los alimentos contienen las diferentes sustancias nutritivas que éste necesita. Por lo tanto, el niño o adolescente debe consumir los productos adecuados para obtener el aporte necesario de:

- **Energía.** Durante el primer año de vida las necesidades de energía son muy elevadas, y luego bajan muy sensiblemente para ir aumentando de forma progresiva hasta la adolescencia.
- **Proteínas.** Las necesidades de proteínas son muy altas en los lactantes, disminuyen posteriormente, y se elevan de nuevo en la pubertad. Están presentes en las carnes, pescados, lácteos, legumbres, cereales y frutos secos, entre otros alimentos aumentando de forma progresiva hasta la adolescencia.
- **Hidratos de carbono.** El consumo de hidratos de carbono, tanto complejos (cereales o arroz), como simples (azúcar o miel), también es fundamental durante la infancia.
- **Fibra.** Para calcular la necesidad de fibra de los más pequeños, se suele realizar la siguiente operación: sumar a la edad del niño el número 5. Por ejemplo, un niño de ocho años necesitará 13 gramos de fibra al día (8+5). Esta fórmula es aplicable desde los dos años. La fibra, entre otros beneficios, ayuda a regular el colesterol y el nivel glucémico. Contienen fibra las legumbres, los cereales -fundamentalmente los integrales, los frutos secos y las verduras, frutas y hortalizas.
- **Grasas.** Es importante controlar desde la infancia qué cantidad y tipo de grasas incluimos en la dieta. Sobre todo, los niños y adolescentes deben evitar el exceso de grasas saturadas, presentes en los alimentos de origen animal que tengan grasa, como la leche, la mantequilla, los lácteos, las

carnes grasas y los embutidos y salsas. En cambio, son aconsejables las grasas de origen vegetal (monoinsaturadas), especialmente el aceite de oliva

- **Vitaminas.** Un consumo adecuado de frutas y verduras al menos cinco piezas o raciones al día, asegurarán al menos el aporte necesario de vitaminas C y A. Por otra parte, el consumo de carnes, pescados, huevos y lácteos proveen de vitamina B.

Minerales. Por ejemplo, el calcio es esencial para la formación del esqueleto, por lo que los niños deben consumir abundantes lácteos y pescado azul. Durante los periodos de crecimiento rápido, los niños necesitan cantidades más elevadas de hierro, de manera que la dieta infantil debe incluir carne de vacuno, legumbres y cereales. Y, por último, en la pubertad aumentan, sobre todo en las chicas, las necesidades de yodo. En consecuencia, el consumo moderado de sal yodada en las comidas puede ser aconsejable, aunque nunca debe abusarse.

5.8. Función de los alimentos y rendimiento escolar

Función energética: Aportar la energía para el mantenimiento del cuerpo, decimos que estos alimentos tienen función energética.

Función estructural: Aportar los elementos formadores para el cambio y crecimiento de sus estructuras biológicas, decimos que estos alimentos tienen función plástica o estructural.

Función reguladora: Aportar las sustancias reguladoras, es decir, nos aportan los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo, decimos que estos alimentos tienen función reguladora.

5.9. Fundamentos de la merienda escolar

El Programa Integral de Nutrición Escolar (PINE) es un programa estratégico del Ministerio de Educación, en el marco de las políticas nacionales, para contribuir al mejoramiento de las condiciones de educación, nutrición y cultura alimentaria de los niños, niñas, jóvenes y adolescentes protagonistas de los centros educativos del país. Contribuir a mejorar las condiciones de educación, y nutrición de los niños,

niñas, jóvenes y adolescentes protagonistas, mediante la implementación de los 4 componentes de la estrategia de seguridad alimentaria y nutricional del MINED, con la participación activa de las familias y las comunidades en los centros educativos del país.

5.10. Merienda Escolar

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

Contribución de la merienda escolar

1. Estímulo para la permanencia y disminución de la deserción: Medio de facilitar el acceso de la Educación a las Poblaciones más Pobres.
2. Garantiza la energía, para que el estudiante este más alerta y con mayor grado de comprensión de los temas de clases.
3. Complemento Alimentario y Nutricional a los niños y niñas protagonistas.
4. Herramienta Educativa en torno del Patrón Alimentario, Cultura alimentaria.
5. Formación de hábitos alimentarios en alumnos, madres y padres de familia.
6. Propicia la participación y el protagonismo de las familias y la comunidad educativa, entorno a la merienda escolar y la Educación.

5.11. Educación, Seguridad Alimentaria y Nutricional

Consiste en la educación en Seguridad Alimentaria Nutricional como eje transversal y temático para el currículo educación básica y media del país.

5.12. Necesidades nutritivas en los niños y niñas de 3 a 6 años

La edad es un factor determinante en la alimentación, y el aporte de nutrientes que un niño necesita, no sólo debe ser diferente al del adulto, sino que varía a lo largo de los años. El Ministerio de Sanidad establece que los niños y niñas de 3 a 6 años

las necesidades energéticas son especialmente altas, debido a que se trata de un periodo de crecimiento y desarrollo, así como de gran actividad física. En esta época, los niños necesitan proporcionalmente más proteínas de alta calidad que los adultos, por lo que su dieta debe incluir suficientes carnes, pescados, huevos y lácteos. A esta edad, debe iniciarse también al niño en el hábito de un desayuno completo.

5.13. Alimentación de los niños y niñas de 3 a 6 años

La cantidad de alimentos que los niños necesitan ingerir puede variar mucho también en función de la fase de crecimiento en la que se encuentren, pero resulta conveniente recordar que nunca será similar a la del adulto. Es habitual ver cómo se obliga a un niño a que coma más de lo que él quiere, pero no es recomendable hacerlo, porque sólo ellos saben cuánta hambre tienen y a la vez, también son ellos los responsables de aprender a regular su propio apetito. En este sentido, los expertos en nutrición aseguran que es normal que los niños pasen por temporadas en las que comen más y otras en las que sienten menos hambre, al igual que sucede en los adultos.

El niño debe ingerir todos estos nutrientes esenciales en la cantidad y frecuencia adecuadas a lo largo del día para su edad, para lo que debe seguir todos los días hábitos alimentarios adecuados. La Agencia Española de Seguridad Alimentaria recomienda que, en el desayuno y el almuerzo, el escolar cubra al menos el 25-30% de sus necesidades nutritivas. Sin embargo, entre un 10% y un 15% de los niños españoles no desayuna y entre un 20% y un 30% lo hace de manera insuficiente.

Para evitarlo, las familias deben organizarse con el fin de permitir a los pequeños disfrutar de un desayuno saludable. Este debe incluir al menos un lácteo (leche, yogur, queso), pan, tostadas, cereales, galletas, bizcochos hechos en casa; una fruta o su zumo; mermeladas o miel; una grasa de complemento como el aceite de oliva; y, en ocasiones, jamón. Para el almuerzo; se recomienda una pieza de fruta, un yogur o un bocadillo de queso, por ejemplo.

En segundo lugar, la comida debe proveer al niño del 30% de sus necesidades nutricionales, por lo que es conveniente que, tanto los padres como la escuela, se involucren en el diseño de un menú saludable y equilibrado, capaces de satisfacer, además, los gustos infantiles. Los platos principales deben alternar tanto verduras, legumbres, pastas, arroces y sopas, como carnes y pescados, y el postre debe ser normalmente una fruta o un lácteo.

La merienda no debe ser excesiva, ya que debe suministrar al escolar el 15% de sus necesidades alimenticias. Esta comida del día suele estar muy bien aceptada por los niños y complementa adecuadamente su dieta, porque permite incluir alimentos tan nutritivos como los lácteos o la fruta natural. Además, ayuda a evitar los picoteos innecesarios entre comidas y hace que los niños no lleguen a la cena con excesiva hambre.

Por último, la cena debe aportar al niño el 30% de los nutrientes y la energía que éste necesita, y se decidirá en función de los alimentos ya tomados al mediodía. Para esta comida, se recomiendan purés, sopa o ensaladas, y, como complemento, carnes, huevos y pescados.

5.14. Estilos de vida saludables

5.15. Definición de hábitos

Es un mecanismo estable que crea destrezas o habilidades, es flexible y puede ser utilizado en varias situaciones de la vida diaria. Los hábitos conforman las costumbres, actitudes, formas de comportamientos que asumen las personas ante situaciones concretas de la vida diaria, las cuales conllevan a formar y consolidar pautas de conducta y aprendizajes que se mantienen en el tiempo y repercuten (favorable o desfavorablemente) en el estado de salud, nutrición y el bienestar. Por ejemplo, lo que los padres y adultos comen a diario conformará parte de las preferencias o hábitos que el niño y la niña aprenderá gradualmente por imitación.

5.16. Tipos de estilos de vida saludable

A causa de la diversidad de disciplinas que utilizaron el término estilo de vida, existen innumerables definiciones y aplicaciones de este. En el caso de la disciplina de la salud, como se comentó anteriormente, la oficina regional de la OMS para Europa introdujo una definición que constituye la base de los estudios sobre estilos de vida saludables, porque a pesar de ser criticada por amplia y ambigua. El material didáctico operativa, tiene el reconocimiento de los expertos por introducir los principales factores que influyen en los estilos de vida. Concretamente, esta definición describe el estilo de vida del siguiente modo: “Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales” (WHO, 1986, p. 118).

Por lo tanto, el término estilo de vida saludable tiene en cuenta tanto aquellos comportamientos que implican un riesgo para la salud como aquellos otros que la protegen, tal y como defiende Dellert S. Elliot (1993), uno de los estudiosos en la materia con más relevancia internacional. Según este autor, el estilo de vida saludable se entiende cada vez más como un patrón de comportamientos relacionado con la salud que se llevan a cabo de un modo relativamente estable.

5.17. Importancia del consumo del agua

El agua es un elemento imprescindible para el funcionamiento del organismo, que está formado en gran parte por este elemento. Si bien es importante a cualquier edad, para los niños en desarrollo es fundamental. Además, el volumen de agua corporal es mayor en los bebés y niños y va disminuyendo con la edad.

En un lactante el 70% del peso corporal de un lactante (hasta los 24 meses) es agua, mientras que en los adultos esa proporción es de un 50%. Al contener sus cuerpos una mayor proporción de agua necesitan tomar un 10-15% de su peso en agua cada día, cantidad que se completa con agua y otros alimentos que la contienen, desde la leche a las frutas.

Los niños necesitan mayor cantidad de agua que los adultos por la capacidad limitada de sus riñones para manejar la carga renal de solutos, su porcentaje más elevado de agua corporal y su área de superficie mayor por unidad de peso corporal.

Dentro de una alimentación saludable para los niños, el agua constituye una de las bebidas más adecuadas. Los bebés amamantados reciben la cantidad de agua necesaria a través de la leche materna, y los alimentados con leche de fórmula también.

Por lo tanto, el momento de introducción del agua como bebida "independiente" vendrá después, cuando inician la alimentación complementaria a partir de los seis meses. Entonces es conveniente empezar a ofrecerles agua, junto a la leche si siguen tomando (no en lugar de la leche).

El agua es la bebida perfecta que podemos ofrecer al niño entre las comidas, pues no se recomienda ofrecer bebidas con sabores artificiales, que hacen perder el apetito y contribuyen a la caries dental y a la obesidad. Durante las comidas, también es la mejor acompañante (aunque también son recomendables los zumos naturales recién elaborados, con mucho contenido en agua y vitaminas, no los zumos envasados y azucarados).

Necesitamos agua para no deshidratarnos. La deshidratación es la pérdida excesiva de líquidos del cuerpo. El cuerpo pierde agua continuamente, pero se trata de una pérdida asociada con varias funciones vitales. El aire que respiramos se satura con agua en los pulmones antes de ser expulsado. La digestión requiere una gran cantidad de líquido para el trabajo de las enzimas digestivas y para ayudar a la transferencia de sustancias desde los intestinos hacia el torrente sanguíneo.

La pérdida de líquidos también se produce por la transpiración, la necesidad de agua para eliminar por la orina los productos de desecho originados por la ingesta de proteínas. El mantenimiento del agua en el cuerpo y el equilibrio mineral es esencial. A pesar de que la deshidratación severa es poco frecuente, la deshidratación leve es común en la vida cotidiana, por ejemplo, en los niños que

son más sensibles al calor (con las altas temperaturas hay que mantener a bebés y niños bien hidratados) o a las pérdidas de líquidos en diarreas y vómitos.

