

Formación de hábitos de alimentación saludable en los niños y niñas de la segunda etapa del segundo ciclo de educación infantil, en el centro educativo san Martín de Porres en el barrio Nueva Vida de Ciudad Sandino, durante el año 2016.

Informe de investigación para optar al título de Licenciatura con mención en Educación Infantil



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, MANAGUA
UNAN- MANAGUA
RECINTO UNIVERSITARIO "RUBÉN DARÍO"
FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA



Formación de hábitos de alimentación de los niños y niñas de la segunda etapa del segundo ciclo, en el centro educativo san Martín de Porres en el barrio Nueva Vida de Ciudad Sandino, durante el año 2016.

Informe de investigación para optar al título de Licenciatura con mención en Educación Infantil

ELABORADO POR:

Bra: Ana Karely Ramírez Mendoza

Bra: María Gabriela Ramos Saavedra

TUTORA: MSc. Silvia Lucia García Pérez

Managua 10 de febrero de 2017

Managua 7 de febrero de 2017

MSc. María del Carmen Fonseca
Directora
Departamento de Pedagogía

Estimada maestra Fonseca, reciba cordiales saludos.

En calidad de tutora, extendiendo el aval para la presentación y defensa del Informe final de Seminario de Graduación para optar al título de Licenciatura en Pedagogía con Mención en Educación Infantil.

Cuyo foco de estudio se titula:

Formación de hábitos de alimentación de los niños y niñas de la segunda etapa del segundo ciclo, en el centro educativo san Martín de Porres en el barrio Nueva Vida de Ciudad Sandino, durante el año 2016.

Presentado por las Bachilleras:

Bra: Ana Karely Ramírez Mendoza

Bra: María Gabriela Ramos Saavedra

El trabajo se realizó bajo el enfoque de investigación – acción, el cual permitió a las estudiantes colaborar de manera directa en el escenario de la investigación. Su trabajo dejó aportes relevantes para la comunidad educativa, referidos a la nutrición y los buenos hábitos de alimentación de los niños y niñas.

Considero que el informe cumple con todos los requisitos que demanda este nivel, por lo consiguiente, solicito respetuosamente su gestión para que se lleve a cabo la defensa.

Sin más a que referirme.

Me despido.

MSc. Silvia García Pérez
Tutora de Seminario de Graduación

DEDICATORIA

Hoy dedicamos este trabajo con mucho amor y esfuerzo primeramente a Dios, a mis padres, mis maestros y en especial a nuestra tutora felicidades por esta maravillosa labor que realizan,
Porque siembras vida y satisfacción,
Siembras las bases para un buen ciudadano
Que llevará la verdad y el conocimiento de la mano.

Enseñan con entusiasmo.
Dan lo mejor de ti mismos.
Usan los mejores recursos.
Cumplen un plan de vida.
Aman sobre todas las cosas sin esperar algo a cambio.

Deseamos que el entusiasmo sea el motor de cada día,
Junto con la ayuda de Dios,
Para dar esperanza y alegría.

Sus mejor esfuerzo con lo mejor de sí mismos
Será un cultivo para dar prosperidad a los que enseñan,
Crecerán dando buenos frutos en su vivir.

En el proceso el Amor es un aliado,
Para suavizar las relaciones,
Para darle el mejor significado a lo enseñado.

Ser Maestro es sembrar en el presente valores, sabiduría,
Ciencia, amor y curiosidad para tener frutos de
Éxito en el proceso de aprendizaje y en el futuro.

Ser Padres es poner el mejor empeño,
La dedicación a todo lo que se hace
Para que nuestros hijos alcancen sus objetivos.

Ser Maestro es amar y comprender
Es mirar el potencial en cada estudiante,
Es animarlo a desarrollarlo y mejorarlo.

Ser Padres es una difícil misión
Pero a la vez da mucha satisfacción,
Es ser valiente, dedicado y esforzado.

AGREDECIMIENTO

Gracias Educadora porque
Abres un mundo nuevo e interesante
Para cada uno de tus estudiantes.

Despiertas la creatividad
Haces que ese potencial
Encuentre un camino y un lugar.

Gracias Educadora porque
Motivas el aprendizaje integral
Con valores y servicio en el andar.
Estimulas la curiosidad y la investigación
Cuando buscan, leen y actúan en su formación.

Educadora, tú escribes vida en cada corazón.
Felicidades por tan favorable labor,
Dios le bendiga siempre.

RESUMEN

En el Centro Educativo San Martín de Porres identificamos una problemática en el salón de los niños de II nivel, el consumo en exceso de comida chatarra (comida chatarra, dulces y gaseosa) perjudicial para la salud de los niños y niñas, era una situación que ameritaba atención inmediata.

Decidimos intervenir en II nivel de preescolar, sin embargo, esta situación se estaba dando también, en los demás salones, pero en menor medida. Los propósitos de nuestra investigación fueron, fomentar en los niños, padres, maestros y centro educativo el consumo de alimentos adecuados y balanceada alimentación.

El enfoque de este trabajo es investigación acción, es el estudio de una situación social, cuyo fin es la de mejorar la calidad de la acción de la misma. Las acciones van encaminando a modificar la situación, a la misma vez nos hace reflexionar de nuestras prácticas pedagógicas, de nuestro trabajo y las estrategias que se utilizaron.

Con la implementación de nuestros planes, obtuvimos algunos resultados: el interés y participación de los niños en cada uno de los planes desarrollado fue muy notable, en las loncheras de los niños pudimos evidenciar poca comida chatarra, en el kiosco ya estaban vendiendo refrescos naturales. Además, del trabajo en nuestro tema rompimos la estructura establecida en el salón (niños todo el tiempo sentado, clases solo en el salón y falta de expresión, creatividad y la libertad en los niños). Al finalizar obtuvimos muchos comentarios positivos por parte de los padres e involucración activa de la maestra.

Es por esta razón que nuestro trabajo tuvo un enfoque de investigación acción, ya que estamos en el punto del problema, lo identificamos, analizamos las causas, buscamos información para dar posibles soluciones e implementamos planes para la mejora del problema realizando un cambio.

Índice

I- INTRODUCCION	1
1. CONTEXTO INTERNACIONAL	1
2. CONTEXTO NACIONAL	3
3. CONTEXTO DEL CENTRO.....	4
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	8
ANTECEDENTES	9
JUSTIFICACION.....	10
FOCO DE INVESTIGACION	11
II- PLANIFICACIÓN	12
Propósitos generales y específicos del Diagnóstico.....	12
Etapa del Diagnóstico.....	13
SUSTENTO TEÓRICO	18
1. La alimentación.....	18
1.1 Tipos de alimentos	19
1.2 Alimentación en la etapa infantil.....	20
1.2.1 Alimentación saludable.....	21
1.2.2 Los alimentos chatarra (alimentos no saludables).....	21
1.3 Seguridad alimentaria en niños y niñas de 3 a 5 años.....	22
2. Estilo de vida saludable.....	22
3. Educación para la salud como proceso educativo	23
3.1 Niveles de intervención en educación para la salud	23
3.1.1 Nivel de intervención masivo:.....	24
3.1.2 Nivel de intervención grupal:	24
3.1.3 Nivel de intervención individual:	25
3.1.4 Como mejorar los hábitos de alimentación de los niños y niñas.	25
3.1.5 Influencia de los padres en los hábitos alimentarios de los niños.....	26
HIPOTESIS DE ACCION	30
PLANES DE ACCIÓN EJECUTADOS	31
PLAN N°1.....	31
PLAN N° 2.....	34
PLAN N° 3.....	36

PLAN N°4	38
PLAN N° 5.....	40
ORGANIZACIÓN DEL GRUPO:	41
REFLEXIÓN Y EVALUACION	42
CONCLUSIONES	56
ANEXOS	59

I- INTRODUCCION

1. CONTEXTO INTERNACIONAL

En el año 2004 en el mes de mayo en Perú la 57ª 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 trans, 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 Padece 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

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 Pre-escolar, representado en Costa Rica por el Programa de Centros de Educación y Nutrición y Centros Integrales de Nutrición y atención Integral (CEN CINA) 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.

2. CONTEXTO NACIONAL

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

3. CONTEXTO DEL CENTRO

El centro donde se desarrolló este estudio está ubicado en el municipio de Ciudad Sandino, barrio Nueva Vida.



Área de Cocina: En el área de la cocina, se logró captar un ambiente de mucha calma, su personal muestra confianza amabilidad y seguridad, prestan atención a los detalles en cuanto a la elaboración y servicio de la comida cuidando mucho el aseo e higiene.



Área del Comedor:



En esta área del comedor, los niños y niñas cuentan con mesas y sillas adecuadas para su edad y tamaño.

Áreas verdes y recreativas

Las áreas verdes y recreativas, no son usadas frecuentemente, y no son lugares seguros, ya que logramos visualizar un sumidero que no se encuentra en buen estado e igual una caja de registros en el mismo espacio el cual se nos dijo por parte del director y docentes que ese espacio es utilizado para los niños y niñas para jugar.



Sala de II Nivel (4-5)

En esta sala logramos percatar que su espacio es pequeño para la cantidad de niños, su ambientación esta carente de rincones educativos, los materiales didácticos y los juguetes no son usados por los niños. Las 5 ventanas que están en el aula no se abren para nada lo cual no permite que el aula no tenga ventilación, constan con sus sillas adecuadas para el tamaño de los niños.

Esta aula la atiende la docente Yubelkis Saballos, 11 años de experiencia y licenciada en pedagogía con mención en Administración. Tiene 1 años de trabajar en el centro. Esta aula tiene una matrícula de 19 varones y 19 mujeres con un total de 38 niños.

El centro también cuenta con una psicóloga y un doctor. La Psicóloga Ana López atiende a todos los alumnos del centro y en algunos casos a los padres con consulta de 7: 00 am a 12:00 md. De igual manera, el doctor está permanente en el centro.

CONSTITUCIÓN DEL GRUPO DE TRABAJO

Nuestro grupo de trabajo está compuesto de dos integrantes:

ANA KARELY RAMIREZ MENDOZA y MARIA GABRIELA RAMOS SAAVEDRA, compañeras de clase desde hace cinco años cuando empezamos nuestra carrera.

Ana Karely: es de Chinandega, aunque actualmente vive en Ciudad Sandino, departamento de Managua ella ha tenido experiencia en dar sustituciones en algunas escuelas de ciudad Sandino.

Gabriela: es del municipio de Nagarote, departamento de León y al igual que Ana ella ha tenido experiencia en sustituciones en algunas escuelas de preescolar en el municipio de Nagarote.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Durante la visita al **Centro Educativo San Martín de Porres**, pudimos observar que los niños y niñas del II nivel de preescolar durante el recreo consumían alimentos tales como: chiverías, dulces y gaseosas

Al seguir más de cerca este problema observamos que los padres de familia, cuando llegaban a la escuela a dejar a sus niños, les compraban estos alimentos (chiverías, dulces y gaseosas) que ofertaban vendedores ambulantes, alimentos con altos porcentajes de azúcares, preservantes.

Para nosotras fue necesario un proceso de investigación para indagar más a fondo esta situación, por esa razón nos planteamos unas preguntas:

1. ¿Qué hábitos de alimentación practican los niños y niñas del segundo ciclo del segundo nivel de preescolar en el Centro Educativo San Martín de Porres en el municipio de Ciudad Sandino/ Nueva Vida?
2. ¿Qué tipo de alimentos consumen con mayor frecuencia los niños en la merienda?
3. ¿Qué consecuencias tiene el consumo de estos alimentos en la salud de los niños y niñas?
4. ¿Qué incidencia tienen los padres de familia en la formación de hábitos de alimentación de los niños y niñas?
5. ¿Qué acciones realiza la docente para la formación de hábitos de alimentación de los niños y niñas?

ANTECEDENTES

En el mes de diciembre del año 2005, en España, la Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU) realizó un estudio sobre hábitos alimentarios racionales de los niños y jóvenes con especial incidencia en la población inmigrante.