En cuanto la importancia del consumo de agua cuando hace calor, es importante recordar que el aumento de la temperatura corporal se regula mediante el sudor. Cuando los niños (y los adultos) sudan eliminan agua por los poros, por tanto, es necesario reponer esa pérdida para evitar la deshidratación.

Los bebés pequeños aún no tienen el mecanismo de regulación térmica bien instaurado, la transpiración no es totalmente efectiva, por eso deben ser amamantados más frecuentemente en verano. Ellos tampoco pueden expresarse pidiendo agua, por lo que lo harán a través del llanto, malestar entre otras reacciones por lo que ofrecerles leche a menudo sería lo mejor para prevenir.

Al beber agua, la concentración de minerales en sangre vuelve a la normalidad, nos rehidratamos y desaparece la sed. La cantidad de agua que necesitan los niños es muy fácil de calcular: la que ellos pidan o beban cuando les ofrecemos, siempre que el resto de alimentación sea equilibrada en cuanto a frutas, verduras y el resto de alimentos que también aportan agua al organismo.

Las pirámides de alimentación sitúan al agua en la base, junto a las frutas y las verduras (ricas en agua) en las nuevas propuestas de pirámides. Esto da fe de la importancia del agua en la alimentación infantil, y así entendemos, trasladándonos a otras realidades que a veces nos parecen demasiado lejanas, los esfuerzos que los organismos de salud y en favor de la infancia internacional hacen para que los niños de los países en desarrollo también puedan acceder a un agua saludable.

5.18. Importancia del lavado de manos

La importancia del lavado de las manos en la lucha por salvar las vidas de los niños. Se celebra en todo el mundo el primer Día Mundial del Lavado de las Manos tiene



como propósito movilizar y motivar a millones de habitantes del planeta a que se laven las manos con agua y jabón.

El lavado de manos con jabón es una de las maneras más eficaces y económicas de prevenir, entre otras, las enfermedades diarreicas y la neumonía, que combinadas causan anualmente la muerte de unos 3,5 millones de niños y niñas. La Asamblea General de las Naciones Unidas declaró 2008 como el Año Internacional del

Saneamiento. El Día Mundial del Lavado de las Manos respalda y pone de relieve la meta principal del Año Internacional del Saneamiento, el mejoramiento del saneamiento ambiental y las prácticas higiénicas.

Los niños y niñas son especialmente vulnerables a las enfermedades causadas por el saneamiento inadecuado y las prácticas de higiene deficientes. Más de 5.000 niños y niñas menores de cinco años mueren diariamente como resultado de las enfermedades diarreicas, debidas en parte al agua contaminada, a la carencia de instalaciones de saneamiento básico y a las prácticas higiénicas deficientes.

Mediante el lavado de las manos con agua y jabón, las familias y comunidades pueden ayudar a reducir casi a la mitad las tasas de morbilidad infantil a causa de las enfermedades diarreicas.

Para lograr esa disminución, así como cambios sostenibles, a gran escala y que tengan en cuenta las necesidades de las comunidades, resulta fundamental que se establezcan alianzas con los gobiernos nacionales y locales, las organizaciones internacionales y no gubernamentales, los dirigentes religiosos y comunitarios, las escuelas y el sector privado.

El primer Día Mundial del Lavado de las Manos estará dedicado a los niños y niñas y las escuelas. Los niños que aprenden prácticas higiénicas adecuadas en la escuela pueden convertirse en agentes del cambio al difundir a los miembros de sus familias y comunidades los mensajes que han aprendido. Desde Afganistán hasta el Perú, niños y niñas, maestros, padres y madres pueden sumar sus fuerzas a la de personas famosas, dirigentes de distintos gobiernos, integrantes de la sociedad civil y del sector privado a fin de concientizar sobre el lavado de las manos con jabón. Esa práctica higiénica, especialmente cuando se lleva a cabo tras ir al baño o antes de comer, puede tener efectos positivos importantes para la salud y la supervivencia, y ayudar a reducir la tasa de mortalidad infantil y la pobreza si se aumentaran las inversiones en los sectores del agua, el saneamiento y la higiene.

Entre las actividades alusivas al Día Mundial del Lavado de las Manos que se llevó a cabo en todo el mundo la presentación de una canción dedicada a esa actividad que interpreta el grupo The Wiggles y que está dirigida a los niños y niñas. Asimismo, se difundieron anuncios breves de servicio público protagonizados por personas famosas y se llevó a cabo diversas actividades simultáneas en las que los niños y el lavado de las manos ocuparon un lugar prominente.

El Día Mundial del Lavado de Manos es una iniciativa de la Alianza Público Privada para Promover el Lavado de Manos, que encabezan UNICEF, USAID, Centers for Disease Control and Prevention, el Banco Mundial, el Programa de Agua y Saneamiento (WSP), Unilever y Procter and Gamble.

5.19. Higiene bucal

Muchos padres creen que las caries dentales en los dientes de leche o de bebé no son de importancia debido a que se les caerán en el futuro. Las caries dentales en los dientes de leche pueden afectar de manera negativa a los dientes permanentes y conllevar a futuros problemas de salud dental.



- ◆ Uno de cada 10 niños de 2 años de edad ya tiene una o más caries dentales.
- ◆ A los 3 años de edad, 28 % de los niños tienen una o más caries dentales.
- ◆ A los 5 años de edad, 50 % de los niños tienen una o más caries dentales.

Enseñar buena higiene dental

La mejor manera de proteger los dientes los niños es enseñarle buenos hábitos dentales. Con la orientación adecuada, adoptará rápidamente buena higiene oral como parte de su rutina diaria. Sin embargo, aunque es posible que sea un participante entusiasta, no tendrá el control ni la concentración para lavar sus dientes por sí mismo. Será necesario que lo supervise y le ayude a que el cepillo retire toda la placa, las bacterias suaves y pegajosas, que contienen depósitos que se acumulan en los dientes, que es lo que ocasiona las caries dentales. También prestar atención a las zonas con puntos cafés o blancos que pueden ser señales de caries dentales.

Exceso de azúcar

Además del cepillado regular con la cantidad apropiada de pasta dental, la dieta de su niño tiene un papel importante en su salud dental. Y, por supuesto, el azúcar es el villano número uno. Entre más tiempo y con más frecuencia estén sus dientes expuestos al azúcar, mayor será el riesgo de caries. Los alimentos con “**azúcar pegajosa**” como la de los caramelos, chicles y fruta deshidratada, particularmente cuando se queda en su boca e impregna sus dientes de azúcar, podrían ser dañinos para los dientes.

5.20. Práctica de educación física infantil

La educación física infantil es una adaptación de la actividad física, al nivel evolutivo de los niños. Es muy importante su implementación porque lo que el niño no haga en esa etapa de su vida, cuando sea adulto le será muy difícil aprenderlo e incorporarlo a sus habilidades motoras. La etapa que va desde los 3 años hasta aproximadamente los 12 años en psicomotricidad se denomina "Etapa Crítica". En la misma el niño debe tener la posibilidad de vivenciar la mayor cantidad de experiencias motrices posibles.

Esto se debe a que su sistema neuromuscular está en formación y creciendo, y toda la experiencia que pueda adquirir se irá "almacenando" a nivel cerebral, de la misma forma que un ordenador, por consiguiente, cuantas más experiencias almacenadas, mayor potencial para desarrollarse en el futuro. Es por eso que las actividades que se hacen en la educación física infantil, se refieren principalmente a la adquisición de habilidades motoras simples y complejas como saltar, reptar, treparse, escalar, lanzar, botar, patear, entre otros. En este tipo de actividades predomina la coordinación neuromuscular requiriéndose muy poca presencia de las cualidades físicas fuerza, resistencia y velocidad.

No significa que no deba trabajarse la fuerza y la velocidad en los niños, se entrenan, pero de una forma diferente a la de un adulto. Todo movimiento nuevo que el ser humano aprende, en realidad es la combinación de movimientos viejos ya adquiridos; de ahí la importancia en la niñez de realizar la mayor cantidad y variedad de actividades motrices posibles. La educación física infantil no es deporte, aunque puede utilizar al deporte reducido como una herramienta para lograr sus fines. Fundamentalmente es una rama de la educación física adaptada a las necesidades y etapa evolutiva de los niños.

5.21. La obesidad

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), 17,6 millones de niños menores de 5 años sufren obesidad. En España, un 43% de los niños de entre 6 y 9 años padecen sobrepeso u obesidad, de acuerdo al estudio Aladino, llevado a

cabo por la **Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición del Ministerio de Sanidad**. Esta enfermedad que, con frecuencia, comienza en la infancia, provoca graves perjuicios en la edad adulta. En concreto, la obesidad y el sobrepeso pueden derivar en problemas de salud tan graves como las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, la diabetes, la hipertensión e, incluso, algunos tipos de cáncer. Por lo tanto, una alimentación correcta desde la infancia es determinante para protegernos de estas dolencias. Además, es en esa edad cuando se aprende a comer y se adoptan los principales hábitos alimentarios.

La obesidad es una enfermedad crónica, compleja y multifactorial, que suele iniciarse en la infancia y la adolescencia, y en la actualidad es un importante y creciente problema de salud pública en dicho sector de la población. La inexistencia de cifras de prevalencia de obesidad a escala nacional motivó que el estudio enKid, diseñado para evaluar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de la población infantil y juvenil española (1998-2000), incluyera su valoración.

Sujetos y método: Estudio epidemiológico transversal sobre una muestra representativa de la población española de 2 a 24 años ($n = 3.534$). Se determinaron el peso y talla mediante procedimientos estandarizados con instrumentos homologados. La obesidad y el sobrepeso se definieron como valores del índice de masa corporal iguales o superiores a los valores de los percentiles 97 y 85, respectivamente, de las tablas de referencia españolas de Hernández et al de 1988. Resultados: La prevalencia de obesidad en España es del 13,9%, y la de sobrepeso y obesidad, del 26,3% (sólo sobrepeso, 12,4%). La obesidad es mayor en varones (15,6%) que en mujeres (12%), y también el sobrepeso. Por edades, los jóvenes de 6 a 13 años presentan valores más elevados de obesidad. Por zonas geográficas, Canarias y Andalucía tienen las cifras más elevadas, y el nordeste peninsular las más bajas. La obesidad es mayor en niveles socioeconómicos y de estudios más bajos, y entre aquellas personas que no desayunan o desayunan mal. España tiene, en relación con otros países, una prevalencia intermedia de obesidad. Las tendencias indican un incremento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil

y juvenil en las últimas décadas, más marcado en varones y en edades prepuberales.

5.22. Higiene en las escuelas

5.23. Definición de higiene

La higiene es un concepto que va mucho más allá de la limpieza o aseo: comprende otros aspectos como el ejercicio físico, la alimentación, el sueño, la higiene personal y del entorno son básicas para mejorar la salud.

5.24. Higiene escolar o pedagógica

El ambiente en que se desenvuelven los niños debe reunir unas condiciones higiénicas adecuadas (ventilación suficiente, ausencia de humedad y polvo, sistema de eliminación de aguas) para mantener un óptimo estado de salud.

5.25. Importancia que tiene la higiene escolar

La escuela es el lugar donde los niños y niñas pasan gran parte del día. Ellos al adquirir hábitos de higiene respecto a la escuela, es probable que lo apropien en su diario vivir con los que lo rodean por lo tanto es la escuela que ocupa un lugar importante para que reúna las condiciones mínimas que lo hagan un ambiente sano.

Los sanitarios deben estar adaptados al tamaño de los niños para que se puedan usar correctamente, como son usados por todos los niños de la escuela tiene aún mayor el alcance en salubridad ya que los índices de contraer enfermedades contagiosas si estos no obedecen las medidas de higiene necesarias. Existen también otros medios de transferirse microbios entre los niños como la saliva, las mucosidades de la nariz en los objetos, en las manos sucias.

5.26. Deberes del docente en relación a la higiene escolar

La escuela es el lugar óptimo para la adquisición de estilos de vida saludables y el docente es la persona principal para ayudar a los niños y niñas a desarrollar y adquirir los principales estilos de vida que consolidaran con los años.

5.27. Promoción para fomentar las buenas prácticas alimenticias y estilos de vida saludables

5.27.1. Promoción

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura en su publicación dice lo siguiente; los escolares y adolescentes necesitan una buena dieta para crecer, desarrollarse, protegerse de las enfermedades y tener la energía para estudiar, aprender y ser físicamente activos. Los programas y políticas escolares holísticos y coherentes son clave para lograr los derechos humanos de los niños a la alimentación, la educación y la salud. A través de intervenciones complementarias, como comidas escolares saludables y educación sobre alimentación y nutrición, los alumnos pueden mejorar sus dietas, desarrollar prácticas alimentarias más sanas y extenderlas a sus familias y comunidades. Estos programas también pueden apoyar la agricultura local, fortalecer y diversificar los sistemas alimentarios locales y ayudar a sacar a las personas de la pobreza mediante el suministro de alimentos para las comidas escolares producidos por los pequeños agricultores locales.

5.27.2. Fomentar

Los niños crecen y se desarrollan adecuadamente si están sanos, se alimentan de acuerdo a sus requerimientos y se encuentran en un ambiente de protección y amor. Una de las maneras de asegurar el crecimiento y desarrollo adecuado en los niños es realizar controles frecuentes con personal calificado, que puede identificar problemas de forma oportuna y alentar a los padres o personas encargadas de su alimentación.

VI. Matriz de descriptores

MATRIZ DE DESCRIPTORES				
Propósitos	Cuestiones de Investigación	de Descriptores	Técnicas	Fuentes
Describir los tipos de alimentos y estilos de vida saludable en los niños y niñas de educación inicial de la Escuela Pública Gabriela Mistral durante los meses de febrero a abril del año 2019	¿Cuáles son los alimentos que consumen los niños y niñas de educación inicial?	<p>¿Qué alimentos están previstos en los tiempos de comida de los niños y niñas?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cereales • Frutas • Verduras • Grasas 	Entrevista	Padres Maestra

<p>Identificar prácticas alimentarias y estilos de vida saludable en los niños y niñas de educación inicial de la Escuela Pública Gabriela Mistral durante los meses de febrero a abril del año 2019</p>	<p>¿Qué tipo de prácticas alimentarias y estilos de vida saludable muestran los niños y niñas de Educación Inicial?</p>	<p>¿Qué alimentos consumen con más frecuencia los niños y niñas?</p>	<p>Observación Entrevista</p>	<p>Niños y niñas Maestra Persona que atiende el puesto de venta</p>
<p>Explicar la promoción que la escuela fomenta para la buena alimentación y estilos de vida saludable en los niños y niñas.</p>	<p>¿Cuál es la promoción que la escuela fomenta para la buena alimentación y estilos de vida saludable en los niños y niñas de educación inicial?</p>	<p>¿Qué actividades se realizan en la escuela en para promover el consumo de alimentos saludables?</p>	<p>Entrevista</p>	<p>Director Maestra</p>
<p>Mencionar las instituciones que fomentan la promoción de la buena</p>	<p>¿Qué instituciones se involucran en la promoción de las buenas prácticas alimentarias y estilos de</p>	<p>¿De qué manera realiza promoción las instituciones</p>	<p>Entrevista</p>	<p>Director</p>

práctica alimenticia y estilos de vida saludable en los niños y niñas de educación inicial.	vida saludable en los niños y niñas de educación inicial?	sobre las buenas prácticas alimenticias		
Brindar propuesta de actividades/ acciones para la promoción de la buena práctica alimenticias y de estilos de vida saludable en los niños y niñas de educación inicial.	¿Qué actividades se pueden sugerir a la escuela para la promoción de las buenas prácticas alimenticias y estilos de vida saludable?	¿Qué actividades son pertinentes para la promoción de las buenas prácticas alimenticias y estilos de vida saludable? ¿Cómo llevar a cabo las actividades para la promoción de las buenas prácticas alimenticias y estilos de vida saludable?	Entrevista	Director de la escuela Docente

VII. Perspectiva de la investigación

7.1. Enfoque de la investigación

Para definir el enfoque de nuestra investigación es necesario dar a conocer algunos conceptos:

Investigación

El Dr. Roberto Hernández Sampieri en su libro Metodología de la investigación sexta edición, define la investigación como un conjunto de procesos sistemáticos críticos y empíricos que se aplican al estudio de un fenómeno o problema. (Sampieri, Collado, & Lucio, 1997).

Según, (Ander-Egg, 1995: 59). “es el proceso que, utilizando el método científico, permite obtener nuevos conocimientos en el campo de la realidad social (investigación pura) o bien estudiar una situación para diagnosticar necesidades y problemas a efectos de aplicar los conocimientos con fines prácticos”

Según el diccionario de la Real Academia Española (RAE) sobre la palabra **investigar** (vocablo que tiene su origen en el latín *investigare*), este verbo se refiere al acto de llevar a cabo estrategias para descubrir algo. También permite hacer mención del conjunto de actividades de índole intelectual y experimental de carácter sistemático, con la intención de incrementar los conocimientos sobre un determinado asunto.

Investigación Cualitativa

Según, el Dr. Roberto Sampieri, en su libro Metodología de la investigación (Pag 7) “El enfoque cualitativo también se guía por áreas o temas significativos de investigación. Sin embargo, en lugar de que la claridad sobre las preguntas de investigación e hipótesis preceda a la recolección y el análisis de los datos (como en la mayoría de los estudios cuantitativos), los estudios cualitativos pueden desarrollar preguntas e hipótesis antes, durante o después de la recolección y el análisis de los datos. Con frecuencia, estas actividades sirven, primero, para

descubrir cuáles son las preguntas de investigación más importantes; y después, para perfeccionarlas y responderlas.”

Además de lo anterior, el Dr. Sampieri describe que el enfoque o aproximación cualitativa posee las siguientes características:

1. El investigador o investigadora plantea un problema, pero no sigue un proceso definido claramente, las preguntas de investigación no siempre se han conceptualizado ni definido por completo.

2. En la búsqueda cualitativa, en lugar de iniciar con una teoría y luego “voltear” al mundo empírico para confirmar si ésta es apoyada por los datos y resultados, el investigador comienza examinando los hechos en sí y en el proceso desarrolla una teoría coherente para representar lo que observa (Sternberg, 2002). Dicho de otra forma, las investigaciones cualitativas se basan más en una lógica y proceso inductivo (explorar y describir, y luego generar perspectivas teóricas).

3. En la mayoría de los estudios cualitativos no se prueban hipótesis, sino que se generan durante el proceso y se perfeccionan conforme se recaban más datos; son un resultado del estudio.

4. El enfoque se basa en métodos de recolección de datos no estandarizados ni predeterminados completamente. Tal recolección consiste en obtener las perspectivas y puntos de vista de los participantes (sus emociones, prioridades, experiencias, significados y otros aspectos más bien subjetivos). El investigador hace preguntas más abiertas, recaba datos expresados a través del lenguaje escrito, verbal y no verbal, así como visual, los cuales describe, analiza y convierte en temas que vincula, y reconoce sus tendencias personales.

(Sherman y Webb, 1988). Patton (2011) define los datos cualitativos como descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, interacciones, conductas observadas y sus manifestaciones.

5. Así, el investigador cualitativo utiliza técnicas para recolectar datos, como la observación no estructurada, entrevistas abiertas, revisión de documentos,

discusión en grupo, evaluación de experiencias personales, registro de historias de vida, e interacción con grupos o comunidades.

6. El proceso de indagación es más flexible y se mueve entre las respuestas y el desarrollo de la teoría. Su propósito consiste en “reconstruir” la realidad, tal como la observan los actores de un sistema social definido previamente.

7. La aproximación cualitativa evalúa el desarrollo natural de los sucesos, es decir, no hay manipulación ni estimulación de la realidad (Corbetta, 2003).

8. La investigación cualitativa se fundamenta en una perspectiva interpretativa centrada en el entendimiento del significado de las acciones de seres vivos.

Otros autores como Tylor y Bogdan (1986: 20) Consideran que, la investigación cualitativa es “aquella que produce datos descriptivos: las propias palabras habladas o escritas y la conducta observable”, también señalan algunas de las características de la investigación cualitativa

En esta investigación se realizaron preguntas e hipótesis previas al descubrimiento del problema, para que al momento de recolectar la información y realizar el análisis se mejoraran las preguntas de mayor importancia. Además, nos basamos en técnicas de análisis tales como guías de observación, guía de entrevista para recopilar los datos y acercarnos más a la realidad del problema.

Por lo antes mencionado decimos que esta investigación es de enfoque cualitativo-descriptivo, ya que es un método que involucra a la observación como fuente principal para obtener la información, la descripción de la incidencia en la salud emocional, social, afectiva e intelectual del sujeto y el análisis de los datos recopilados.

7.2. Escenario

En el municipio de Mateare está ubicado la Escuela Pública Gabriela Mistral con una población estudiantil de 980 hasta la fecha del 13 de febrero 2019. La escuela atiende la modalidad de educación inicial se encuentra 2 aulas activas, una de multinivel (I y II nivel) y III nivel; el aula multinivel tiene una matrícula de 37 niñas y 21 niños y el III nivel tiene 40 niñas y 25 niños lo que nos lleva a la problemática de esta investigación. Se puede ver en el aula del I y II nivel presenta buena iluminación, ventilación y el mobiliario es adecuado a las edades de los niños, tiene baño para que los niños no salgan, pero la taza no es la adecuada para su estatura ya que es muy grande, se observa de igual manera la lonchera de los niños con alimentos no adecuados, a la hora del receso igual en el puesto de venta lo que ofrece a los niños no es lo más apropiado.

7.3. Selección de informantes

Para realizar nuestra investigación seleccionamos principalmente a los niños y niñas ya que son nuestro objeto de estudio, a la docente que es la primera fuente de información, dado que es ella la que está parte del tiempo con los niños y niñas en donde ha observado y conoce más acerca de ellos, a los padres de familia quienes son los que pasan la mayor parte del tiempo con sus hijos y al director por ser quien orienta a los docentes acerca del bienestar de los niños y niñas. Por tal razón hemos elaborado y utilizado guías de entrevista, observación y encuesta como instrumentos de recopilación de información para consolidar la investigación.

7.4. Contexto

Escuela Pública Gabriela Mistral fue fundado en Mateare en el año 1983 por una donación del terreno en la calle principal del barrio Casimiro Sotelo, para que fuese ocupado para este fin, siendo avalado por el Ministerio de Educación se activó con un pabellón de primaria y por la noche secundaria. Actualmente atiende la modalidad de educación inicial, y primaria en los turnos matutino y vespertino; consta con 14 aulas siendo distribuidas 5 aulas para la educación inicial y primaria diurna con una matrícula de 980 niños y niñas. (Ver tabla1 en anexo).



La infraestructura es la siguiente: La escuela consta de cuatro pabellones estas tienen nueve aulas con buena ventilación, iluminación, portones en buen estado, mueble para materiales del docente, mesa y silla para el docente, pupitres para la edad de los niños, algunos en mal estado, dos baños sanitarios niño y niña, un kiosko de ventas, un tanque de agua aéreo, y uno en el piso, áreas verdes, jardín, también se observó que hay materiales de construcción en ciertos puntos de esta primera parte de la escuela. Pabellón oeste conformada por cinco aulas, pero la que solamente funciona uno como multinivel para I y II nivel, la



siguiente es de III nivel, y las siguientes aulas 1° A y B, la siguiente aula es ocupada para almacén de la merienda escolar, y la biblioteca de la escuela la siguiente es la Dirección.



Tiene áreas verdes, un pequeño puesto de venta, depósitos de basura, dos baños niño y niña, un grifo, dos bebederos, portones en buen estado, sillas de espera en el pabellón y fuera de la dirección, ventilación de las aulas muy buena, iluminación buena, mueble para materiales didácticos del docente, en el aula de I y II nivel, baño dentro del aula para este grupo, sillas y mesas apropiadas para la edad de los niños, pizarra, no hay ambientes pedagógicos.

7.5. Rol del investigador

El investigador desempeña un rol fundamental, que le permite tener nuevas experiencias y que radiquen en cambios en sus constructos tales como la inteligencia, personalidad y creatividad, con la intención de que la investigación sea de beneficio tanto para vida misma como para la sociedad, en su rol trata de conocer lo desconocido y su interés siempre es el de describir, explicar, predecir o analizar los objetos de estudio.