CECU, ha propuesto y desarrollado este estudio dado el creciente aumento de la población extranjera en España y por la importancia que tiene la adquisición de hábitos saludables en la alimentación en las primeras etapas del desarrollo para garantizar su mantenimiento a lo largo de la vida.

Este estudio no solo pretende conocer los hábitos alimentarios de los niños y jóvenes sino también facilitar información útil y clara para promover hábitos alimentarios saludables que aseguren una alimentación sana y equilibrada.

En el ámbito nicaragüense también se han desarrollado estudios acerca de la temática. En los meses de abril y agosto de 2013, Nina Alhers, OPS-OMS Nicaragua realizó un estudio en la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua de Managua, sobre ofertas alimentarias y preferencia de consumo de la comunidad universitaria, en el marco de la promoción de estilos de vida saludable “Universidades saludables”

El trabajo de análisis de la oferta de alimentos llevado a cabo durante el mes de julio se realizó considerando las cinco áreas programadas en la metodología. Durante la valoración se encontraron 10 comedores y cafetines (kioscos) alquilados y cuarto propiedad de la unan. En la UNAN-MANAGUA ha habido estudio monográfico como la que realizaron los estudiantes de nutrición el tema era hábitos alimentario y estado nutricional de deportistas de la unan mangua en octubre de 2014 a marzo de 2015 elaborado por los estudiantes gretthis aleman cruz, raquel aleman zamora y cristhy marcela amador bonilla en le año 2015. En los comedores orientados al análisis de los productos alimentarios ofrecido a la comunidad universitaria, la fortaleza de ellos es que cuentan con la carrera de nutrición lo que facilita la orientación de estudios de grado sobre el tema.

Los resultados de este estudio es que ya se están dando los primeros los pasos para intervenir. Algunos resultados encontrados reflejan que los dueños de cafetines, y kioscos no cuentan con menús balanceados nutricionalmente, no existen materiales educativos, ni políticas relacionadas que promuevan y faciliten una alimentación saludable para los comensales.

Las conclusiones de este estudio es que en los cafetines, kioscos no existen mensajes o ilustraciones para promover el consumo de alimentos saludables, no hay información nutricional de los platos que se ofrecen, todos los anuncios colocados en los kioscos y comedores promueven los productos dañinos para la salud corporal.

JUSTIFICACION

Con nuestra investigación esperamos tener un impacto positiva tanto en la familia escuela, estudiantes de la carrera, el centro educativo y las organizaciones y als instituciones encargadas de regular este tema de alimentación ya que una buena alimentación durante la edad escolar es importante porque va a permitir al niño crecer con buena salud y mantener un buen rendimiento físico y mental. Nuestra mayor prioridad como padres y docentes debe ser que los niños y niñas presenten buena salud para su mayor rendimiento tanto en sus estudios como en su vida diaria.

Además, tomamos la decisión de realizar este trabajo ya que podemos ver que este problema no solo se está dando en el segundo nivel del centro se presenta en todo el centro y además es un problema latente a nivel nacional y mundial. Debemos realizar actividades para fomentar hábitos de alimentación saludable tanto en los niños como a los padres ya todas las personas involucradas en la alimentación y a todos los que jugamos un rol importante en la educación y alimentación de los niños ya que desde ahí empieza la base para tener hábitos de alimentación saludable.

Así mismo realizamos este trabajo con la idea de conocer más a fondo que daños puede ocasionar el consumo de la alimentos no saludables en el organismo de los niños, de ese preescolar al igual conocer que tipos de enfermedades trae consigo esta alimentación, cómo afecta esto en el aprendizaje de los niños y que debemos hacer para cambiar esos hábitos alimentarios que son los que más estamos acostumbrados a consumir no solo los niños si no también nosotros como adultos, asimismo, identificar acciones para combatir este problema juntos en comunidad.

Con esta investigación las instituciones correspondientes van a tener una base para implementar nuevas técnicas en el centro donde la realizamos pero también les servirá para indagar en los demás centros si se está dando esta problemática y tomen cartas en el asunto para mejorar esta situación ya que los más afectados son los niños. estas instituciones tienen la obligación de velar por la salud de los niños conociendo que tipos de alimentos son los que consumen los niños con mayor frecuencia y sin los adecuados o no esto lo deben realizar con visitas a los kioscos de los centros que es donde se ofertan estos alimentos.

FOCO DE INVESTIGACION

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA SEGUNDA ETAPA DEL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN PRE-ESCOLAR EN EL CENTRO EDUCATIVO SAN MARTIN DE PORRES, EN EL BARRIO NUEVA VIDA DE CIUDAD SANDINO, DURANTE EL AÑO 2016.

II- PLANIFICACIÓN

Propósitos generales y específicos del Diagnóstico

PROPÓSITO GENERAL:

Valorar los hábitos de alimentación que practican los niños y niñas de la segunda etapa del segundo ciclo del centro san Martín de Porres.

PROPÓSITOS ESPECÍFICOS

1. Clasificar los tipos de alimentos que consumen con más frecuencia los niños y niñas en la merienda.
2. Analizar las consecuencias que tienen el consumo de estos alimentos en la salud de los niños y niñas.
3. Identificar la incidencia que tienen los padres de familia en la formación de hábitos de la alimentación de los niños y niñas.
4. Explicar las acciones que realiza la docente para la formación de hábitos de alimentación en los niños y niñas.

Etapa del Diagnóstico

Durante la observación en la que realizamos en el comedor, mientras los niños comían nos acercamos a observarlos detenidamente para analizar cada uno de los comportamientos de los niños, nos llamó la atención el ambiente de esta área, en esta área se constató un ambiente lleno de estrés para las docentes del segundo ciclo de pre-escolar, las docentes mucho gritaban al dirigirse a los niños para que hiciesen silencio y al momento de servirles los alimentos apresuraban a los pequeños, cuando ya terminaban de comer los formaban en filas pero los niños corrían para meterse a la fila. En un momento pudimos escuchar a la docente de segundo nivel expresarles a los niños lo siguiente: “compórtense como princesas y no como brujas, a los niños que se comportaran como príncipes, no como sapos”. Esta situación nos pareció incómoda para nosotras y pensamos que no era apropiado para dirigirse a los niños, en ningún momento, menos al momento de la comida.

En la entrevista que le realizamos al director del centro, nos comentó que un niño bien alimentado viene a la escuela con energía y con ganas de aprender, desde pequeño a los niños y niñas se les debe enseñar a comer de todo. Los padres de familias deben alistarles frescos naturales de cualquier tipo de fruta que a los niños les gusten, cereales, o su comida preparada de su casa, etc.

Según el director, el centro desde el aula trabaja con la docente motivando a los niños a consumir alimentos saludables, además hablamos con los padres para que le alisten en las loncheras de los niños alimentos sanos y nutritivos, *“lo que ocurre es que a los padres se les hace más fácil venir a dejar a los niños y aquí comprarle chiverías que venden en el kiosco o ya sea con las personas que venden afuera del centro”*, así lo expresó el director.

Hicimos una entrevista a un nutricionista, éste nos expresó que la alimentación no solo debe ser agradable y placentera, sino que también debe ser saludable debe basarse en la variedad de alimentos, así como adaptarse a las necesidades individuales y nutricionales de los niños y niñas.

“Adecuándose en calidad y cantidad junto con unos buenos hábitos alimentarios, obtendremos un óptimo desarrollo y crecimiento, que ayudaran a evitar enfermedades a lo largo de nuestras vidas”. Según expresó el nutricionista.

Agregó que la mayor parte de las sustancias nutritivas son los (carbohidratos o glúcidos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales) no existen en la naturaleza de forma individualizada, excepto el agua, sino que forman parte de los distintos

alimentos en proporciones determinadas, se puede decir que la forma natural para obtener estas sustancias nutritivas son los alimentos, siendo muy variable la proporción en la que cada alimento contiene los distintos nutrientes.

Según lo expresado por el nutricionista, alrededor de los dos años, el niño ya debe realizar entre cuatro y cinco tomas diarias de alimentos (desayuno, merienda, almuerzo, merienda y cena) , siendo este el periodo clave para el aprendizaje de hábitos alimentarios adecuados que se inician en el núcleo familiar y se complementan en el ámbito escolar, jugando aquí un importante papel, la escuela, los padres, maestros y personas encargadas de la alimentación de los niños los cuales deben estar atentos con los nutrientes, que pueden incorporar en la lonchera de sus hijos deben recordar variar las frutas según la época de cosecha para evitar la rutina y ofrecer variedad de colores y sabores atractivos para el niño.

Con la entrevista que le realizamos al doctor del centro, supimos que la alimentación del niño consiste de tres comidas principales, desayuno, almuerzo, cena y dos meriendas intercaladas entre las comidas principales. 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.

“Es necesario que los niños tengan una alimentación balanceada y no debemos sobre cargarles la lonchera para el desayuno y la merienda, que el niño lleva a la escuela”. Así lo afirmó el doctor y nos mencionó algunos de los beneficios de comer alimentos saludables los cuales son: buena pigmentación, buena visión, buen reflejo gástrico, desarrollo normal de la materia gris entre otros. Pero los kioscos no dejan de vender alimentos que perjudican la salud por que les dan mayores ganancias y ni los padres dejaran de comprarlos si no tomamos cartas sobre el asunto es por eso en el colegio se deben prohibir las chiverías, nadie tiene que comerlas, sin embargo, traen más chiverías que cuadernos. El problema es que los niños desde un año su estado de nutrición baja y presentan un déficit de desnutrición por el consumo de tantos alimentos no saludables que los padres le dan a sus hijos.

De acuerdo a la entrevista que le realizamos a la docente, nos pudimos dar cuenta que el centro les brinda una merienda a los niños por las mañanas, ya que la mayoría de los padres son de bajos recursos económicos y los niños aprovechan la merienda que les dan aquí cuando vienen y cuando se van, su merienda consta de un pan con fresco naturales, galletas, cereal con leche, etc. que les ayudarán al desarrollo y al proceso de la organización y maduración de las diferentes capacidades, tales como moverse, pensar, experimentar sentimientos, relacionarse y comunicarse con los otros.

En nuestra opinión conforme a lo que observamos, llegamos a la conclusión de que la mayoría de los padres les alistan chiverías a sus hijos porque es más fácil y económicos venir a comprarles algo aquí en las que están cerca del colegio o en el portón del colegio, en vez de alistarles un fresco natural o cualquier fruta ya sea un mango, un banano, o alguna fruta que a los niños más les guste de esta manera los descuidan la lanchera de sus hijos no alistándoles una buena merienda por el tiempo que les tomara en hacerlo y en otros casos solo por darles gusto a los niños.

En nuestra conversación con los padres de familias ellos admitieron que las chiverías es perjudicial para la salud de sus niños; sin embargo, otros opinaron que “a los niños se les debe de cuidar su salud, más cuando ellos están chiquitos se les da su lechita, pero cuando ya crecen muchos niños no les gustan comer porque algunos padres no nos tomamos la molestia de estimularlos a que ellos coman de todo desde pequeños”.

Otro padre opinó que con las chiverías, creamos en los niños rechazo a las frutas, no gustándoles las verduras, ni los vegetales, además que son muy escasas en nuestro país y no tenemos el tiempo de prepararles a nuestros niños un buen desayuno. *Se nos hace más fácil comprarles los que ellos quieren o lo que más les gusta comer, por eso no se le alista desayuno ya que en la escuela les dan merienda con eso se llenan y solo se distraen después con algo (meneítos, bombón, paletas, y juguitos), ya que después les dan su comida.* Así expresó un padre de familia.

Según el doctor del centro: las consecuencias de que los niños coman comida chatarra, chiverías, gaseosas y dulces son las siguientes: desnutrición, anemia, casos diarreicos, problemas de la piel, falta de minerales y vitaminas, problemas respiratorios, estreñimiento, obstrucción intestinal, bacterias, parasitosis, alopecia y niños hiperactivos.