Mediante el proceso de nuestra formación profesional, en la Carrera de Pedagogía con Mención en Educación Infantil hemos realizado diferentes investigaciones en las asignaturas que conciernen a la carrera y que se reflejan en el pensum, entre ellas mencionamos: técnicas de investigación documental, Metodología de la investigación, Psicología general, Motricidad en la Educación Infantil I, Psicología de los aprendizajes, Psicología infantil, Motricidad en la educación infantil II.

Para realizar el proceso de investigación, seleccionamos un centro educativo siendo la Escuela Pública Gabriela Mistral en la ciudad de Mateare, en el cual realizamos la primera visita el 06 de febrero de 2019, a las 08: 00 a.m. para solicitar permiso al director de poder hacer observaciones e identificar la problemática. Al momento de presentarnos ante el director le planteamos lo que pretendíamos investigar y él nos respondió que le daba mucho gusto que alumnas de la UNAN- Managua llegaran hacer investigaciones como estas, y que él nos apoyaría en todo lo necesario, pero necesitaba que le presentáramos una carta donde constatará que somos alumnas activas de la UNAN- Managua.



Mi nombre es Alba Marina López Cano, mi rol como investigador fue de realizar la gestión de permiso en la Escuela Gabriela Mistral en vista que tengo a mi hijo que estudia en el mismo, me acerque al director para que se nos fuera otorgado el acceso, también observar y a partir de los conocimientos teóricos llevarlos a la práctica, compartirlos y procesar la información obtenida con mi compañera de trabajo y así ayudar en la necesidad,

encontrada en la escuela y realizar una propuesta dando una solución.

Mi nombre Ángela Elizabeth Corea Rubio, mi rol como investigador realicé diferentes acciones como las visitas al Centro de Documentación de Pedagogía (CEDOC) para la búsqueda de trabajos que estén antecedente en referente a la temática realicé visitas. Realicé a la vez las gestiones para el permiso de entrada en el Silais de Managua y así se nos permitiera la recopilación de información con el instrumento de la entrevista al director de las oficinas mencionados en la unidad de salud del municipio de Mateare.



7.6. Estrategias para recopilar información

Para la realización de esta investigación, se recopiló la información necesaria y para ello seleccionamos algunas técnicas tales como: guías de entrevista, observación.

Selección: Según el diccionario de la Real Academia Española es f. Acción y efecto de elegir a una o varias personas, cosas, entre otras, separándolas de ellas y prefiriéndolas.

Entrevista: 1 F. Acción y efecto de entrevistar o entrevistarse. f. Vista, concurrencia y conferencia de dos o más personas en lugar determinado, para tratar o resolver un negocio.

Según Denzin y Lincoln (2005, Pag. 643, tomado de Vargas, 2012) la entrevista “es una conversación, es el arte de realizar preguntas y escuchar respuestas”, este instrumento es de gran utilidad para llevar a cabo una investigación cualitativa, en especial para recopilar la información que se desea.

Observación: Según Bunge (727) la observación en cuanto es un procedimiento científico se caracteriza por ser:

Intencionada: porque coloca las metas y los objetivos que los seres humanos se proponen en relación con los hechos.

Ilustrada: porque cualquier observación para ser tal está dentro de un cuerpo de conocimientos que le permite ser tal; solo se observa desde una perspectiva teórica.

Selectiva: porque necesitamos a cada paso discriminar aquello que nos interesa conocer.

Interpretativa: en la medida en que tratamos de describir y de explicar aquello que estamos observando. Al final de una observación científica nos dotamos de algún tipo de explicación acerca de lo que hemos captado, al colocarlo en relación con otros datos y con otros conocimientos previos.

Según Puente (2009) la observación es una técnica que consiste en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso, sin intervención con el fin de tomar información y registrarla para su posterior análisis.

Se ingresó la escuela con la autorización del Director y posteriormente la autorización de las maestras de las aulas de educación inicial , a ellas les explicamos lo que haríamos (observar las prácticas alimenticias y estilos de vida saludable en los niños y niñas) para aplicar la guía de observación, con respecto a las guías de entrevista se le planteó a cada maestra el objetivo de dicha entrevista y primero se les preguntó si estaban de acuerdo en apoyarnos a contestar dicha guía, ellas accedieron y así aplicamos las entrevistas de igual modo se realizó el mismo procedimiento con el director y los padres de familia.

Para obtener el apoyo e información del Centro de Salud, también se efectuó una visita previa y se conversó con el director, quien desde un inicio nos dijo que él nos brindaría la información que necesitáramos, pero nos aclaró que en este momento es inicio del año escolar y aún están esperando la aprobación para comenzar con las diferentes jornadas de salud en los centros educativos del municipio y le explicamos que aplicaríamos una guía de entrevista para la recopilación de información.

7.7. Criterios regulativos

Consideramos los siguientes criterios regulativos para poder cumplir con este análisis:

1. Veracidad o Autenticidad: con esto se demostrar que esta investigación se ha realizado de forma pertinente, probando que el tema esta descrito con exactitud garantizando la investigación cualitativa.
2. Transferibilidad o Aplicabilidad: busca descripciones o interpretaciones de un contexto dado.
3. Confirmabilidad o Neutralidad: consiste en confirmar la información, la interpretación de los significados y la generación de conclusiones.

7.8. Estrategias usadas para el acceso y retiro del escenario

Se optó por realizar esta investigación en la escuela Pública Gabriela Mistral por que el hijo de una de las integrantes está matriculado en dicha escuela, por tal razón se pensó que sería la oportunidad para que nos facilitaran el permiso. El miércoles 6 de febrero de 2019, se realizó la primera visita a la escuela, nos presentamos con el director y expusimos el motivo por el cual le solicitamos el permiso refiriéndonos al foco de investigación, el director nos recibió amablemente y como requisito de la escuela nos pidió una carta de la UNAN-MANAGUA que nos acreditara como alumnas activas y que realizaríamos visitas a la escuela.

El 13 de febrero de 2019, regresamos a la escuela y presentamos al director la carta solicitada, de inmediato nos dijo que podíamos realizar las observaciones necesarias y procedió a hablar con las maestras de educación inicial que son dos, para comunicarles lo que nosotras haríamos y les pidió que nos facilitaran la información requerida.

7.9. Retiro del escenario

El 3 de abril de 2019, hablamos con el director para comunicarle que se nos había agotado el tiempo para llegar a la escuela, ya que debíamos hacer entrega del primer informe el 13 de abril de 2019, le dimos las gracias por darnos la oportunidad de realizar la investigación en ese centro de estudio, a la maestra, padres y demás personas que con gusto nos colaboraron, en especial a los niños y niñas que son nuestra fuente principal, les brindamos y compartimos un pequeño refrigerio que contaba de una ensalada de frutas, el que fue recibido con mucho gusto.

VIII. Análisis e interpretación de resultados

- ✓ **Objetivo 1:** Describir los tipos de alimentos y estilos de vida saludable en los niños y niñas de educación inicial de la Escuela Pública Gabriela Mistral durante los meses de febrero a abril del año 2019.

Para este objetivo se realizó una guía de entrevista.

¿Ha recibido alguna capacitación? ¿Sobre qué temas ha recibido capacitaciones?

Cuando se le realizó esta pregunta a la docente, respondió que sí, que había recibido muchas capacitaciones tanto en el colegio por parte del director como en otras instituciones. El autor, Chiavenato (2007, p. 386) define la capacitación como 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.

¿Usted elabora ambientes pedagógicos que fomenten la importancia de la merienda escolar y de consumir alimentos saludables?

Para esta pregunta la docente expresó: Que no elaboraba nada alusivo, pero que siempre les recordaba a los padres de familia que por favor no repitieran el mismo complemento del día anterior, ya que ellos se aburren. Caldwell (1993), citado en Romo (2012), admite trabajar la temática ambiental desde una posición que integra “variables físicas, humanas, sociales e incluso históricas, necesarias para concebir la idea de un medio ambiente complejo y holístico” (p. 142). Romo (2012), se pone en evidencia una posible diferencia entre espacio, referido al entorno físico y el ambiente, como un concepto más integrador.

Partiendo de lo antes citado, el ambiente está compuesto por elementos físicos, sociales, culturales, psicológicos, pedagógicos, humanos, biológicos, químicos, históricos, que están interrelacionados entre sí y que favorecen o dificultan la interacción, las relaciones, la identidad, el sentido de pertenencia y acogimiento.

Durante las observaciones realizadas en la escuela se constató que no hay ambientes pedagógicos dentro de las aulas de educación inicial, tampoco fuera de ellas.

¿Usted cómo fomenta la importancia de una buena alimentación y estilos de vida saludable?

En esta pregunta la maestra nos expresa que una manera de fomentar es la de decirles a los padres de familia lo importante que es que los niños se alimenten de forma saludable, de igual manera también les dice que les enseñen a sus hijos a practicar hábitos de higiene como un estilo de vida saludable.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), de los diez riesgos que más perjudican a la salud, seis están relacionados de forma directa con la alimentación, y causan el 40% de los fallecimientos. Ante los datos, parece obvio que comer bien es la base para estar sanos. Ante los platos, sin embargo, no siempre tomamos buenas decisiones: cuando llega la hora de escoger los alimentos, prepararlos y degustarlos, nos alejamos de una dieta saludable, a veces por capricho y, otras, por desconocimiento.

Se observó que la maestra hablaba con los niños y niñas ante de la merienda escolar acerca de la importancia de alimentarse y sobre todo de hacerlo de forma saludable para nutrirse y crecer sanos y fuertes.

¿Qué tipos de alimentos consumen los niños y las niñas en clases?

La maestra nos dice los niños llevan solo chiverías, jugos, galletas, bombones, caramelos, gomitas. Cuando van a abrir la lonchera yo les digo “ya van a sacar la pulpería, porque es una barbaridad lo que traen de comida chatarra”. También nos comentaba que es raro el día en que uno que otro niño y niña lleva frutas, que en este caso es banano.

Según la Facultad de Ciencias de la UNED (Universidad Nacional de Educación a Distancia), alimentación “es el acto de proporcionar al cuerpo alimentos e ingerirlos.

Es un proceso consciente y voluntario. La calidad de la alimentación depende principalmente de factores económicos y culturales”.

En la observación se pudo constatar que los niños y niñas consumían mucha comida charra, la mayor parte la proporcionan los padres de familia, ya que le alistan en la lonchera, meneítos, caramelos, bombones, jugos en la caja, galletas, enchiladas, mangos con sal y vinagre, jocotes con sal y vinagre, entre otros.

¿Usted conoce los tipos de alimentos que ofrece el kiosko de la escuela y las medidas de higiene que practican?

La maestra comenta que normalmente los kioskos venden mucha comida chatarra, alimentos que no proporcionan ninguna nutrición a los niños y niñas, pero también expresa que venden refrescos naturales de diferentes sabores, frutas como bananos, sandía y mandarina. En cuanto a la higiene, ellos siempre tienen limpio los alrededores y adentro del kiosko, la maestra nota que sí son muy higiénicos para la manipulación y elaboración de alimentos.

Según Martín, (2004). En los niños, la higiene es un conjunto de comportamientos aprendidos por los cuales el niño mantiene un buen estado de salud porque se alimenta correctamente, cuida su aseo y descansa lo suficiente diariamente. Aunque inicialmente son los padres los que van creando esos hábitos, es necesario que a medida que el niño es más mayor se conviertan en comportamientos.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) entre el 5% y el 30% de los pacientes contraen una o más infecciones relacionadas con la atención sanitaria. La carga de proporción asociada a estas infecciones es muy alta, consume numerosos recursos sanitarios y representa un costo significativo para los hogares. La garantía de unas condiciones seguras de higiene del entorno puede reducir la transmisión de estas infecciones.

Se constató lo que nos dijo la maestra, que los kioskos ubicados en la escuela venden demasiada comida chatarra, pero practican una buena higiene ante el manejo y preparación de alimentos.

¿Usted ha orientado a los padres de los niños y niñas a tener una buena práctica alimenticia y estilos de vida saludable? ¿De qué manera lo ha hecho y en qué momento?

La maestra nos respondió que a los padres de familia se les orientó acerca de la buena alimentación y estilos de vida saludable en los niños y niñas desde la primera reunión convocada en la escuela, también les dice cuando llegan a traer a los niños y niñas que realicen la merienda escolar con amor, ya que hay niños que llegan a la escuela sin desayunar, también dice que les orienta a revisar los trastes que ocupan porque hay ocasiones en las que llevan los mismos trastes del día anterior.

Para (WHO, 1986, p. 118) "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales.

En una ocasión, observamos que dos niños llevaron los platitos en los que iban a comer sucios, entonces la maestra les proporcionó unos platos desechables para que comieran, y cuando llegaron a la hora de salida le dijo a la mamá de uno de los niños lo que había pasado para que tratara de tener más cuidado ya que es parte de la higiene.

¿Usted puede ayudar el centro para promocionar las buenas prácticas alimenticias y estilos de vida saludable? ¿Cómo lo haría? Justifique

La maestra señala que la única opción que ella cree que se puede hacer promoción al tema es en las reuniones de padres de familia.

Según Expertos en la Materia: El Diccionario de Marketing, de Cultural S.A. La promoción como "uno de los instrumentos fundamentales del marketing con el que la compañía pretende transmitir las cualidades de su producto a sus clientes, para que éstos se vean impulsados a adquirirlo.; por tanto, consiste en un mecanismo de transmisión de información". Jeffrey Sussman Enfoca a la promoción como "los distintos métodos que utilizan las compañías para promover sus productos o servicios"

- ✓ **Objetivo 2:** Identificar prácticas alimentarias y estilos de vida saludable en los niños y niñas de educación inicial de la Escuela Pública Gabriela Mistral durante los meses de febrero a abril del año 2019.

Para este objetivo se realizó una guía de entrevista y una guía de observación.

Los niños y las niñas consumen la merienda escolar en la escuela

Una madre de familia que le ayuda a la maestra en el aula de clase nos comentó que sí, que todos los niños comen de la merienda escolar, ya que hay niños que llegan sin desayunar y comen hasta dos porciones.

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

Se observó que los niños comen la merienda escolar que elaboran los padres de familia, durante las observaciones no repitieron el complemento, lo que hace que los niños y niñas no se fastidien comiendo lo mismo todos los días.

La lonchera que los niños y las niñas llevan a la escuela contiene alimentos saludables.

A esto se referían algunas madres de familia que ella están consciente que sólo le alistán chiverías en la lonchera a sus hijos.

La nutricionista del Programa “A Comer Pescado” explica que en una lonchera escolar saludable debe contener cuatro tipos de alimentos: formadores, regulares, energéticos y líquidos.

Alimentos formadores: pescado, pollo, etc. Son necesarios para el desarrollo y crecimiento del niño.

Alimentos reguladores: frutas y verduras. Sirven para regular el funcionamiento del organismo, fortalecen nuestras defensas y absorben nutrientes que necesita el cuerpo.

Alimentos energéticos: pan, cereales y tubérculos. Proporcionan energía para rendir de forma adecuada en el colegio.

Líquidos: Se debe evitar los jugos artificiales y gaseosas. Mejor optar por refrescos de frutas naturales bajos en azúcar y agua.

En las observaciones fue notorio que los niños y niñas llevan en las loncheras comida chatarra y no alimentos saludables.

Practican el lavado de manos antes y después de la merienda escolar.

Madres entrevistadas coinciden en que los niños y niñas pocas veces practican lavado de manos antes de la merienda, ya que según ellas esto implica un atraso para la maestra ante el desarrollo de su clase.

Swapan y Sanjay, (2007) Refieren que “una de las medidas preventivas más eficaces es el lavado de manos, especialmente cada vez que se manipulen los alimentos” (p. 153).

Se observó que cuando los padres de familia (la mayoría) llevan la merienda escolar, practican las normas de higiene básicas tales como, llevar la comida en trastes limpios, manos limpias y cucharones para sacar la comida, pero al contrario de esto, los niños no practican lavado de manos antes de la merienda escolar, ni las madres que apoyan a la docente les orientan a los niños y niñas a lavarse las manos.

Practican lavado de manos después de ir al baño.

Las madres entrevistadas afirman que hay niños que se lavan las manos después de ir al baño, pero la mayoría no lo hace. Las manos son el vehículo principal de transmisión de las infecciones.

El lavado de las manos al levantarse de la cama, después de tocar los animales, cada vez que estén sucias, antes de manipular alimentos, antes y después de curar cualquier herida y después de ir a los servicios higiénicos. Esto se complementa con el cuidado de las uñas.

Observamos que los niños y niñas cuando salían de los baños, no se lavaban las manos, salían y de una vez se iban a sentar a su sillita.

Los niños participan en las actividades de gimnasia física

A esto las madres respondieron que sí, que ellas le colaboran a la maestra para ordenar a los niños y puedan realizar los ejercicios físicos ya que consideran esta clase es importante para el desarrollo físico de sus hijos.

(Javier Solas 2006) La educación física puede contemplarse como un concepto amplio que trata de desarrollo y la formación de una dimensión básica del ser humano, el cuerpo y su motricidad. Dimensión que no se puede desligar de los otros aspectos de su desarrollo, evolución-involución. Por lo tanto, no se debe considerar que la educación física está vinculada exclusivamente a unas edades determinadas ni tampoco a la enseñanza formal de una materia en el sistema educativo, sino que representa la acción formativa sobre unos aspectos concretos a través de la vida del individuo, es decir, constituye un elemento importante del concepto de educación física continua de la persona.

Se observó que la maestra saca a los niños al patio para la realización de gimnasia física en las que realiza calentamientos corporales, actividades de competencias desarrollando capacidades físicas en los niños y niñas.

- ✓ **Objetivo 3:** Mencionar las instituciones que fomentan la promoción de la buena práctica alimenticia y estilos de vida saludable en los niños de educación infantil.

¿Qué instituciones llegan al centro a promocionar buenas prácticas alimenticias y estilos de vida saludable?

El director de la escuela nos expresa que el centro de salud es quien les da apoyo, pero solamente en el área de odontología, que consiste en el enjuague bucal con flúor, pero no son visitas permanentes ya que “solo cuando obtienen algún tipo de beneficio” es que llegan o cuando hacen jornadas de vacunación, en cuanto a lo de peso y talla eso lo hace el maestro de educación física cuando realizan la PEF, que son pruebas de eficiencia física.

Según la Política Nacional de la Primera Infancia, el GRUN, a través del Plan Nacional de Desarrollo Humano (PNDH) y la Política Nacional de Salud señala que la salud es “un factor de desarrollo y un derecho humano”. El cuidado de la salud se ha llevado a las escuelas a través de jornadas de promoción del lavado de manos, manejo adecuado de la basura y la salud bucal a través de enjuagues de flúor, todas estas acciones tienen la ventaja de irradiar a la familia de la niña y el niño.

Es por lo antes mencionado que el Ministerio de la Familia, Adolescencia y Niñez (MIFAN), el Ministerio de Salud (MINSa), Ministerio de Educación (MINED), y otras instituciones del GRUN desarrollan el Programa Amor y Amor para los más Chiquitos y Chiquitas, que permite brindar atención a los niños y niñas del país.

Mediante el proceso de observación no se constató la presencia de personas del centro de salud del municipio, tampoco a otras instituciones, sin embargo, se visitó al director del centro de salud y en unos minutos de conversación nos comentó que en abril darán inicio a las jornadas de vacunación, pero que estaban esperando las órdenes para proceder, de igual modo tenían previsto charlas tanto para alumnos de la escuela, padres de familia y maestros acerca de los buenos hábitos de alimentación y estilos de vida saludable.

Lamentablemente ya no pudimos constatarlo por el factor tiempo nos retiramos del escenario antes de que se llevara a cabo esta jornada.

- ✓ **Objetivo 4:** Proponer acciones para la promoción de la buena práctica alimenticia y estilos de vida saludable en los niños y niñas de educación inicial.

Para este objetivo se realizó una guía de entrevista al director del centro escolar.

¿Le gustaría que le propusiéramos algunas acciones para fomentar la buena práctica alimentaria y estilos de vida saludables para que las implemente dentro de la escuela?

La maestra nos respondió que a ella le gustaría, ya que para ella es importante el aprendizaje día a día y le interesaba saber si podía ayudar a reforzar el tema porque es muy importante para la vida de los niños y niñas.

Según el Dr. Roberto Sampieri Capítulo 9: elaboración de propuestas cuantitativas, cualitativas y mixtas, una propuesta, proyecto o protocolo de investigación consiste en un documento que incluye el plan completo para la realización de un estudio y en el cual se identifican necesidades. Su redacción para describir las acciones de investigación es en tiempo futuro (se revisará..., se entrevistará a..., la muestra será..., se pretende analizar..., se contempla efectuar... y otras más). Las intenciones esenciales de una propuesta son: Afinar el planteamiento del problema de investigación.

Ayudar al investigador a pensar en todos los aspectos del estudio y anticipar retos a resolver.

Obtener la aprobación de los usuarios o revisores para la realización del estudio; desde un comité evaluador de tesis hasta un grupo de directivos de una empresa o institución que puede contratar la investigación.

IX. Conclusiones

Como producto del análisis de los resultados, en base de la fundamentación teórica y en función de los objetivos se llegó a las siguientes conclusiones.

- Las buenas prácticas alimentarias y un estilo de vida saludable, es importante para el desarrollo de los niños y niñas, sobre todo en la etapa infantil porque beneficia su desarrollo físico, mental, entre otros.
- Los niños y niñas consumen comida chatarra, porque hace falta más información acerca de la buena alimentación a sus padres quienes alistan las loncheras.
- Como consecuencia de la falta de información se observó que en la lonchera de algún niño o niña se encuentran meneítos, jugos, galletas y golosinas a los padres de familia se les orienta no alistar la lonchera a los niños con ese tipo de alimentos, ellos hacen caso omiso.
- Los kioskos de la escuela venden comida chatarra y poca comida saludable, por ende, los niños que llevan dinero terminan consumiendo alimentos que no benefician su salud.
- También es notorio que la maestra no pone en práctica el lavado de manos con los niños y niñas cuando se requiere.
- Por otro lado, en la escuela, la promoción de la buena práctica alimenticia y estilos de vida saludable no son muy constantes.

X. Recomendaciones

Recomendaciones de prácticas alimenticias y estilos de vida saludable para el padre de familia

- ✓ Habituarse a los niños y niñas a desayunar, incorporando los alimentos de forma paulatina para que se haga el hábito correcto de desayunar: primero con leche, y luego cereales para terminar luego con las frutas.
- ✓ Adecuar el tamaño de las raciones según edad y gasto energético.
- ✓ Dedicarle el tiempo necesario para que coma.
- ✓ Cuidar la preparación de los alimentos en cuanto a la higiene.
- ✓ Apoyar en la higiene de preparación de la merienda escolar al mismo tiempo vigilar el menú.
- ✓ Reducir la presencia de alimentos ricos en azúcares simples (dulces, bollería industrial) y aumentar en su lugar la ingesta de carbohidratos complejos: pan, pasta, legumbres y cereales.

Recomendaciones de prácticas alimenticias y estilos de vida saludable a docente.

- ✓ Brindarles orientaciones a los padres de familia acerca de la importancia de tener una buena práctica alimenticia y estilo de vida saludable.
- ✓ Elaborar espacio pedagógico en el aula para un recordatorio a los niños sobre la importancia de las buenas prácticas alimenticias y estilos de vida saludable.
- ✓ Promover la merienda escolar en los padres y niños del aula infantil.
- ✓ En las reuniones planificadas involucrar un espacio sobre el tema de la alimentación y estilos de vida saludables.

Recomendaciones al director

- ✓ Fomentar la promoción de las buenas prácticas alimenticias y estilos de vida saludables mediante charlas y capacitaciones al personal docente.
- ✓ Orientar a los docentes a promocionar con los padres de familias la elaboración de la merienda teniendo el cuidado en su preparación.
- ✓ Motivar a los docentes en la elaboración de espacios pedagógicos y murales alusivos al tema de las buenas prácticas alimenticias y estilos de vida saludables.
- ✓ Valorar las normas de higiene para los kioskos que están en la escuela.

XI. Fuentes Consultadas

Alvarez, J. R. (2012). *Nutricion y Alimentacion en el ambito escolar*.
Majadahonda(Madrid): Ergon.