Así mismo la docente del centro opina que los padres les alistan a los niños un sin números de chiverías en sus loncheras, alimentos que perjudican a su salud y el desarrollo de la adquisición de los aprendizajes. Un niño que come mal no trae ánimo de estudiar, viene con pereza o los alteran por tanto azúcares que contienen estos alimentos, pasan vomitando y se enferman con diarrea.

Los padres de familias son conscientes de las consecuencias que le presentaran el consumo de estas chiverías a sus hijos sin embargo por más facilidad de entretenerlos con comidas no saludables no previenen una serie de enfermedades que estos ocasionan tales como: calenturas, les crecen el estómago, pérdida de apetito, vómitos, parásitos, baja de peso, anemia, etc.

De acuerdo al director, el doctor, la docente y padres de familia, el núcleo familiar son la base fundamental para que los niños y niñas aprendan buenos hábitos de alimentación que se deben aprender a temprana edad para que puedan desarrollar bien sus habilidades, destrezas y conocimiento.

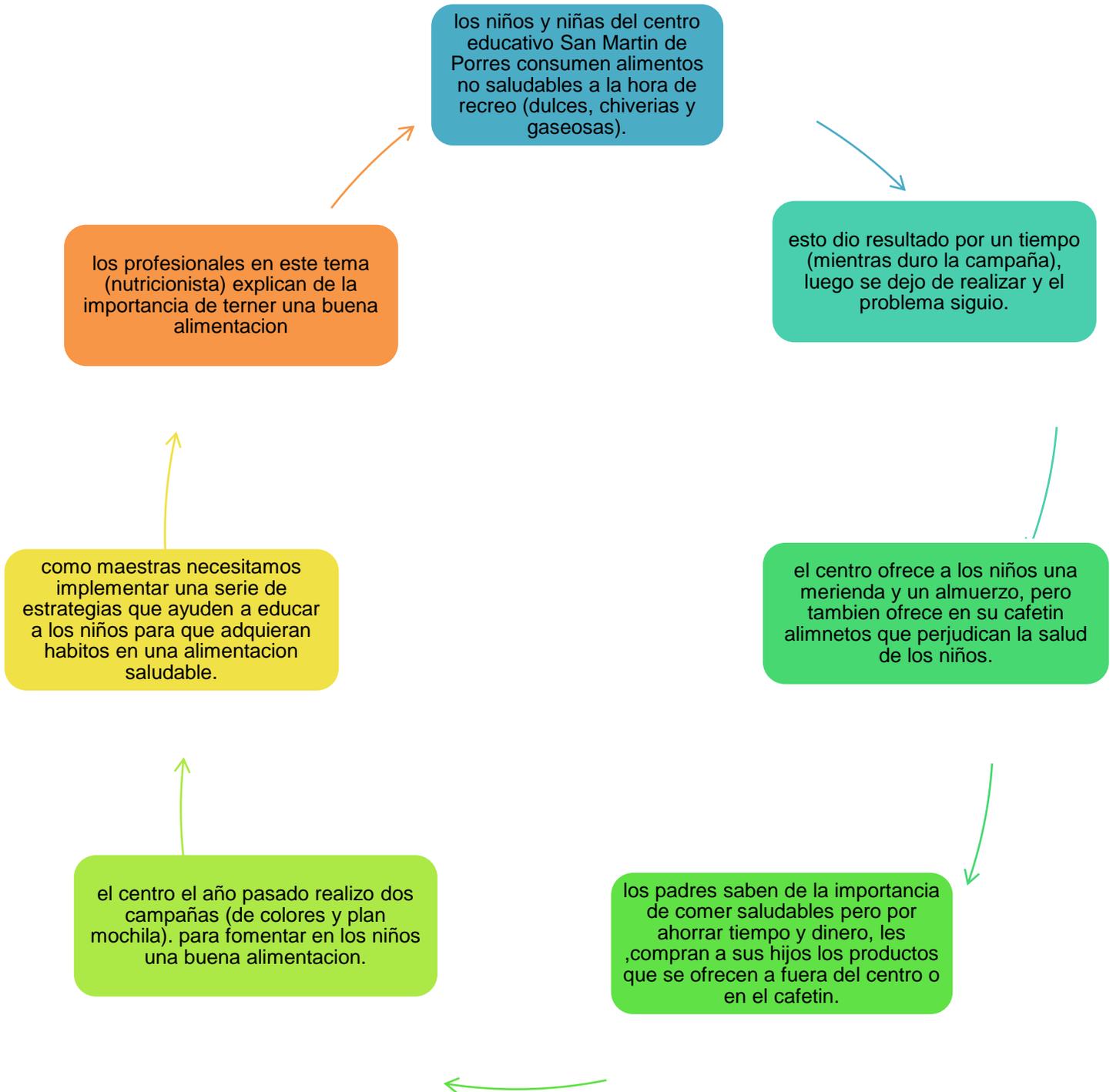
Una familia es mucho más que resolver las necesidades básicas de los niños como la alimentación y el vestir, pues tiene una gran incidencia en el desarrollo socio afectivo, cognitivo, motora y emocional de su hijo. Cuando nuestras familias desde pequeños nos inculcan hábitos de alimentación crecemos con una buena salud en la que nos ayudara a que nuestro aprendizaje sea más satisfactorio.

El director del centro educativo en conjunto con el doctor y la docente, realizaron una campaña llamada “*de colores*” con el apoyo de la organización ANF (América Nicaragua Fundación). Que consistía en hacerles conciencia a los niños de la importancia de consumir frutas, verduras y vegetales y entre más coloridos sea el plato según los alimentos tienen más nutrientes, proteínas y vitaminas.

Otra acción fue la implementación del *plan mochila*, que consistía en revisar las mochilas de los niños para ver si traían chiverías en sus mochilas las cuales se les quitaba, entonces los padres ya no les compraban comidas chatarra si no que les alistaban frutas, galletas y jugos naturales.

Según los maestros, por un tiempo dio resultado “*es difícil educar a los padres, las estrategias a utilizar es educar a los niños para que ellos eduquen al padre*”. Se realizaron charlas con los padres de familia para darles a conocer los beneficiados de consumir alimentos saludables como: frutas, verduras, vegetales, lácteos, jugos naturales y otros alimentos que ayudan al desarrollo integral del niño. No obstante, seguimos teniendo ese problema.

RESUMEN DEL DIAGNOSTICO



SUSTENTO TEÓRICO

1. La alimentación

La **alimentación saludable** es la que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Los nutrientes esenciales son: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua. ... Así, como hace mención Cory Miller la **alimentación saludable** permite mejorar la calidad de vida en todas las edades.

Cory Miller Design (s.f) define el término alimentación, pero aclara dos conceptos: ¿Comer, o nutrirse?

Comer no es lo mismo que nutrirse. Engullir alimentos sin pensar en lo que se hace, puede llevarnos a que nuestro organismo comience a tener problemas de salud. La Nutrición es la ciencia que se encarga de darnos los conocimientos necesarios para alimentarnos de forma correcta y que no se produzcan deficiencias ni a corto ni a largo plazo. Es un proceso biológico mediante el cual el organismo asimila los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, mantenimiento y el crecimiento de sus funciones vitales.

Muchas veces se utilizan como sinónimos nutrirse y alimentarse, siendo la diferencia fundamental que la nutrición conlleva unos procesos involuntarios que acontecen después de la ingesta de los alimentos, mientras que la alimentación es el acto de comer, y es totalmente voluntario, tú elijas qué, cuándo y cómo comes.

La alimentación es por tanto la que va a dar a nuestro cuerpo el suministro imprescindible para: construir y renovar sus células y tejido, mantener sus procesos internos de funcionamiento (respiración, digestión, metabolismo), obtener energía para poder trabajar, hacer deporte, etc.

Miller, también propone algunos consejos para llevar una alimentación equilibrada.

- Evita comer excesiva carne, sobre todo si es roja, es más saludable comer pescado, carne de pollo o pavo.
- No comas demasiados derivados de la carne, como embutidos o salchichas, tienen un alto contenido en grasas saturadas.
- Reduce la ingesta de galletas, pasteles, bollería industrial.
- Evita los alimentos fritos. Es más sano los alimentos a la plancha, al vapor o hervidos.

- Evita el consumo de bebidas gaseosas o azucaradas. Siempre es mejor tomar zumos, infusiones o agua.
- Aumenta el consumo de frutas, verduras y alimentos ricos en fibras pues facilitan la regulación intestinal, evitando el estreñimiento.
- Reduce la sal. Casi todos los alimentos que compras ya llevan sal.
- Bebe al menos dos litros de agua al día (y mejor entre las comidas). No esperes a tener sed para beber agua

1.1 Tipos de alimentos

Los alimentos están constituidos por... los cuales son productos de origen animal y vegetal que contiene sustancias nutritivas pueden ser líquidas o sólidas, representan para todos los seres vivos la única manera natural que el cuerpo necesita para vivir, los alimentos están de acuerdo a los estándares de crecimiento y a la norma 029 de alimentación y nutrición del ministerio de salud de Nicaragua. Se clasifican según los tipos:

Alimentos básicos: frijoles, arroz, maíz, y sus derivados, plátano, maduro, pan, pasta.

Alimenticios: cebada, avena, pinol, pinolillo.

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

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

Alimentos nutritivos: Este grupo de alimentos se incluyen las frutas y verduras.

Frutas: papaya, mango, melón, naranja, limón, guayaba, pejibaye, mandarina, piña. Fruta de pan, mamones, nancites, zapote, guanábana, mamey, marañón, etc.

Verduras: ayote, zanahoria, pipían, tomate, chiltoma, cebolla, repollo, lechuga, apio, chayote, hojas verdes, pepino, remolacha, etc.

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

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

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

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

Azúcares: azúcar de caña o de mesa, dulce de rapadura, miel, jalea.

Grasas: aceite vegetal, mantequilla, margarina, crema, manteca vegetal o de cerdo, aguacate, maní, coco, cacao.

El agua: Es indispensable para llevar los nutrientes a las células del cuerpo, eliminar los desechos y mantener la temperatura del cuerpo. Constituye las dos terceras partes del cuerpo humano, por lo tanto debemos consumir al menos ocho vasos de agua por día.

Identificar los grupos de alimentos y sus funciones es importante, sin embargo lo fundamental es la combinación de estos para lograr una dieta balanceada. Comer alimentos de un solo grupo no nos asegura el suministro esencial de los diferentes elementos o nutrientes.

1.2 Alimentación en la etapa infantil

Características de la alimentación adecuada para los niños y niñas.

La alimentación y nutrición adecuada de un menor depende directamente de los alimentos que recibe, de acuerdo a su edad. La edad a su vez, condiciona el tipo o

la calidad del alimento, la frecuencia, la cantidad y consistencia de los mismos. La alimentación del niño y la niña es considerada adecuada cuando cumple lo siguiente:

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

1.2.1 Alimentación saludable

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

Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes necesarios para que cada persona pueda mantener su estado de salud, a fin de fomentar la protección de la salud, prevenir trastornos causados por excesos, déficit o desequilibrio en la alimentación.

1.2.2 Los alimentos chatarra (alimentos no saludables)

La comida chatarra es un estilo de comida que actualmente se consume con gran frecuencia. Está basada en menús de fácil preparación y obtención, lo cual en nuestra sociedad actual se convierten en fieles virtudes para un amplio estereotipo de consumidores.

Las comidas chatarras presentan un alto contenido de calorías en forma de grasas o azúcares simples de fácil absorción, no incluyen frutas y verduras, por lo que no aportan todos los micronutrientes necesarios para el organismo.

La comida chatarra se vuelve perjudicial cuando se convierten en un hábito, ya que el exceso de la misma provoca un exceso de energía, favoreciendo o promoviendo al incremento de peso corporal. Para permitir un crecimiento y desarrollo adecuado, la alimentación normal de ser humano debe proporcionarse en una cantidad acorde a la edad, sexo y actividad física, manteniendo una proporción adecuada tanto de macro nutrientes como de micronutrientes.

1.3 Seguridad alimentaria en niños y niñas de 3 a 5 años

La seguridad alimentaria es uno de los principales problemas para la salud pública en escala mundial, puesto que los alimentos se producen cada vez más lejos de las regiones en las que se consumen, y la contaminación puede suceder en cualquier punto desde la granja hasta la mesa. Las preocupaciones por la seguridad alimentaria suelen sentarse en las enfermedades alimentarias y en el deterioro y la manipulación tecnológica de los alimentos.

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

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

2. Estilo de vida saludable

En el documento *“5 formas de lograr un estilo de vida saludable”*, menciona la necesidad de formar hábitos saludables desde el seno familiar. Por ende, es indispensable que los padres tomen en cuenta que

Las elecciones de alimentos que hacemos los adultos, son de importancia fundamental para ayudar a sus niños a adquirir hábitos alimentarios saludables y mantenerse físicamente activos. Esto podría significar cambios en lo que compra en el supermercado y en los bocadillos que sirve, como también encontrar formas de mantener a sus niños de pie y activos.

Alentar a los niños a elegir alimentos saludables y ser físicamente activos. Esto puede incluir estímulos verbales, preparar tentempiés y comidas saludables y comprarles regalos “activos”, tales como paletas, pelotas o una cuerda para saltar.

Se debe evitar usar alimentos poco saludables como “engañosos” por buen comportamiento de los niños, ya que esto probablemente tendrá un efecto de acostumbramiento y aumentará el apetito por dichos alimentos.

Hacer elecciones más saludables no significa que usted no pueda recompensar o darles un gusto a sus niños. Piense en recompensas “activas” entretenidas no relacionadas con comida, tales como salir de paseo en bicicleta con la mamá o el papá o una visita al zoológico.

Los niños hacen lo que ven, por lo cual es sumamente importante demostrar comportamientos saludables. Esto puede ser algo sencillo como comer juntos en familia, hacer que los niños participen en elegir y preparar comidas sanas y pasar el tiempo juntos estando físicamente activos.

3. Educación para la salud como proceso educativo

Patricia Redondo Escalante (2004) menciona la que la Educación para la salud es considerada como un fenómeno pedagógico ya que, implica la existencia de un proceso de enseñanza y aprendizaje.

Propone un ejemplo claro, lo siguiente:

Un capacitador que imparte una charla en la Escuela o el profesor de los niños de tercer grado, sobre Nutrición. Se propone como objetivo que los niños identifiquen dentro de un grupo de alimentos cuáles deben consumir y cuáles no. Se utiliza como situación de aprendizaje la canción y el juego.

Por medio de la canción y el juego (en donde el niño), se les enseña, las características de ciertos alimentos y cuáles de ellos les puede causar daño, o bien les produce un beneficio para la salud. El niño(a) aprende a identificar entre ese grupo de alimentos cuáles pueden consumir y cuáles no.

La educación para la salud es un proceso que informa, motiva y ayuda a la población a adoptar, y mantener prácticas y estilos de vida saludables; propugna los cambios ambientales necesarios para facilitar estos objetivos. Genera el desarrollo de todas aquellas potencialidades que transforman al individuo y la comunidad, en dueños de su propio destino, en constructores de alternativas y soluciones.

3.1 Niveles de intervención en educación para la salud

Según Patricia Redondo (2004) existen escenarios que se pueden utilizar para implementar acciones en Educación para la salud. El desarrollo de niveles de

intervención de la Educación para la salud depende del problema de salud que se quiera abordar, de la o las personas a que va dirigida y del escenario en el cual se va a implementar-ejecutar o realizar.

Ante cualquier intervención que se realice e independientemente del escenario (escolar, servicios de salud, laboral, comunitario, medios de comunicación social), se han de considerar los contenidos que siguen:

- Informar sobre la salud y la enfermedad a las personas y a la población en general, mediante formas que les permita proteger su propia salud.
- Motivar a la población al cambio de prácticas y hábitos más saludables.
- Ayudar a adquirir conocimientos y la capacidad para mantener hábitos y estilos de vida saludables.
- Propugnar cambios en el medio ambiente que faciliten unas condiciones de vida y una conducta saludables.

3.1.1 Nivel de intervención masivo:

Es la intervención en salud utilizada cuando es necesario cambiar conductas o actitudes muy arraigadas en la población.

El objetivo es poner en práctica formas de educación dirigidas a fomentar la salud pública de un área, región o país.

Su ámbito de acción es la población general. Los recursos educativos son: folletos, carteles, trípticos, murales, uso de medios de comunicación: prensa, radio, televisión, Internet.

3.1.2 Nivel de intervención grupal:

Estas intervenciones están dirigidas a grupos homogéneos de personas para abordar determinados problemas de salud o aspectos de su salud. El objetivo es informar, motivar, intercambiar conocimientos e inducir conductas y actitudes de un determinado grupo poblacional con relación con su salud.

Su ámbito de acción son centros educativos, comunidad, centros de trabajo, servicios de salud, escenario familiar, y grupos organizados. Las actividades educativas se desarrollan mediante talleres, charlas, cursos, utilizando diversas técnicas educativas como: charla coloquio, video con discusión, cuestionarios y frases incompletas.

3.1.3 Nivel de intervención individual:

Son intervenciones dirigidas a individuos para abordar un problema de salud determinado o aspectos de su salud. De igual manera el objetivo es Informar, motivar, intercambiar conocimientos e inducir conductas y actitudes en los individuos con relación a su salud. Su ámbito de acción: servicios de salud, escenario familia. Las actividades Educativas que se pueden desarrollar son, conversación, consejo profesional, usando técnicas educativas de apoyo como: carteles, folletos, trípticos.

La aplicación de estos niveles de intervención debe obedecer a la ejecución de un programa de educación específico o formar parte de un plan de promoción de salud de la persona o comunidad a que se dirige, a fin de satisfacer sus necesidades de aprendizaje en relación con la salud y sus determinantes. Los diferentes niveles de intervención de la Educación para la Salud, forman parte de los ejes esenciales de la Atención Integral, se constituye en un medio de la construcción social de la salud.

3.1.4 Como mejorar los hábitos de alimentación de los niños y niñas.

Dentro de los retos más grandes a los que se enfrentan los padres de familia se encuentra el mejorar los hábitos de alimentación de sus hijos. Los buenos hábitos deben establecerse desde que son muy pequeños pues éstos perdurarán por el resto de su vida, de aquí la importancia de guiarlos correctamente.

Muchos padres emplean técnicas que después de un tiempo resultan obsoletas o simplemente no promueven buenos hábitos de alimentación. Seguramente habrás intentado algo como “Dos cucharadas más y te dejo ir a jugar” o “Si no te acabas las verduras no hay postre”. Otras técnicas para lograr que los niños coman algún alimento es cambiar el ingrediente de algún platillo o combinar el alimento favorito con uno de menor agrado. En ocasiones los adultos tenemos la idea de que por ser un alimento nuevo y diferente a los niños no les va a gustar.

Quizás pueda funcionar la técnica de convencer a los niños de que coman las verduras con la promesa de consumir otro alimento que sea más de su agrado, pero llegará un momento en el que simplemente no aceptarán el trato. Finalmente se ha observado que este tipo de estrategias sólo provocan en los niños el desarrollo de una asociación negativa con los alimentos a los que son forzados a comer y fomentan pensamientos como: “El brócoli debe ser algo tan malo que tienen que darme un premio por comérmelo”. Incluso hay expertos que atribuyen este tipo de actitudes al desarrollo de malos hábitos de alimentación y al mayor riesgo de presentar sobrepeso y obesidad en la edad adulta.

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

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

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

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

LA IMPORTANCIA DE MANTENER UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA



Una **alimentación balanceada** es de vital importancia para nuestro bienestar físico, mental y emocional. Siempre escuchamos mucho acerca de dietas para adelgazar, prevenir enfermedades o mantener una buena postura o cosas que se relacionan mucho con aspectos como comer de forma saludable la Lcda. Verónica Váscones eexpresa lo siguiente:

El 16 de Octubre de 2012 la Lcda. Verónica Váscones, expresa:

Tanto la falta de alimentos, como el exceso de ellos son perjudiciales para la salud.

La alimentación es el conjunto de procesos que permite a los organismos utilizar y transformar los nutrientes para mantenerse vivos. De la alimentación dependerá en gran medida que el ser humano lleve una vida saludable.

Los alimentos que se consumen cada día, deben tener las cantidades adecuadas tanto de los macronutrientes (carbohidratos, proteínas, lípidos), como los micronutrientes (minerales y vitaminas) y agua, biodisponibles que debe contener la dieta consumida, para así, satisfacer los requerimientos fisiológicos de cada individuo. Además de cubrirse la variabilidad individual, en algunos nutrientes se agrega una cantidad adicional para establecer un margen de seguridad.

Una alimentación adecuada y equilibrada debe estar distribuida de la siguiente manera:

- Carbohidratos un 55 al 60%
- Proteínas un 12 al 15%
- Lípidos un 25 al 30%.

Cumpliendo con esta distribución antes mencionada se evita y previene sobrepeso, obesidad, así como enfermedades crónicas degenerativas como la diabetes mellitus, dislipidemias, enfermedades cardiovasculares, cerebro vascular, etc. y a su vez ayuda a la persona a verse y sentirse mejor, aumentando el rendimiento físico y mental.

La alimentación es el hábito que más influye en la salud. Tanto la falta de alimentos, como el exceso de ellos es perjudicial para la salud, por lo tanto deben consumirse las cantidades apropiadas para cada individuo. La alimentación es un derecho universal, lo que quiere decir que todo hombre, mujer, niño (a), tiene derecho a recibir alimentos sea cual sea su condición y posición geográfica en el mundo.

Las **dislipidemias** o **dislipemias** son una serie de diversas condiciones patológicas cuyo único elemento común es una alteración del metabolismo de los lípidos, con su consecuente alteración de las concentraciones de lípidos y lipoproteínas en la sangre. En algunos países se le conoce como dislipemia pudiéndose usar ambos términos como sinónimos.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS NIÑOS?

En los primeros años de vida, tener una alimentación saludable y balanceada es de vital importancia para que los niños sean saludables, puedan crecer con normalidad y adquieran los nutrientes y vitaminas necesarias para poder desempeñarse en sus actividades cotidianas y académicas. Los acompañaran a lo largo de su vida, por lo que es fundamental prestar atención y hacer un seguimiento continuo de los alimentos que los niños consumen. Hay que tener en cuenta que una alimentación saludable ayuda a prevenir carencias nutricionales o enfermedades infantiles.

La Nutricionista Claudia Briceño del Departamento de Nutrición y Dietética del Hospital Universitario de la Fundación Santa Fe de Bogotá, asegura que el desayuno es una de las comidas más importantes del día, por lo que recomienda que esté conformado por los siguientes alimentos:

- Una porción de fruta pequeña.
- Un vaso pequeño de leche o de bebida láctea.
- Huevo (una unidad) o queso (una porción mediana).
- Una porción de harina pequeña como pan, tostada, galletas o arepa.

Además, tenga en cuenta brindar a los niños alimentos fundamentales como:

- Frutas y verduras, las cuales aportan vitaminas, minerales y fibra.
- Huevo, carnes magras de res, pollo y pescado por su contenido proteico.

De nosotros depende que los niños se alimenten de manera correcta para que puedan crecer saludables y con los nutrientes suficientes para un buen desarrollo intelectual y físico.

Los hábitos alimentarios que se formen en la infancia

HIPOTESIS DE ACCION

¿Qué actividades podemos implementar para fomentar el consumo de alimentos saludables en los niños y niñas de la II etapa del II nivel del centro educativo San Martín de Porres durante el primer semestre del año 2016?

Los cuentos, cantos, teatros, dramatización, títeres, juegos, dinámicas relacionadas a los alimentos fomentarán el consumo de alimentos saludables en los niños y niñas de II nivel del Centro Educativo San Martín de Porres durante el primer semestre del año 2016.