Ander-Egg, E. (1995). *Tecnicas de investigacion social* . Buenos Aires: LUMEN.

Aula Interactiva. (s.f.). *La alimentación y nutrición*. Obtenido de Educarex:
http://escuela2punto0.educarex.es/Ciencias/Biologia_Geologia/nutricion/program/apli/ali.html

Blog Institucional © Monografias.com S.A. (s.f.). *Monografias*. Obtenido de trabajos
de promocion:
<https://www.monografias.com/trabajos98/promocion/promocion.shtml>

Bolivar, S. (s.f.).

Borgues, H. (1990). Costumbres, prácticas y hábitos alimentarios. *Cuadernos de
nutricion*, 17-32.

Condiciones Termohigrometricas. (s.f.). Obtenido de
<https://prezi.com/mtlpaqzgrkw8/que-son-las-condiciones-termohigrometricas/>

Delgado, J. S. (s.f.). *Mi higiene Personal* . Obtenido de Educaion para la Salud:
<https://www.monografias.com/trabajos101/mi-higiene-personal/mi-higiene-personal.shtml>

Estilos de vida saludable. (s.f.). Obtenido de Universidad de Sevilla:
<http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema2.pdf>

Gobierno de Nicaragua. (s.f.). *Ministerio de la Familia Adolescencia y niñez*.
Obtenido de miFamilia : <https://www.mifamilia.gob.ni/>

Gonzalez, E. R. (1997). *Estadistica General*.

Majem, L. S. (2003). Obesidad infantil y juvenil de España. Resultado del Estudio enKid(1998-2000). *Medicina Clinica*, 725-732.

Organización Internacional del Trabajo. (1996).

Sampieri, R. H., Collado, D. C., & Lucio, D. P. (1997). *Metodología de la Investigación*. MCGRAW-HILL.

SIPI. (s.f.). *Sistema de informacion sobre la primera infancia para America latina*. Obtenido de <http://www.sipi.siteal.iipe.unesco.org/politicas/336/politica-nacional-de-primera-infancia-amor-por-los-mas-chiquitos-y-las-mas-chiquitas>

Swapan, K. N., & Sanjay, G. R. (2007). *Microbiologia basada en la resolucion de problemas*. Dallas, Texas: ELSEVIER.

unicef. (s.f.). *La importancia del lavado de las manos en la lucha por salvar las vidas de los niños*. Obtenido de unicef: <https://www.unicef.es/prensa/la-importancia-del-lavado-de-las-manos-en-la-lucha-por-salvar-las-vidas-de-los-ninos>

XII. Anexos

12.1. Análisis e interpretación de resultados

Objetivo 1: Describir los tipos de alimentos que consumen los niños y niñas de educación inicial.			
Preguntas	Maestra	Director	Observación
1. ¿Ha recibido alguna capacitación? ¿De qué temas ha recibido capacitaciones?	Sí, muchas capacitaciones de varios temas.	Soy el capacitador municipal de los docentes, siendo de mucha relevancia los temas de Matemáticas en cuanto a resolución de problemas y en Lengua y literatura el método FAS y comprensión lectora.	Se observó que la maestra tiene mucho conocimiento en cuanto al tema de las buenas prácticas alimenticias y etilos de vida saludable y tiene una experiencia de 35 años en el área de educación.
2. ¿De qué manera Las capacitaciones que ha recibido le han ayudado en su desempeño laboral?	Me han servido de mucha ayuda para poder realizar un trabajo de calidad, tratando de poner en práctica lo aprendido de acuerdo a la necesidad del niño.	Las docentes realizan un trabajo de calidad con los niños, parte de eso es porque toman en cuenta lo que se aborda en cada capacitación.	La maestra les dice a los niños que la alimentación es importante para que ellos crezcan sanos.

<p>3. ¿Usted elabora ambientes pedagógicos que fomenten la importancia de la merienda escolar y de consumir alimentos saludables?</p>	<p>No, no elaboro nada alusivo, pero hago hincapié a los padres de familia todos los días de lo que comen los niños y niñas en la merienda escolar para que no repitan lo mismo.</p>	<p>La maestra no ha realizado ambientes pedagógicos por el momento, ya que las aulas están en reparación.</p>	<p>Durante las visitas al centro no se logró visualizar ningún espacio pedagógico.</p>
<p>4. ¿Cómo fomenta la importancia de una buena alimentación y estilos de vida saludable?</p>	<p>Todos los días les digo a los niños y niñas y principalmente a padres de familia lo importante que es que los niños y niñas se alimenten adecuadamente, hago énfasis en la revisión de los trastes que los niños ocupan para la merienda escolar, ya que hay ocasiones en las que los niños vienen con el plato,</p>	<p>Todos los días les decimos a los niños que hay que alimentarse bien, que no comamos comida chatarra, confites, churritos, porque eso hace daño en el estómago. También a los padres de familia se les dice, aunque es una lucha diaria, porque ellos no</p>	<p>Se observó que la maestra conversaba con algunos padres de familia para decirles que trataran de alistar la lonchera de los niños y niñas con frutas que sí eran alimentos saludables. También, a los niños a la hora de la merienda les decía que comieran todo porque es bueno para su crecimiento y a la hora de recreo incitaba a los que llevaban</p>

	vaso y cuchara sucio del día anterior y de igual modo les digo a los niños que debemos practicar los hábitos de higiene.	hacen caso de proporcionar a sus hijos alimentos saludables.	dinero a comprar refrescos naturales. Sin embargo, no se observó la práctica de lavado de manos antes ni después de la merienda.
5. ¿Qué tipos de alimentos consumen los niños y las niñas en clases?	Solo comida chatarra, jugos, galletas, bombones, caramelos, gomitas. A veces uno que otro trae un banano.	Consumen la merienda escolar, y en el recreo solo chiverías.	Se pudo apreciar que los niños y niñas consumen la merienda escolar en la mañana (arroz, frijoles más el complemento que proporciona el padre de familia y el cereal), pero a la hora de recreo consumen comida chatarra.
6. ¿Conoce los tipos de alimentos que ofrece el kiosko de la escuela y las medidas de higiene que practican?	En uno de los kioskos, la señora les vende refrescos naturales muy buenos a C\$ 5.00, de granadilla, melón, entre otros. Pero también vende galletas, bombones, enchiladas, tacos golosinas y más. Y toman las medidas de higiene necesarias.	Se les orienta que deben mantener limpio el lugar y alrededores. Venden comida chatarra, aunque se les diga que no la traigan es difícil eliminarla del centro, porque de todas	Se observó que los kioskos mantienen limpio los alrededores y el puesto de ventas. En los kioskos venden chiverías principalmente, algunas frutas como bananos, mandarinas y sandia venden mangos, pero con sal y vinagre.

		maneras el padre se la alista al niño	
7. ¿Ha orientado a los padres de los niños y niñas a tener una buena práctica alimenticia y estilos de vida saludable? ¿De qué manera lo ha hecho y en qué momento?	<p>Eso se les dijo a los padres de familia desde la primera reunión, se les habló que era necesario que ellos hicieran los alimentos, porque muchas veces hay niños que vienen sin comer de sus casas y que al elaborar la comida lo hicieran con amor y delicadeza.</p> <p>También se les orientó a lavarle los trastecitos que los niños ocupan para su merienda escolar.</p>	Si, en las reuniones.	<p>Solo se observó a la maestra que abordaba a los padres de familia cuando estos llegaban a traer a los niños y niñas y les decía de lo mal que estaba comprar tantas chiverías a sus hijos.</p> <p>En muchas ocasiones se observó que algunos niños llevaban los utensilios sucios por lo que la maestra les decía a los padres de familia que debían ser más cuidadosos, ya que sus niños pueden contraer enfermedades por comer en platos sucios.</p>
8. ¿Usted puede ayudar el centro para promocionar las buenas	Las únicas oportunidades que hay para hacerlo es en las reuniones diciéndole a los padres de familia, en	Sí, siempre se está trabajando para hacer consiente a los padres de familia ya que son	No logramos apreciar ningún momento de reunión.

<p>prácticas alimenticias y estilos de vida saludable? ¿cómo lo haría? Justifique</p>	<p>cada acto cívico que se realiza lo digo.</p>	<p>ellos los principales ejemplos para los niños y niñas.</p>	
<p>Objetivo 2: Identificar prácticas alimentarias y estilos de vida saludable en los niños y niñas de educación inicial</p>			
<p>Indicador</p>	<p>Niños y niñas</p>	<p>Madre de familia</p>	<p>Observación</p>
<p>Los niños y las niñas consumen la merienda escolar en la escuela</p>	<p>Si</p>	<p>Sí, siempre comen</p>	<p>Los niños y niñas comen la merienda que los padres de familia elaboran Los padres elaboran la merienda y la llevan al aula a las 7:30 a.m., para que los niños puedan comer temprano, ya que hay niños que llegan sin desayunar. Todos los niños comen.</p>
<p>La lonchera que los niños y las niñas llevan a la escuela contiene alimentos saludables</p>	<p>A veces</p>	<p>No, siempre le alisto chiverías.</p>	<p>Son pocos los niños y niñas que llevan alimentos saludables a la escuela. En la lonchera la mayoría de los niños y niñas, llevan alimentos no saludables, de cada 10 niños 1 lleva frutas.</p>

<p>Los niños compran alimentos saludables en la escuela</p>	<p>A veces</p>	<p>A veces le compro bananos o mandarina.</p>	<p>El puesto de venta que se encuentra en el área de preescolar no provee a los niños y niñas variedad en alimentos saludables, solamente refresco natural y algunas frutas como mandarinas, jocotes y bananos.</p> <p>A los niños y niñas que les gustan estas frutas las compran, pero hay niños que prefieren comprar chiverías.</p>
<p>Los niños y niñas son motivados por parte de la docente a nutrirse con alimentos saludables.</p>	<p>Sí</p>	<p>Sí, siempre les dice que deben comer sano y a nosotras como madres también.</p>	<p>Durante la merienda escolar la docente les expone a los niños y niñas que es importante comer alimentos saludables para tener una buena nutrición y así cada uno podrá crecer sano y fuerte gracias a la buena alimentación.</p>
<p>Los niños y niñas disponen con espacios pedagógicos o murales alusivos a la importancia de la merienda escolar y de consumir alimentos saludables</p>	<p>No</p>	<p>No, no hay nada de eso.</p>	<p>En el aula no hay espacios pedagógicos.</p>

practican el lavado de manos antes y después de la merienda escolar	No	A veces sí. Lo que pasa que eso es un atraso para la maestra.	Los niños meriendan en cuanto llegan a la escuela, y solo sacan de su mochila el plato, el vaso y la cuchara, pero no se les lavan las manos y cuando terminan la merienda tampoco, solo guardan sus utensilios y continúan con la clase.
Practican lavado de manos después de ir al baño.	A veces	Sí, hay niños que lo hacen, aunque no todos,	Cuando están en clase, ellos hacen sus necesidades fisiológicas en el inodoro que está dentro del aula y ahí no hay lavamanos por ende no realizan el lavado de manos. Sin embargo, cuando están en recreo y quieren ir al baño, van al que está afuera del aula y en este sí hay lavamanos y se lavan las manitos con agua.
Los niños participan en las actividades de gimnasia física	Sí	Si, por que los ejercicios de la clase de educación física son importantes para el desarrollo de los niños.	Por las mañanas la docente realiza dinámicas con movimientos del cuerpo, esto es la gimnasia matutina. Los lunes y miércoles lleva a los niños a la plazoleta para realizar ejercicios físicos.