La mala nutrición de los niños y niñas, podría empeorar si los padres, la docente y el centro no dan mayor seguimiento para fomentar en los niños hábitos de alimentación ya que los niños van creciendo con estos hábitos no saludables. Asimismo, los niños que vayan ingresando al centro irán adoptando estas prácticas de alimentación y va hacer un problema mucho mayor es en este momento que todos deben de realizar actividades que favorezcan a una buena alimentación.

PLANES DE ACCIÓN EJECUTADOS

PLAN N°1

II NIVEL DEL CENTRO EDUCATIVO SAN MARTÍN DE PORRES

TEMA: Importancia del consumo de las frutas **FECHA:** 11-05- 2016

OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSO	EVALUACION	RESPONSABLE
Identificar algunos alimentos saludables como las frutas y expresar su importancia para nuestro cuerpo.	<p>Actividades Iniciales</p> <p>Recibir a los niños y niñas con alegría y con entusiasmo.</p> <p>Entono canto para iniciación de la clase.</p> <p>Atiendo a las orientaciones de las investigadoras para realizar la gimnasia matutina.</p> <p>Me preparo para la merienda (me lavo las manos)</p>	<p>Canto: Hola niños, buenos días ¿cómo están?</p> <p>Canto: chichewa, chichewa.</p>	Mencionan y clasifican algunas frutas que favorecen su salud.	Ana María Gabriela
MERIENDA 8:30 - 8:45				
	<p>Me integro al círculo que orientan las investigadoras y escucho con atención el cuento.</p> <p>Contesto las preguntas que las investigadoras realicen, respetando las ideas de mis compañeros.</p>	<p>Cuento: María comparte las frutas.</p> <p>Hoja de block</p> <p>Láminas del cuento.</p> <p>Papelógrafo, sellador,</p>	Se evaluará a través de la observación, demostración y exposición.	María Gabriela Ana

	<p>¿Cómo se llama el cuento?</p> <p>¿De qué trata el cuento?</p> <p>¿Cómo se llama la niña del cuento?</p> <p>Dibujó lo que más me gusto del cuento.</p> <p>Observo las láminas del cuento las ordeno y narro el cuento con mis propias palabras.</p> <p>Clasifico alimentos saludables y alimentos no saludables.</p>	<p>Imágenes de frutas y bolsas vacías de chiverías.</p>		
<p>RECREO: 9:30-10:00</p>				
	<p>Ubico las frutas según sus formas, digo su nombre y lo que se puede hacer con cada fruta. Escucho con atención la explicación de la practicante de la importancia de consumir frutas para nuestro cuerpo, participo contestando las preguntas que realizaran del tema.</p> <p>¿Cuál fue el tema del día de hoy?</p> <p>¿Por qué es importante consumir frutas?</p>	<p>Papelógrafo; figura de frutas en cartulina y sellador.</p>	<p>Se evaluará a través de la observación, demostración y exposición.</p>	<p>María Gabriela</p> <p>Ana</p>

	<p>¿Cuál es la fruta que más te gusta?</p> <p>¿Qué alimentos no debemos consumir?</p> <p>¿Qué aprendimos el día de hoy?</p> <p>Canto de despedida. Agradecer a la docente y a los niños por su participación y apoyo.</p>			
--	---	--	--	--

PLAN Nº 2**II NIVEL DEL CENTRO EDUCATIVO SAN MARTÍN DE PORRES****TEMA:** Importancia de las frutas y verduras. **FECHA:** 18-05-2016

OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSO	EVALUACION	RESPONSABLE
Reforzar la importancia de los alimentos saludables para nuestro cuerpo (frutas y verduras)	<p>7:30 am Recibimiento de los niños y niñas saludan al entrar con alegría y cariño</p> <p>Entonamos el canto de “buenos días” para iniciar la clase con buena entonación y orden. Nos sentamos en las sillas formando un círculo y atendemos a las orientaciones de las maestras investigadoras iniciando con las gimnasias matutinas. Me preparo para la merienda</p> <p>Me integro en una media luna que orientaran las investigadoras y escucho atentamente el cuento que se tratara de “las chiverías y las frutas alimentos saludables” que se elaborará en un pequeño teatro</p> <p>Contesto las preguntas que realiza la practicante sobre el cuento, respetando las ideas de mis compañeros.</p> <p>¿Cómo se llama el cuento? ¿Qué nos narra el cuento? ¿Qué le paso a José por comer muchas chiverías? ¿Qué</p>	<p>Canto Jabón, Agua</p> <p>Teatro de cartón</p> <p>Papelógrafo y moldes de cartulinas</p> <p>Teatro de cartón y canto de despedida</p>	<p>Observación</p> <p>Toma de fotos</p> <p>Trabajo realizado del niño</p>	<p>Ana Ramírez María Gabriela</p> <p>Ana Ramírez María Gabriela</p>

	<p>le dijo el doctor a José? ¿De qué tipo de alimentos nos habla el cuento? ¿Qué es lo que más les gusta del cuento? Etc. Me formo en grupo de 6 compañeros y coloreo en un Papelógrafo los moldes de las frutas y verduras. Narro con mis propias palabras un cuento sobre la importancia de las frutas y las verduras que nos ayudan a mantenernos sanos, finalizamos con una canción de despedida y felicitamos a los niños por su participación.</p>			
--	---	--	--	--

PLAN Nº 3

II NIVEL DEL CENTRO EDUCATIVO DE SAN MARTIN DE PORRES

TEMA: Manipulación de los alimentos.

Fecha: 25-05-16

Objetivo	Actividades	Recurso	Evaluación	Responsable
Conozcan cómo deben de manipular los alimentos antes de consumirlos.	Actividades iniciales: Salgo en orden del aula a para jugar rondas infantiles. Entro ordenado al aula, me lavo las manos y me preparo para la merienda.	Rondas infantiles: Juguemos en el bosque. Y el Gato y el Ratón.	Reconozcan la importancia del cuidado de los alimentos antes de comerlos.	Ana
MERIENDA 8:30-8:45				
	Escucho atentamente la explicación del tema. Observo el video de la manipulación de los alimentos y contesto las preguntas realizada por las investigadoras. ¿De qué trata el video? Con ayuda de las educadoras manipulo con los ojos vendados algunos alimentos saludables, describo su forma, textura, sabores, adivinando el alimento. Escucho con atención las orientaciones que brindan las investigadoras, formándome en grupos según las frutas indicadas por ellas. Participo en la elaboración de porras. Participo en la actividad de partir las frutas en	Video: Manipulación de los alimentos. Algunas frutas Bandejas, paletas de esquimo, frutas, panitas, tenedores.	Observación Demostración	María Gabriela

	<p>bandejas con paletas de esquimo.</p> <p>Me preparo en orden a disfrutar las frutas preparadas.</p> <p>Saboreo las frutas conversando con las investigadoras y mis compañeros la importancia de consumirlas.</p> <p>Me limpio las manos y me despido de las investigadoras.</p>			
--	---	--	--	--

PLAN N°4

II NIVEL DEL CENTRO EDUCATIVO DE SAN MARTIN DE PORRES

TEMA: Beneficios de comer saludable. **Fecha:** 01-06-2016

Objetivo	Actividades	Recurso	Evaluación	Responsable
Conocer y expresar los beneficios de consumir alimentos saludables.	Actividades de iniciación; Recibir a los niños con mucha alegría. Recuerdo el canto que nos enseñaron las investigadoras y lo entono con ayuda de mis compañeros. Observo un video para realizar la gimnasia matutina, sigo las indicaciones con ayuda de las investigadoras. Me preparo para la merienda (Lavo mis manos)	Canto; Hola niños, buenos días ¿como esta? Y el monito. Medio audio – visuales. Canción Infantil: Nunca dejo de bailar.	Menciona los alimentos que se debemos consumir.	Ana karely
MERIENDA 8:30-8:15				
	Muestro interés en la presentación del tema. Observo el video el tren de los alimentos y comento cuales son los alimentos que debo consumir. Juego a colocar los alimentos en los vagones del tren según la orientación de las practicantes.	Medios audios visuales: video educativo el tren de los alimentos.	Ubica en el tren de los alimentos los alimentos según lo estudiado.	Ana Karely María Gabriela
Recreo 9:30-10:00				
	Coloreo el tren de la alimentación. La pego en mi cuaderno para enseñárselas a mis padres y amigos.	Papel crac, un tren con siete vagones,	Observación -	María Gabriela

	<p>Contesto las preguntas que realizan las docentes del tema.</p> <p>¿Cuál fue el tema del día de hoy?</p> <p>¿Qué aprendimos?</p> <p>¿Cuáles son los alimentos que debemos consumir?</p> <p>¿Les gusto la clase?</p> <p>Observo nuevamente el video, no dejo de bailar y lo bailo con mis compañeros, maestra y practicantes.</p> <p>Me despido de las investigadoras.</p>	<p>imágenes de los alimentos saludables y sellador.</p>	<p>Demostración</p>	
--	---	---	---------------------	--

PLAN Nº 5

II NIVEL DEL CENTRO EDUCATIVO DE SAN MARTIN DE PORRES

TEMA: Elaboración de murales informativos. **FECHA:** 08-06-2016

OBJETIVO	ACTIVIDADES	RESPONSABLE
<p>Concientizar a los padres, maestro y niños de la importancia de una sana y adecuada alimentación.</p>	<p>Realización de un mural en el portón de afuera del colegio. Contenido del mural: Pirámide de la alimentación.</p>  <p>Importancia de fomentar en los niños hábitos en una alimentación saludable. Elaboración de un horario de alimentos en las loncheras de los niños.</p>  <p>Repartir brochare de la importancia de consumir alimentos saludables y las causas que provoca el consumo de tanta comida chatarra, chiverías y dulces.</p>	<p>Ana y María Gabriela</p>

ORGANIZACIÓN DEL GRUPO:

Nos reunimos a compartir nuestras ideas para construir cada plan que ejecutamos. Pero también tomamos en cuenta la opinión de los niños y niñas para cada plan preguntándoles sobre las actividades si les gustaba o como les gustaría que desarrolláramos la siguiente clase, eso nos ayudó a ganarnos su confianza y hacer más agradable el trabajo. Cada plan lo ejecutábamos con la cooperación de la docente de II nivel, la cual fue de mucho apoyo en todo momento. Ambas compañeras investigadoras, estuvimos inmersa en el desarrollo de los planes de acción.

Cada etapa de la investigación usamos nuestros apuntes en el diario de campo; ambas compañeras teníamos la oportunidad de discutir aspectos y tomar decisiones. Nos reunimos a conversar cómo trabajaríamos ya que una de nosotras no vive en Managua. A través del correo trabajamos para informarnos con la tutora y ella nos mandaba orientaciones, correcciones e información.

Fue un poco fácil adaptarnos como grupo, entre nosotras dos ya que existe una buena comunicación desde inicio de la carrera, aunque diferentes tipos de carácter que en ocasiones teníamos que controlar con responsabilidad, superando estas dificultades nos compartíamos los trabajos.

El grupo siempre se conformó por dos alumnas Ana y Gabriela elegimos el Tema y elaboramos objetivos. Una buscaba información la organizaba, mientras la otra compañera diseñaba la matriz de descriptores y la realización de los instrumentos de investigación. Cuando llegó la hora de implementar los instrumentos nos dividimos ese día a Gabriela le realizó la entrevista al Doctor, la Maestra y al Nutricionista. Ana realizó la entrevista a los padres, al director.

Ya administrados los instrumentos, en las que se basó en entrevistas al director del centro, a los padres de familia, doctor del centro, docente de segundo nivel, y indagamos la opinión de un nutricionista observaciones a los niños, procedimos a analizar los resultados, se presentaron dificultad porque la información del

trabajo no la teníamos junta, cada una andaba algo del trabajo, hasta que se reunió toda la información y se elaboró poco a poco el trabajo.

Llegó la hora de los planes de acción, nos correspondía un plan cada una el primero lo realizó Ana, el segundo Gabriela, El tercero Ana, el cuarto Gabriela y el último entre las dos. Al desarrollar los planes nos involucramos las dos, unas con más nervios que otra pero unidas llevamos a cabo cada uno de los planes propuestos. En ese proceso de aplicación de los planes, mientras una compañera tomaba las evidencias la otra desarrollaba el plan de acción.

Después de cada plan de acción, realizamos la evaluación y el análisis del plan para realizar el siguiente, aunque la tutora nos guio mucho en la elaboración de los planes. Ya en la recta final reunimos cada una de nosotras la información y firmamos y entregamos el trabajo.

REFLEXIÓN Y EVALUACION

Plan 1

Como profesor de la escuela debemos impartir pequeñas charlas sobre nutrición con el objetivo que los niños identifiquen dentro de un grupo de alimentos cuales deben consumir y cuáles no.

En nuestra primera intervención recibimos a los niños con mucha alegría y entusiasmo, iniciamos las clases entonando el canto de buenos días “hola niños cómo están”, realizamos la gimnasia matutina, merendaron en orden, se integraron al círculo que orientó la investigadora y salimos al ranchito para continuar con la clase y escucharon con atención el cuento llamado “*las frutas de mi casa*”, respetando las ideas de sus compañeros respondieron las preguntas que realizamos las investigadoras.

¿Cómo se llama el cuento? ¿De qué nos habla el cuento?, ¿Cuáles son las frutas que se mencionan en el cuento? ¿Qué más les gustó del cuento? ¿Qué podemos

aprender del cuento? ¿Cuáles son las frutas que más les gustan de las que se mencionan en el cuento?

A si como Patricia Escalante (2004) propone que el profesor que imparta una charla sobre nutrición su principal objetivo es que los niños identifiquen del grupo de alimentos cuales deben de consumir y cuáles no. Así mismo los niños con ayuda de las investigadoras y la docente clasificaron los alimentos saludables y los no saludables pegándolos en diferentes papelones. En una hoja de block los niños dibujaron lo que más les gustó del cuento, observaron las láminas del cuento, y las ordenamos y luego uno de los niños lo narró con sus propias palabras. Los niños prestaron atención a su compañera y la felicitaron por su participación. Luego en orden realizamos la dinámica del mercado que consistía en elegir el alimento que más nos gusta y lo colorearon con sus dedos llenos de acuarelas seleccionando los alimentos saludables con la comida chatarra y exponiendo sus trabajos.

Finalizamos, entonando el canto de despedida con las maestras investigadoras. Y se utilizó como situación de aprendizaje la canción y el juego, evaluamos a través de la observación, demostración y exposición de los niños, quienes mencionaron y clasificaron algunas frutas que favorece a su salud.

El objetivo de nuestra primera intervención fue que los niños identificaran y mencionaran algunos alimentos saludables (frutas y verduras) así mismo expresaran cual es la importancia de consumirlas. Nuestro plan de clase lo llevamos a cabo en todo el periodo de clase donde vimos que los niños disfrutaron del tema y participaron aunque era nuestro primer plan realizamos todas las actividades, superamos nuestras dificultades (nervios) se mostró entusiasmo en los niños, asimismo expresaron que les gustaron nuestros cantos y aunque en el plan no estaba planificado sacarlos fuera rompimos la rutina de los niños de estar siempre sentados y en el salón, esta idea nos dio un buen resultado los niños estaban contentos, todos ellos expresaron el nombre, el color, el sabor, tamaño y beneficios; por lo que consideramos que el objetivo que nos propusimos fue logrado, nuestro aprendizaje como maestras fue significativo entendimos que si nos proponemos a realizar nuestras acciones con amor, esfuerzo y dedicación lo podemos lograr.



Plan 2

En nuestro segundo día de intervención recibimos a los niños y niñas con alegría, entonamos el canto de “buenos días” nos sentamos en las sillas formando un círculo y atendemos a las orientaciones de las maestras investigadoras. Luego de la gimnasia matutina, disfrutaron la merienda ordenadamente, se integraron en una media luna y escucharon atentamente el cuento que se trató de *“las chiverías y las frutas alimentos saludables”* con apoyo de un teatrín les explicamos el daño que estos alimentos les ocasionan.

Luego contestaron las preguntas que realizamos sobre el cuento, respetando las ideas de sus compañeros.

¿Cómo se llama el cuento? ¿Qué nos narra el cuento? ¿Qué le pasó a José por comer muchas chiverías? ¿Qué le dijo el doctor a José? ¿De qué tipo de alimentos nos habla el cuento? ¿Qué es lo que más les gustó del cuento?

Formaron en grupo de 6 compañeros y colorearon en un papelón los moldes de las frutas y verduras.

Narraron con sus propias palabras un cuento sobre la importancia de las frutas y las verduras que nos ayudan a mantenernos sanos, utilizando el teatrín que presentó la maestra, finalizamos con una canción de despedida y felicitamos a los niños por su participación.

Como menciona Miller, los alimentos chatarra (no saludables) es un estilo de comida que actualmente se consume con gran frecuencia. Las comidas chatarras presentan un alto contenido de calorías en forma de grasas o azúcares simples de fácil absorción, no incluyen frutas y verduras, por lo que no aportan todos los micronutrientes necesarios para el organismo.

Así mismo menciona Adriana Ivette Macias M., Lucero Guadalupe Gordillo S., Esteban Jaime Camacho R.

La educación para la salud como disciplina surge ante la necesidad de proporcionar a las personas los medios necesarios para mejorar la salud, a través de la modificación de conductas de riesgo.

En la 36a Asamblea Mundial de la Salud se definió a la educación para la salud como cualquier combinación de actividades de información y educación que lleve a una situación en la que las personas sepan cómo alcanzar niveles de salud óptimos y busquen ayuda cuando lo necesiten. La educación para la salud tiene como objetivo primordial diseñar programas de intervención destinados a modificar creencias, costumbres y hábitos no saludables, además de promover, proteger y fomentar la salud.

Por lo anterior, la educación para la salud como estrategia en las escuelas contribuye a fomentar hábitos alimentarios saludables que contrarresten la prevalencia de obesidad a través de la promoción de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en los escolares, que inculque en los niños actitudes, conocimientos y hábitos saludables que favorezcan su crecimiento y desarrollo, el fomento de su salud y la prevención de las enfermedades evitables de su edad.

Nuestra evaluación fue por medio de la observación, toma de fotos, y trabajos realizados de los niños. La investigadora responsable fue Ana Ramírez, con ayuda de Gabriela Ramos la otra investigadora y la docente de segundo nivel.

En nuestra segunda intervención logramos superar las dificultades del plan anterior realizamos nuestras actividades del segundo plan de acción los niños participaron más, se mostraron con mayor entusiasmo, se notó más su interés en la clase,

observamos más disciplina al contarles el cuento las actividades de pintura son las que más les gustaron a los niños y niñas.

En esta actividad sentimos más apoyo de la docente, esto nos brindó seguridad al saber que contábamos con ella. Logramos los resultados esperados en la participación de los niños y la ejecución de los planes de acción. Nuestras expectativas fueron seguir avanzando y logrando mayores éxitos con los niños.



Plan No. 3

Después de recibir a los niños salimos en orden del aula a jugar rondas infantiles, entramos ordenados al aula de clase, se lavaron las manos y se prepararon para la merienda, luego escucharon atentamente la explicación del tema que se trataba de la manipulación de los alimentos y cuál es su importancia.

A continuación los niños Observaron el video de la manipulación de los alimentos y contestaron las preguntas realizada por las investigadoras. ¿De qué trata el video? con ayuda de las investigadoras y la docente manipularon algunos alimentos saludables, realizando la actividad con los ojos vendados, describiendo su forma, textura, sabores, adivinando el alimento.

Luego escucharon con atención las orientaciones que brindaron las investigadoras, formándose en grupos según las frutas indicadas por ellas. Todos los niños participaron en la elaboración de la ensalada de frutas ayudando a partirlas frutas en cada bandeja con paletas de esquimo.

Se prepararon en orden para degustar las frutas. Saborearon las frutas conversaron con las investigadoras la importancia de consumirlas. Luego Nos dirigimos al baño para limpiar sus caras y lavarles sus manos y luego nos despedimos de los niños cantando la canción *“hasta mañana dicen las flores, hasta mañana dicen los niños”*

Nuestra forma de evaluación fue que los niños reconocieran la importancia del cuidado de los alimentos antes de comerlos. Además de la observación y demostración.

Nuestro tercer objetivo era que los niños y niñas conocieran como deben manipular los alimentos antes de consumirlos y cual es importancia y los beneficios que tiene el manipular bien los alimentos antes de consumirlos para nuestra salud.

En este plan se nos presentaron varias dificultades ya que las actividades que teníamos planeadas no pudimos realizarlas como nosotras esperábamos. Surgieron varios contratiempos que no teníamos previstos uno de ellos fue que no pudimos ver el video sobre la manipulación de los alimentos ya que no lo habíamos descargado bien y a

La hora de querer ver el video la computadora no lo reconocía nos tocó improvisar otra actividad que gracias a Dios nos dio resultado.

Luego al realizar la actividad de preparar la ensalada de frutas los niños estaban emocionadas con la idea de hacer la ensalada de frutas ellos querían saber cómo se hacía y todos participaron en la elaboración luego encantados disfrutaron y saborearon la ensalada de frutas además pudimos notar que no a todos los niños les gustaban todas las frutas algunos no les gustaron el banano otros el melón, pero si a la mayoría les gusto la sandía. Con esta actividad nos sentimos satisfechas ya que logramos que todos los niños se integraran y disfrutaran la actividad podemos decir que esta actividad fue de mucha satisfacción y aprendizajes para los niños y para nosotras.

Uno de los retos más grandes que enfrentamos es de mejorar los hábitos de alimentación de nuestros hijos. Los buenos hábitos deben establecerse desde que son muy pequeños pues éstos perdurarán por el resto de su vida, de aquí la importancia de guiarlos correctamente.

Según Miller, Se debe evitar usar alimentos poco saludables como “engaños” por buen comportamiento de los niños, ya que esto probablemente tendrá un efecto de acostumbramiento y aumentará el apetito por dichos alimentos.

Hacer elecciones más saludables no significa que usted no pueda recompensar o darles un gusto a sus niños. Piense en recompensas “activas” entretenidas no relacionadas con comida, tales como salir de paseo en bicicleta con la mamá o el papá o una visita al zoológico.

Los niños hacen lo que ven, por lo cual es sumamente importante demostrar comportamientos saludables. Esto puede ser algo sencillo como comer juntos en familia, hacer que los niños participen en elegir y preparar comidas sanas y pasar el tiempo juntos estando físicamente activos.



Plan N°4

Recibimos a los niños con mucha alegría, recordamos el canto que nos enseñaron las investigadoras y lo entonamos entre todos. Después observamos un video para realizar la gimnasia matutina, siguiendo las indicaciones de las investigadoras.

Luego los niños se prepararon para la merienda (lavamos sus manos), observaron el video el tren de los alimentos y comentamos los alimentos que debemos consumir. Jugaron a colocar los alimentos en los vagones del tren según la orientación de las investigadoras. Coloreamos el tren de la alimentación y los pegaron en sus cuadernos para enseñárselas a sus padres y amigos.

Así mismo, contestaron a las preguntas que realizaron las investigadoras sobre el tema. ¿Cuál fue el tema del día de hoy? ¿Qué aprendimos? ¿Cuáles son los alimentos que debemos consumir? ¿Les gustó la clase?

Para finalizar observaron otro video y bailamos con nuestros compañeros, maestra e investigadoras, los niños se despidieron con alegría de nosotras.

Patricia Redondo Escalante (2004) considera que la alimentación y nutrición son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales, socioculturales y familiares que durante la infancia contribuyen a un desarrollo y crecimiento óptimo, así como una maduración psicosocial es necesario que los niños adquieran durante esta etapa hábitos alimentarios saludables.