✓ **Objetivo 3: Mencionar las instituciones que fomentan la promoción de la buena práctica alimenticia y estilos de vida saludable en los niños de educación inicial.**

Preguntas	Director del colegio	Director del Centro de Salud	Observación
<p>¿Qué instituciones llegan al centro a promocionar buenas prácticas alimenticias y estilos de vida saludable?</p>	<p>El centro de salud es quien nos apoya, pero solamente en la parte de la odontología, lo del flúor, los dientes, pero no están permanentes, solo cuando necesitan algo es que vienen al colegio, por ejemplo cuando quieren que uno les levante lista del número de alumnos y cuando tienen jornada de vacunas, y en cuanto al peso y talla, eso lo hacemos nosotros ya que tenemos lo que se llama PEF y es el maestro quien hace esas pruebas de eficiencia física.</p>	<p>Nosotros hacemos jornadas de vacunación, peso y talla y algunas actividades para promover los hábitos de higiene en los niños, niñas y padres de familia, también damos charlas acerca de la nutrición y de este modo concientizar principalmente a los padres y maestros la importancia que tiene tener una alimentación y hábitos de higiene saludables.</p>	<p>Durante el proceso de las visitas para la observación, no se apreció la presencia por parte de ninguna institución, para abordar el tema.</p>

✓ **Objetivo 4: Proponer acciones para la promoción de la buena práctica alimenticia y estilos de vida saludable en los niños y niñas de educación inicial**

Preguntas	Maestra	Director	Observación
<p>¿Le gustaría que le propusiéramos algunas acciones para fomentar la buena práctica alimentaria y estilos de vida saludables para que las implemente dentro de la escuela?</p>	<p>Si claro, si ustedes pueden traernos ideas sería muy bueno, es importante aprender día a día.</p>	<p>Si, sería bueno ya que sería un aporte a beneficio de los niños y niñas de la escuela.</p>	<p>La maestra y el director están de acuerdo en que se les plantee la propuesta.</p>

12.2. Propuesta de acciones

Centro: Escuela Pública Gabriela Mistral del municipio de Mateare

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

Objetivo	Acciones/Actividades	Responsables
Fomentar en los docentes la buena práctica alimenticia y estilos de vida saludable.	Realizar al menos una capacitación al mes a los docentes sobre la importancia de la buena práctica alimenticia y estilo de vida saludable.	Director
Orientar la promoción visual sobre la buena práctica alimenticia y estilos de vida saludable.	Elaborar al menos un mural cada dos meses en el pasillo informativo para los padres de familia que refleje la buena práctica alimenticia y estilos de vida saludable.	Director
Promover la importancia de la merienda escolar.	Realizar charla educativa a los padres de familia sobre la importancia de la merienda escolar al menos una vez al mes con los siguientes aspectos. <ul style="list-style-type: none">• Ingredientes de la merienda escolar• Higiene en la preparación de la merienda escolar	Director Docentes

	<ul style="list-style-type: none"> • Beneficios de la merienda escolar en los niños y niñas de educación inicial • Medidas de higiene en los utensilios que utilizan los niños y niñas para la merienda. 	
Promover la importancia de la buena práctica alimenticia y estilos de vida saludables en el hogar.	<p>Realizar charlas a padres de familia para que conozcan la importancia de la buena práctica alimenticia y estilos de vida saludable. Al menos 2 veces al mes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El contenido de la lonchera • Desayunos nutritivos • Alimentos importantes para el desarrollo físico de los niños y niñas. • Lavado de manos y dientes • Que enfermedades pueden afectar a los niños por la falta de higiene y una mala práctica alimenticia. 	Colectivo docente
Promover en el aula sobre la buena alimentación y los estilos de vida saludable.	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar actividades físicas acorde a su edad. • Practicar con los niños y niñas el lavado correcto de manos y diente. 	Docente

	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar recorridos por el espacio pedagógico sobre la importancia de buena práctica alimenticia y estilos de vida saludable. • Elaborar tarjetas recortables para explicar la importancia de los alimentos (imagen 2, 4). • Preparar trabajos manuales con los niños para que comprendan el contenido de alimentos que debe tener su plato (imagen 1,3) 	
<p>Realizar prácticas en los niños de estilos de vida saludables</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos antes y después de la merienda escolar. • Lavado de manos después de ir al baño. • Lavado de manos y rostro después de recreo 	<p>Docente</p>

Tabla 1.

Matricula	Cantidad de niños y niñas
I Y II NIVEL	Niñas= 37; Niños=21
III NIVEL	Niñas= 40; Niños=25
1° GRADO A	Niñas= 19; Niños= 25
1° GRADO B	Niñas=20; Niños=28
2° GRADO A	Niñas=24; Niños=11
2° GRADO B	Niñas=19; Niños=21
2° GRADO C	Niñas= 13; Niños= 26
3° GRADO A	Niñas=33; Niños=26
3° GRADO B	Niñas=17; Niños=50
4° GRADO A	Niñas= 20; Niños= 38
4° GRADO B	Niñas= 26; Niños= 17
5° GRADO A	Niñas= 26; Niños=27
5° GRADO B	Niñas= 18; Niños= 19
5° GRADO C	Niñas= 18; Niños= 29
6° GRADO A	Niñas= 26; Niños= 20
6° GRADO B	Niñas=23; Niños= 33

Entrada principal
de la escuela



Momentos de entrada de
los niños a su aula

Uso del lavamanos por los
niños

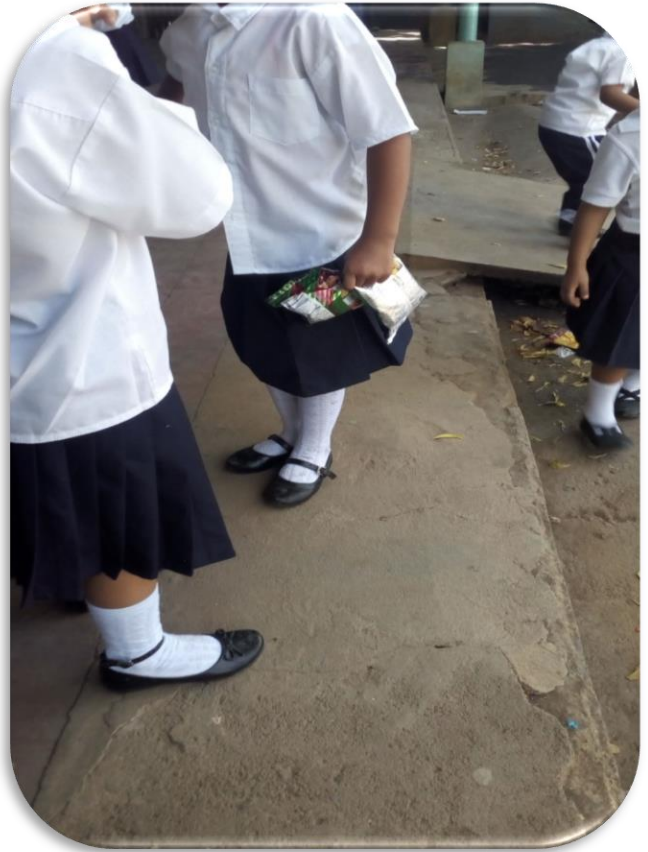




Receso niño comiendo un mango



Receso Niña comiendo chiverías





Su merienda es
chivería

Su desayuno en la hora de
receso





Su desayuno a la hora de receso

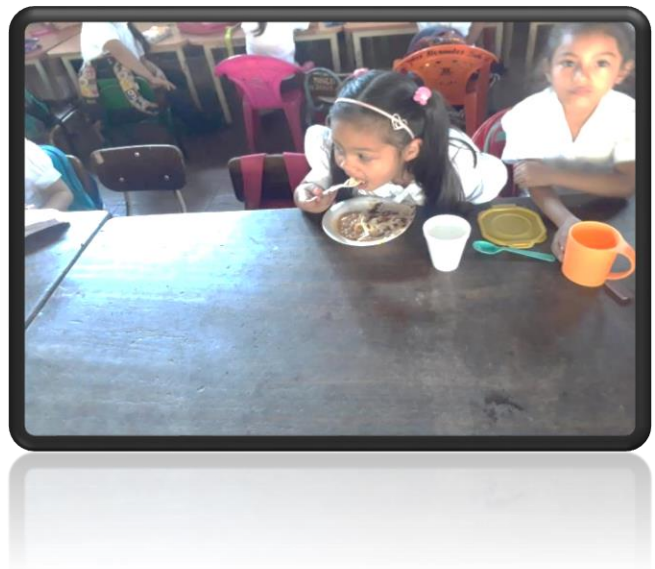


Entrega de merienda escolar por parte de los padres de familia que la elaboraron



Merienda
escolar

El menú de la merienda
escolar es de su agrado





Kiosko principal en el pabellón de educación inicial

Los niños consumen lo que se les ofrece



Pueden comprar jugos y una fruta, pero también frutas acidas que les ponen vinagre y sal