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

Nuestra evaluación: Mencionan los alimentos que debemos consumir, ubico en el tren de los alimentos saludables. Observación- demostración. Responsables: María Gabriela, Ana Karely

En este cuarto plan nos sentíamos satisfechas con los resultados, ya que los niños llevaban en sus loncheras comidas saludables, por lo menos la mayoría de los niños tenían más de un alimento sano. En este momento consideramos que nuestro esfuerzo estaba dando resultados y que los niños se estaban apropiando de la información que estábamos compartiendo y luego ellos se lo hacían saber a sus padres por lo tanto la información se estaba divulgando y a la misma vez se estaban dando buenos resultados este mismo día nuestro objetivo era que los niños conocieran y expresaran los beneficios de comer saludable esto lo hicimos a través de un video donde hicimos un escenario como una sala de cine para que los niños estuvieran más emocionados y prestaran mucha atención sobre la información que contenía el video además de eso en vez de darles palomitas como en el cine les dimos un vaso de serial, al principio pensamos que no les gustaba pero vimos que a los niños si les gusto y que pedían más fue una experiencia muy bonita y enriquecedora para todos.

Plan N° 5



Para nuestro último plan logramos culminar todos los propósitos planteados y además contamos con la participación de todos los niños y la docente también contamos con el apoyo de nuestra tutora en la elaboración del mural sobre la pirámide de la alimentación. En este último día hicimos un mural informativo en el cual contenía una pirámide de alimentación para dar a conocerles a los padres la información necesaria que ayudara a cuidar de la salud de sus hijos.

Los niños estaban encantados participando poniendo las semillas que utilizamos para elaborar el mural llenándose sus manos de pintura y plasmándola en el mural. Además pegamos una pirámide y ubicamos la importancia de la alimentación sana con el propósito de fomentar en los niños hábitos de alimentación saludable.

Asimismo realizamos la elaboración de un horario de alimentos para las loncheras de los niños sugiriendo algunos alimentos sanos y nutritivos.

Luego diseñamos unos folletos para concientizar a los padres, maestros y niños de la importancia de consumir alimentos saludables y las causas que provocan el consumo de tanta comida chatarra, chiverías y dulces.

Luego fuimos todos a colocarlo en la entrada del colegio y escribimos en la parte de abajo del mural que lo habían realizado los niños de segundo nivel y las investigadoras de la UNAN- Managua de la carrera de Educación Infantil, para que todos los padres de familia, niños, maestros y demás personas que pasan por ahí. Se apropiaran de la información que estaba en el mural.

En nuestros recursos utilizamos granos de arroz, frijoles, maní, pasas, pastas, maíz, verduras, empaques de productos lácteos, pinturas etc. Este mural lo realizamos con ayuda de los niños, la docente de segundo nivel y Ana y María Gabriela que son las dos investigadora. Nos sentimos satisfechas con los resultados que obtuvimos durante todo este proceso en el que logramos superar tantas dificultades y nos llevamos grandes aprendizajes que siempre recordaremos y que esta experiencia nos servirá de mucho en nuestro camino.

Según Patricia Redondo (2004) existen escenarios que se pueden utilizar para implementar acciones en Educación para la salud. En los que menciona los tres:

Nivel de intervención masivo:

El objetivo es poner en práctica formas de educación dirigidas a fomentar la salud pública de un área, región o país.

Su ámbito de acción es la población general. Los recursos educativos son: folletos, carteles, trípticos, murales, uso de medios de comunicación: prensa, radio, televisión, Internet.

Nivel de intervención grupal:

El objetivo es Informar, motivar, intercambiar conocimientos e inducir conductas y actitudes de un determinado grupo poblacional con relación con su salud.

Su ámbito de acción son centros educativos, comunidad, centros de trabajo, servicios de salud, escenario familiar, y grupos organizados. Las actividades Educativas se desarrollan mediante talleres, charlas, cursos, utilizando diversas técnicas educativas como: charla coloquio, video con discusión, cuestionarios y frases incompletas.

Nivel de intervención individual: De igual manera el objetivo es Informar, motivar, intercambiar conocimientos e inducir conductas y actitudes en los individuos con relación a su salud. Su ámbito de acción: servicios de salud, escenario familia. Las

actividades Educativas que se pueden desarrollar son, conversación, consejo profesional, usando técnicas educativas de apoyo como: carteles, folletos, trípticos.

Estas tres intervenciones tienen como finalidad informar a los niños, padres y docentes el cambio de diferentes hábitos de alimentación es necesario comer comida chatarra para poder sentir algo rico o ver en tu plato habiendo muchas cosas saludables y nutritivas para cambiar lo rico de tu alimentación. Los diferentes niveles de intervención de la Educación para la Salud, forman parte de los ejes esenciales de la Atención Integral, se constituye en un medio de la construcción social de la salud.



POR QUE LA COMIDA CHATARRA NOS HACE DAÑO

Todos estos productos tienen muchas calorías que provocan tener exceso de peso que perjudican la salud (obesidad).

Tienen muchas azúcares y otros endulzantes que dañan a nuestro hígado. Además, pueden provocar enfermedades como diabetes.

También tienen mucha sal que puede dañar nuestro corazón.

Las combinaciones de azúcares, grasas y sólidos de estos productos hacen que nuestro cuerpo se enferme.

Comemos comida chatarra y dejamos de comer alimentos saludables como frutas, verduras y vegetales que le aportan a nuestro cuerpo elementos necesarios para vivir sanos.

Nos volvemos adictos de estos productos

RESULTADOS DEL ANALISIS DE LOS PLANES EJECUTADOS

importancia del consumo de frutas plan n°1.				
importancia de comer saludable plan n°2		manipulacion de alimentos plan n°3		
<p>En nuestra primera intervencion nuestro objetivo fue que los niños y niñas identificaran y mencionaran algunos alimentos saludables como las frutas .A si mismo expresaran la importancia de consumirlas.</p> <p>Llevamos acabo el plan en todo los periodos de clases , los niños disfrutaron del tema , participaron y aunque era nuestro primer plan , realizamos todas las actividades .Superamos las dificultades como los nervios .</p> <p>A los niños les encantaron los cantos y aunque en el plan no estaba planificado sacarlos afuera dio resultado los niños esta contentos , participaron en el cuento y todos los niños clasificaron las frutas y expresaron su importancia(Nombre ,color, sabor , tamaño y beneficios)</p>	<p>obtuvimos un avance en las dificultades del plan anterior logramos realizar las actividades del plan, los niños participaron mas, su entusiasmo y alegria se notaba, habia mas interes en las clase, observamos mas disciplina notamos que los cuentos y las actividades de pintura eran lo que mas les gustaba a los niños se mostro mucho apoyo de la docente y nosotras las investigadoras logramos ejecutar mejor el plan de accion,logramos los resultados esperados de participacion de los niños y asi esperamos seguir avanzando.</p>	<p>Ejecutamos el plan cuyo objetivo fue que los niños y niñas Conozcan cómo deben de manipular los alimentos antes de consumirlos. .En este plan se presentaron muchas dificultades , no se llevo acabo el ver el video de las manipulacion de los alimentos, se nos quedaron los tenedores pero solucionamos con paletas de eskimo , el plan se llevo acabo antes de la merienda porque los niños este dia salieron temprano por la celebracion del dia de las madres. Los niños estaba muy atentos a nuestra explicacion , cantamos , jugamos y manipularon las frutas y en grupos y ordenando las frutas en las vandeja y desdues disfrutaro de ellas .Expresaron como se sintieron , les gusto la actividad de trabajar en grupo , de manipular y de disfrutar de su trabajo.</p>	<p>beneficio de comer saludables (plan n°4)</p> <p>Ya en este p,lan estamos contentas los niños mostraban gran intere , en sus loncheras habian desayunos saludables, expresaban que todo lo que hacian con nosotros se los contaban a sus padres.</p> <p>Desarroollamos el plan despues de la merienda ya que estuvimos problemas con los medios nuestro objetivi era Conocer y expresa los beneficio de consumir alimentos saludables..</p> <p>Disfrutaron de los videos: Manipulacion de los alimentos (los niños observaron que deben hacer antes de consumir los alimentos) y el tren de la alimentacion (En este video los niños observaron y mencionaron cuales son los alimentos que debemosconsumir y sus beneficios).</p> <p>Disfrutaron durante los videos un vaso de confley .</p>	
				elaboracion de murales plan n°5)
<p>en nuestro plan ejecutado logramos culminar nuestros propositos logramos la participacion de los niños integrandose en la elaboracion del mural de alimentacion , pudimos ver que le llamo mucho la atencion el trabajo que realizamos en equipo reconocieron las frutas y verduras su importancia y los nutrientes que proporcionan estos alimentos a nuestro cuerpo, obtuvimos el apoyo de la docente y logramos colocar el mural en la parte de la entrada del centro</p>				

CONCLUSIONES

Nuestra experiencia fue muy enriquecedora ya que pocas veces hemos tenido la experiencia de estar en un aula de clase, debido a no ejercer como docentes. Al principio nos sentíamos nerviosas e inseguras, pero la maestra nos sirvió de apoyo necesario a través de su confianza y su experiencia.

Durante nuestras intervenciones logramos que la mayoría de los niños no llevaran en sus loncheras chiverías, ya que en cada intervención pretendimos fomentar buenos hábitos alimenticios en los niños.

Esto lo pudimos lograr a través de actividades como cuentos, dinámicas, presentación de alimentos, videos y la realización de una ensalada de fruta en la que participaron todos los niños la docente y las investigadoras. De esa manera se evidencia que nuestra hipótesis de acción fue útil y se comprueba en la práctica.

Todos los niños tiene el interés de conocer las frutas, tocarlas, e incluso saborearlas, este interés se debe potencializar para fortalecer buenos hábitos de alimentación.

La falta de orientación tanto de los padres de familias, como de la docente y el centro por lo cual los niños no consumían alimentos saludable ya que ellos no tenían interés de enseñarles a los niños el hábito de la buena alimentación.

Es deber de la familia, el centro educativo y la maestra fomentaran actividades de este tipo de una manera más sistemática, los niños no tendrían el interés de comer chiverías y mantener una buena alimentación saludable.

Los padres familia tienen una rica experiencia sobre los temas que se tratan en la institución o programa educativo. Es posible asegurar que los padres de familias saben mucho más de lo que creemos sobre nutrición y salud, entre otros el conocimiento que los adultos tienen es un conocimiento empírico, fruto de su experiencia. Por eso muchas veces la docente y el director han permitido que algunos de los padres de familia compartan estos conocimientos o experiencia que tienen con los niños y otros padres de familia. El problema es que a la hora de recopilar nuestra información obtuvimos muchos problemas con las actitudes de que algunos padres de familias presentaban incluso en una ocasión los padres de familias se mostraron molestos y hasta armas blancas y cortas pulsantes nos expusieron y muchas ofensas groseras y malos entendidos, dirigidas a la investigadoras, en la entrevista del doctor y la docente de segundo nivel nos comentaban que en una ocasión a ellos se les presento la misma situación que a nosotras las investigadoras es por tal motivo que nosotras nos limitamos en involucrar al padre de familia en nuestros planes de acciones.

RECOMENDACIONES

A la dirección del centro:

- Dar continuidad a las campañas permanentes que han implementado, y que a la vez los padres de familia y toda la comunidad educativa asuma el compromiso de promover buenos hábitos de alimentación.
- Realizar charlas con los padres de familia con más frecuencias, para crear verdadera consciencia e importancia de que los niños consuman alimentos sanos y promover desde el hogar buenos hábitos de alimentación.

A la docente:

- Dar continuación al tema de la alimentación saludable, que se desarrollen de manera constante actividades relacionadas a este tema.
- Seguir motivando a los niños y niñas a ingerir alimentos saludables. Dentro y fuera del centro, a través de juegos, dinámicas y estímulos.

A los padres de familia:

- Que le pongan más interés a la alimentación de sus hijos para que ellos puedan darles buenos resultados en sus estudios, mejoren su calidad de vida.
- Hacer el tiempo necesario para prepararles a los niños un desayuno nutritivo.
- Evitar comprar a los niños y niñas chiverías.
- Comprarles a los niños las frutas que más les gusten a ellos aprovechando las frutas de cada temporada.

Al MINED:

- Visitar los centros educativos por lo menos unas 2 veces al mes para mejorar y regular los alimentos que se ofrecen en los kioscos.
- Realizar supervisiones de los kioscos escolares.
- Realizar capacitaciones a los docentes y los en cargados de los kioscos para concientizar los del daño que producen el consumo de las chiverías.
- Financiar campañas para la buena alimentación en los centros educativos.

BIBLIOGRAFIA

Adriana Ivette Macias M., Lucero Guadalupe Gordillo S., Esteban Jaime Camacho R.

Claudia Briceño del Departamento de Nutrición y Dietética del Hospital Universitario de la Fundación Santa Fe de Bogotá,

Centro de Desarrollo Estratégico e Información en Salud y Seguridad Social (CENDEISS) Proyecto Fortalecimiento y Modernización del Sector Salud. Universidad de Costa Rica. Vicerrectoría de Acción Social. Facultad de Medicina

Design, Cory, Miller (s.f) Hábitos y estilos de vida saludable. Documento en pdf.

Departamento de Salud de NSW; Departamento de Educación y Capacitación de NSW, y Deporte y Recreación, una división de Communities NSW y la Heart

Escuela de Salud Pública. Leticia Álvarez Amor et al. Trastornos de la Conducta Alimentaria 19 (2014) 2051-2069

Fundación. (s.f) *5 formas de lograr un estilo de vida saludable*. Recuperado en www.healthykids.nsw.gov.au

Fortalecimiento de Programas de Alimentación Escolar en el marco de la Iniciativa América Latina y el Caribe Sin Hambre 2025, desarrollado por el Programa de Cooperación Internacional entre el gobierno de Brasil y FAO

Lcda. Verónica Váscones, El 16 de Octubre de 2012, la importancia de mantener una alimentación balanceada.

Lola Rovati, (2012) *Los nutrientes en la alimentación infantil*. Editora y coordinadora de Bebés y más desde sus comienzos. Madrid, España.

Ley de alimentos - Asamblea Nacional de Nicaragua, Ley No. 143 de 22 de Enero de 1992.

Organización Mundial de la Salud. (S.F), *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*

Patricia Redondo Escalante (2004) Introducción a la Educación para la Salud.

Unidad Académica Profesional Nezahualcóyotl, Universidad Autónoma del Estado de México, México.

ANEXOS

INSTRUMENTOS PARA RECOPIRAR LA INFORMACIÓN

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua

Unan-Managua

Guía de entrevista a la docente II nivel

Objetivo: clasificar los alimentos que consumen los niños durante la merienda

Nombre del centro: _____

Nombre de la docente: _____

Edad: _____ **Sexo:** _____ **Nivel:** _____

1. ¿A qué hora es la merienda y el recreo de los niños?
2. ¿Qué merienda les brinda el centro a los niños?
3. ¿Por qué cree usted que es importante la merienda?
4. ¿Sabe usted cuántos niños vienen desayunados de su casa?
5. ¿Cuántos niños traen su lonchera para el recreo?
6. ¿Qué tipo de alimento contiene su lonchera?
7. ¿Existe un control a la hora de recreo?
8. ¿Por qué cree usted que los padres de comida no saludable a sus hijos?
9. ¿Qué estrategias ha implementado usted para fomentar el hábito de una buena alimentación en los niños?
10. ¿Cuál es la respuesta que ha tenido con los padres y niños?
11. ¿Por qué es importante tener una alimentación saludable?
12. ¿Qué puede ocasionar el consumo de alimentos no adecuados en los niños?
13. ¿Cuáles cree usted que podrían ser las alternativas para educar a los padres en el hábito de la alimentación saludables?
14. ¿Cómo puede ayudar el centro para promocionar los hábitos de una buena alimentación?

Universidad nacional autónoma de Nicaragua

Unan-Managua

Guía de entrevista del Director

Objetivo: Analizar la incidencia que tiene el ambiente donde se desarrolla el niño para la formación de hábitos de una buena alimentación.

Nombre del centro: _____

Nombre de la docente: _____

Edad: _____ **Sexo:** _____ **Nivel:** _____

1. ¿Por qué cree usted que es importante una buena alimentación en los niños y niñas?
2. ¿Cómo ayuda el centro educativo para que los niños adquieran hábitos para una sana alimentación?
3. ¿Conoce usted la normativa que el ministerio de educación el MINED tiene que prohíbe la venta de chivería y gaseosas en los kiosco escolares?
4. ¿Alguna vez se le han dado a conocer esta normativa a los padres, maestros y encargado del kiosco en una reunión?
5. ¿Recibe el colegio alguna ayuda monetaria del kiosco?
6. ¿Existe algún acuerdo con los vendedores que se encuentran por la mañana a fuera de las instalaciones del centro educativo?
7. ¿Por qué creé usted que los padres les compran chiverías a sus hijos en lugar de alimentos sanos?
8. ¿Cuáles son las consecuencias de consumir alimentos no saludables como chiverías, comida chatarra, gaseosa y golosinas?

Universidad nacional autónoma de Nicaragua

Unan-Managua

Guía de entrevista al doctor que atiende a los niños y niñas en el centro educativo

Objetivo: Analizar la incidencia que tiene el ambiente donde se desarrolla el niño para la formación de hábitos de una buena alimentación.

Nombre del centro: _____

Nombre de la docente: _____

Edad: _____ **Sexo:** _____ **Nivel:** _____

1. ¿Por qué es importante formar en los niños hábitos en una buena alimentación?
2. ¿Qué alimentos deben consumir los niños para su pleno desarrollo?
3. ¿Por qué no se les debe dar a los niños comida chatarra, chiverías, gaseosa, y exceso de dulces?
4. ¿Qué consecuencia les causara a los niños más adelante el consumo de estos alimentos?
5. ¿Cree usted que el no tener una adecuada y sana alimentación puede afectar el aprendizaje en los niños?
6. ¿Por qué creé usted que los padres le alistan a los niños en su loncheras alimentos no saludables?
7. ¿Qué acciones o estrategias ha implementado usted para fomentar en los niños hábitos en una buena alimentación?
8. ¿Cuáles seria algunas estrategias que se podrían implementar para que los niños adquieran hábitos en una buena alimentación?

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua

UNAN-Managua

Entrevista a los padres

Objetivo: Analizar la incidencia que tiene el ambiente donde se desarrolla el niño para la formación de hábitos de una buena alimentación.

1. ¿Qué alimentos les brinda el Centro en la merienda a los niños y niñas?
2. ¿Qué alimentos deben consumir los niños y niñas en la merienda?
3. ¿Cuántos niños y niñas llegan desayunados al Centro Educativo?
4. ¿Por qué es importante la merienda escolar?
5. ¿Usted sabe qué tipo de comida les brindan a los niños en la merienda?
6. ¿Recibe algún tipo de información de parte del centro para saber qué tipo de alimentos comen los niños en la merienda y el almuerzo?
7. ¿Todos los días su hijo o hija trae lonchera?
8. ¿Qué alimentos trae el niño o la niña en su lonchera?
9. ¿Cuáles creé usted que son los alimentos que perjudican la salud y que no se deben consumir?
10. ¿Cuáles son las consecuencias de consumir excesivamente estos alimentos?
11. ¿Mencione algunos alimentos que favorecen el desarrollo y el crecimiento en los niños y niñas?

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua

UNAN-Managua

Guía de observación segunda etapa del segundo nivel de preescolar

Objetivo: Identificar los tipos de alimentos que consumen los niños y niñas en la merienda y el recreo.

PREGUNTAS	30-03-16	6-04-16	13-04-16
A qué hora se les da la merienda a los niños y niñas			
A qué hora es el recreo de los niños y niñas			
Qué alimentos les brinda el Centro en la merienda y el almuerzo a los niños y niñas			
Qué alimentos contienen las loncheras de los niños y niñas			
Qué estrategia utiliza la docente para fomentar hábitos en una buena alimentación			

MATRIZ DE DESCRIPTORES

PROPOSITOS	CUESTIONES	DESCRIPTORES	TECNICAS	FUENTES
Clasificar los tipos de alimentación que consumen los niños y niñas en la merienda.	¿Qué tipo de alimentos consumen los niños y niñas en la merienda?	<p>¿Cuáles son los alimentos que más consumen los niños y niñas?</p> <p>¿Qué alimentos conforman las loncheras de los niños y niñas?</p> <p>¿A qué hora es la merienda de los niños y niñas?</p> <p>¿Qué tipo de merienda les brinda el centro a los niños y niñas?</p> <p>¿Qué porción de merienda se les brinda en el centro a los niños y niñas?</p> <p>¿A qué hora los niños comen los alimentos que traen en sus loncheras?</p> <p>¿A qué hora es el recreo de los niños y niñas?</p> <p>¿Qué tipo de alimentos consumen los niños durante el proceso de recreo?</p> <p>¿Todos los niños y niñas llevan merienda en sus loncheras?</p> <p>¿Cómo se desarrolla el proceso del recreo?</p>	Observación entrevista	Niños y Niñas de II nivel Docente
Identificar la incidencia que tienen los padres de familia en la formación de hábitos de alimentación de	¿Qué incidencia tienen los padres de familia en la formación de hábitos de alimentación de los niños y niñas?	<p>¿Cómo influyen los padres de familias en la alimentación de los niños y niñas?</p> <p>¿Qué alimentos les a listan en las loncheras a sus niños y niñas?</p> <p>¿Con que frecuencia los padres de familias</p>	entrevista	Padres de familias

PROPOSITOS	CUESTIONES	DESCRIPTORES	TECNICAS	FUENTES
los niños y niñas.		<p>alistan alimentos saludables en las loncheras de sus niños y niñas?</p> <p>¿Cómo los padres de familias promueven los hábitos de alimentación saludables en sus niños y niñas?</p>		
Explicar las acciones que realiza la docente para la formación de hábitos de alimentación en los niños y niñas.	¿Qué acciones que realiza la docente para la formación de hábitos de alimentación en los niños y niñas?	<p>¿De qué manera la docente promueve la formación de hábitos de alimentación en los niños y niñas?</p> <p>¿De qué forma la docente motiva a los niños y niñas para evitar el consumo de chiverías?</p> <p>¿Cómo refuerza la docente la alimentación saludable en los niños y niñas?</p> <p>¿Qué actividad realiza la docente para promover los buenos hábitos de alimentación en los niños y niñas?</p> <p>¿Con que frecuencia la docente realiza estas actividades con los padres de familia?</p> <p>¿Cómo el centro promueve la alimentación saludable en los padres de familia?</p> <p>¿Cómo regula el centro la venta de los alimentos que ofertan en la entrada del centro educativo?</p> <p>¿Qué normativa implementa el centro para el control de</p>	Entrevista	<p>Docente</p> <p>Director</p>

PROPOSITOS	CUESTIONES	DESCRITORES	TECNICAS	FUENTES
		alimentos que venden en el kiosco?		
Analizar las consecuencias que tienen el consumo de estos alimentos en la salud de los niños y niñas.	¿Qué consecuencias tienen el consumo de estos alimentos en la salud de los niños y niñas?	<p>¿Qué son las chiverías o comidas chatarra?</p> <p>¿Qué consecuencias pueden ocasionarles en la salud estos alimentos a los niños y niñas?</p> <p>¿Qué daños nos trae el consumo excesivo de las chiverías?</p> <p>¿De qué manera las chiverías perjudican el desarrollo de nuestros niños y niñas?</p> <p>¿Qué opinan los nutricionistas del consumo de las chiverías en los niños y niñas?</p> <p>¿Qué alimentos saludables deben consumir los niños y niñas?</p>	ENTREVISTA	<p>DOCTOR</p> <p>NUTRICIONISTA</p>