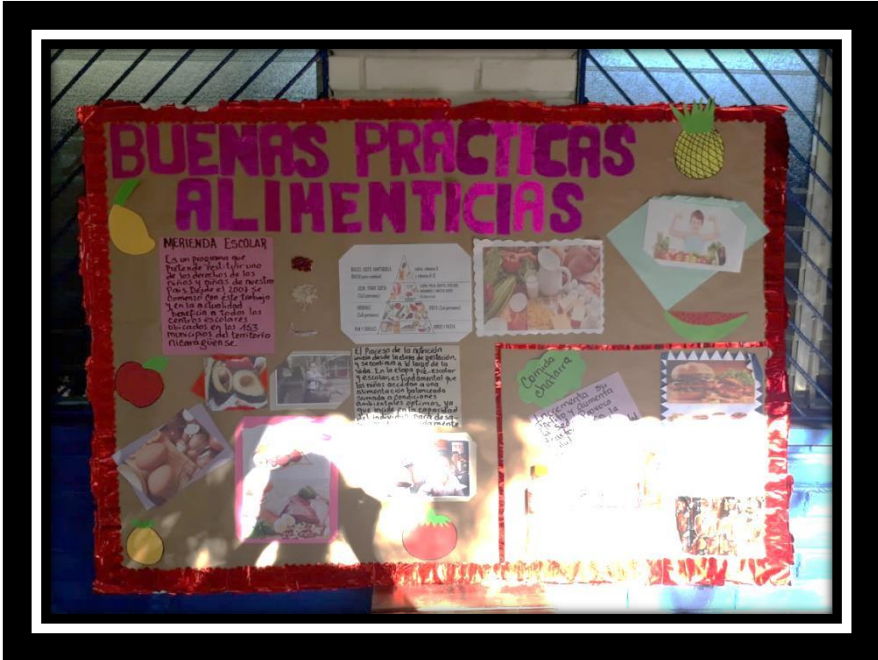
En su gimnasia matutina



En su gimnasia matutina

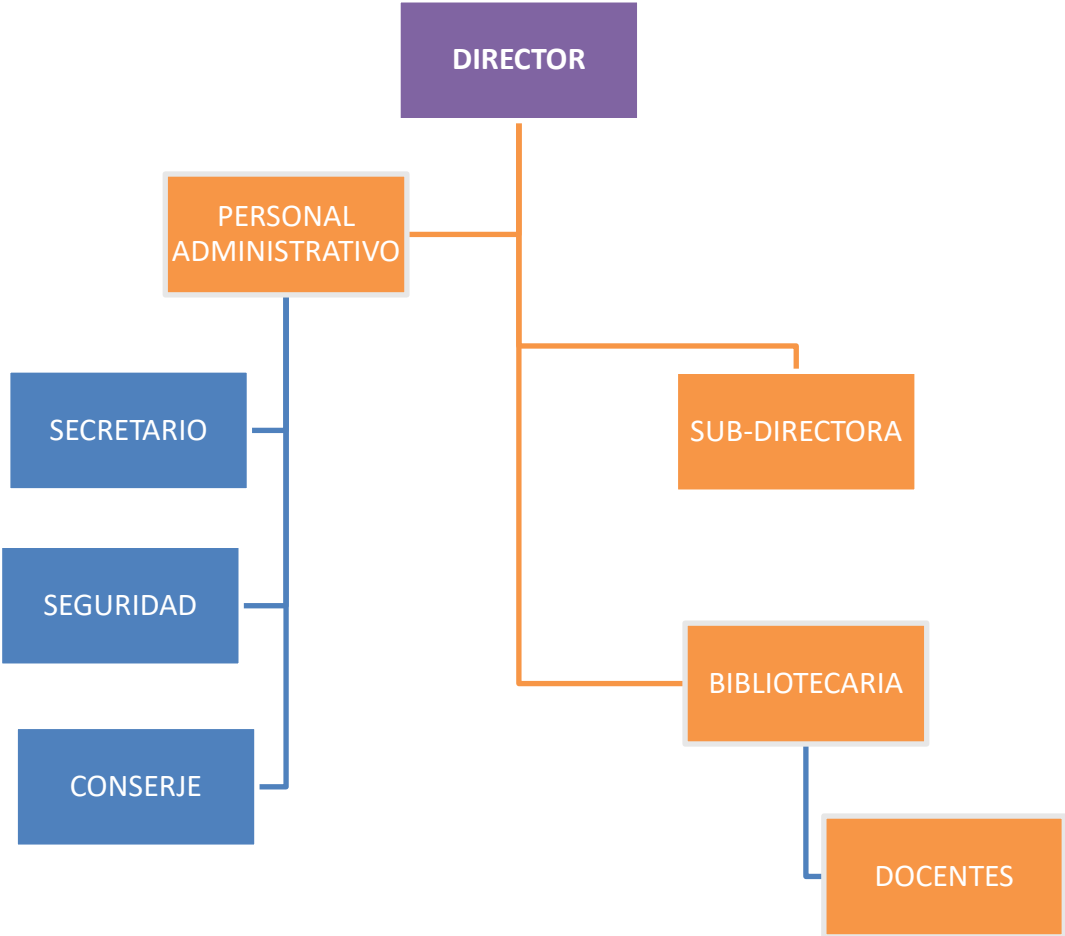


Regresando a su aula



Elaboramos mural informativo

ORGANIGRAMA DE LA ESCUELA PÚBLICA GABRIELA MISTRAL DE MATEARE



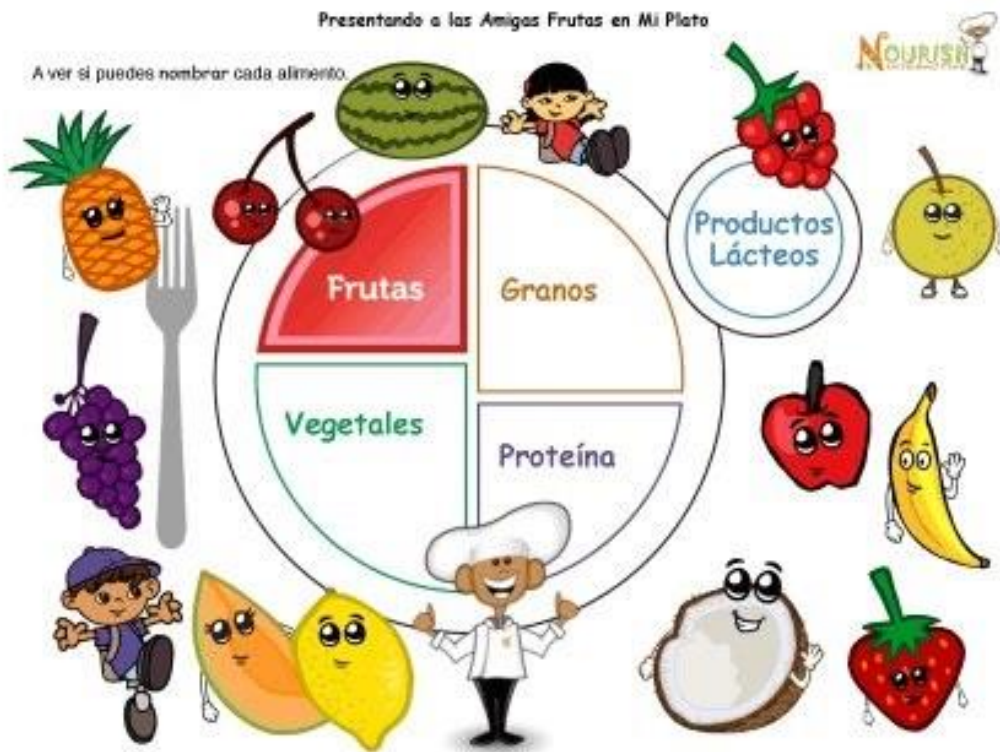


Imagen N°1

Imagen N°2

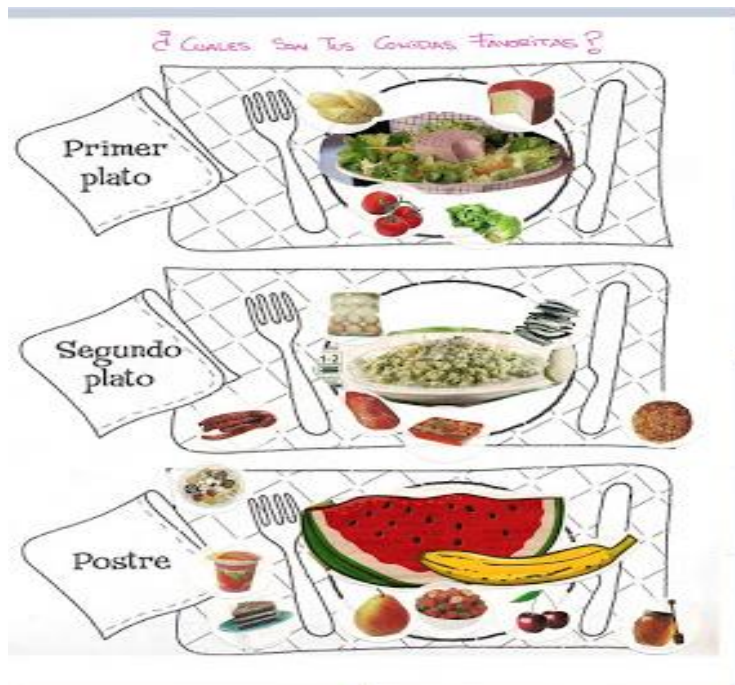


Imagen N°3

¿QUÉ COMEMOS HOY?




 <p>PRIMER PLATO.</p>	 <p>SEGUNDO PLATO.</p>	 <p>POSTRE.</p>
NOMBRE _____		FECHA _____

Imagen N°4





2019: “Año de la Reconciliación”

Facultad de Educación de Idiomas

Departamento de Pedagogía

Pedagogía con mención en Educación Infantil

GUIA DE OBSERVACIÓN

Objetivo: observar la buena práctica y estilos de aprendizajes de los niños y niñas de la escuela Gabriela Mistral.

#	Aspecto a observar	siempre	Pocas veces	Nunca
1	Los niños comen la merienda escolar en la escuela			
2	La lonchera que los niños y las niñas llevan a la escuela contiene alimentos saludables			
3	Los niños compran alimentos saludables en la escuela			
4	La docente promociona en la clase la buena alimentación.			
5	La docente motiva a los niños a que se nutran con alimentos saludables.			
6	Elabora ambientes pedagógicos donde fomente la buena alimentación			

7	Los niños se lavan las manos antes de merendar			
8	La docente fomenta el correcto lavado de manos antes y después de ir al baño.			
9	La docente fomenta el correcto lavado de manos antes y después de comer			
10	Los niños participan en las actividades de gimnasia física			



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

2019: “Año de la Reconciliación”

Facultad de Educación de Idiomas

Departamento de Pedagogía

Pedagogía con mención en Educación Infantil

GUÍA DE ENTREVISTA A DOCENTE

Esta guía se elaboró para recopilar información que sustente nuestra investigación propuesta para la asignatura de seminario de graduación.

Objetivo: Obtener información sobre la importancia de la práctica de una buena alimentación y los estilos de vida saludable de los niños y niñas de Educación inicial.

Datos generales

Nombre de la docente: _____

Experiencia laboral: _____

Nivel académico: _____

1. ¿Ha recibido alguna capacitación? ¿De qué han sido estas capacitaciones?
2. ¿Las capacitaciones que ha recibido de qué manera le han ayudado en su desempeño laboral?
3. ¿Usted elabora ambientes pedagógicos que fomenten la buena alimentación?

4. ¿Cómo fomenta la importancia de una buena alimentación y estilos de vida saludable?
5. ¿Qué tipos de alimentos consumen los niños y las niñas en clases?
6. ¿Conoce los tipos de alimentos que ofrece el kiosko de la escuela y las medidas de higiene que practican?
7. ¿Ha orientado a los padres de los niños y niñas a tener una buena práctica alimenticia y estilos de vida saludable? ¿De qué manera lo ha hecho y en qué momento
8. ¿Usted puede ayudar el centro para promocionar las buenas prácticas alimenticias y estilos de vida saludable? ¿Cómo lo haría? justifique
9. ¿Le gustaría que le propusiéramos algunas acciones para fomentar la buena práctica alimentaria y estilos de vida saludables para que las implemente dentro de la escuela?



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

2019: “Año de la Reconciliación”

Facultad de Educación de Idiomas

Departamento de Pedagogía

Pedagogía con mención en Educación Infantil

Esta guía se elaboró para recopilar información que sustente nuestra investigación propuesta para la asignatura de seminario de graduación.

Objetivo: Recopilar datos acerca buena práctica alimenticia y estilos de vida saludable que presentan los niños de educación inicial.

Datos Generales

Nombre de padre: _____ **Edad:** _____

Desarrollo

1. ¿Qué tipos de alimentos alista en la lonchera de su hijo?
2. ¿Cree usted que le proporciona a su hijo una alimentación saludable?
3. ¿Considera que en su hogar se practican estilos de vida saludable?
4. ¿Los tipos de alimentos que usted proporciona a su hijo ayudan en su desarrollo?
5. ¿Lee las etiquetas de los alimentos para saber que contienen?
6. ¿Cuántas comidas realiza su hijo al día?
7. ¿Cuántas frutas y verduras su hijo come diariamente?
8. ¿Cuántas veces a la semana consume comidas rápidas?
9. ¿Usted elabora la merienda escolar cuando le corresponde?
10. ¿Cuántos vasos de agua su hijo bebe al día?



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

2019: “Año de la Reconciliación”

Facultad de Educación de Idiomas

Departamento de Pedagogía

Pedagogía con mención en Educación Infantil

GUÍA DE ENTREVISTA A NIÑOS

La presente guía se realiza con el fin de recopilar datos para la elaboración de nuestra información de la asignatura de seminario de graduación.

Datos generales

Nivel: _____ **Fecha:** _____ **Nombre del entrevistador:** _____

Desarrollo

1. ¿Cuál es tu comida favorita?
2. ¿Qué frutas comes?
3. ¿Sabes cuáles son las verduras? ¿Te gusta comerlas y cuáles son?
4. ¿Sabes que alimentos no son buenos para que comas?
5. ¿Qué traes de comer en tu lonchera?



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

2019: “Año de la Reconciliación”

**Facultad de Educación de Idiomas
Departamento de Pedagogía**

Pedagogía con mención en Educación Infantil

GUÍA DE ENTREVISTA AL DIRECTOR

Esta guía se elaboró para recopilar información que sustente nuestra investigación propuesta para la asignatura de seminario de graduación.

Objetivo: Obtener información sobre la importancia de la práctica de una buena alimentación y los estilos de vida saludable de los niños y niñas de Educación inicial.

Datos generales

Nombre del director: _____

Experiencia laboral: _____

Nivel académico: _____

Desarrollo

1. ¿Ha brindado alguna capacitación para los docentes? ¿Qué temas han sido de relevancia?
2. ¿Ha dado alguna capacitación a los docentes con respecto a la práctica de la buena alimentación en los niños de educación inicial?

3. ¿De qué manera usted regula las normas de higiene sanitaria como requisito para que estén los kiosko en la escuela y vender a los niños?
4. ¿Cuál es el apoyo que el centro de salud brinda a la escuela sobre el tema de nutrición de los niños y estilos de vida saludable?
5. ¿Cómo es la participación de los padres en las actividades que promueve la escuela?



2019: “Año de la Reconciliación”

Facultad de Educación de Idiomas

Departamento de Pedagogía

Pedagogía con mención en Educación Infantil

GUÍA DE ENTREVISTA AL DIRECTOR DE LA UNIDAD DE SALUD

Esta guía se elaboró para recopilar información que sustente nuestra investigación propuesta para la asignatura de seminario de graduación.

Objetivo: Obtener información sobre la importancia de la práctica de una buena alimentación y los estilos de vida saludable de los niños y niñas de Educación inicial.

Datos generales

Nombre del director: _____

Experiencia laboral: _____

Nivel académico: _____

Desarrollo

1. ¿De qué manera el Centro de salud se involucra en la promoción de la importancia de una alimentación y estilos de vida saludables en la escuela del municipio de mateare?
2. ¿Cómo unidad de salud cual ha sido su recomendación más relevante dada a la dirección de los centros de educación con respecto a la nutrición y la higiene de los niños de 3 a 6 años?