

PLACITA VEGETALICIOSO: UNA ESTRATEGIA PARA LA ENSEÑANZA DE LOS
HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS NIÑOS DE 4 Y 5 AÑOS

ANDREA ACEVEDO CARDONA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL DE COLOMBIA

ESPECIALIZACIÓN EN PEDAGOGÍA

BOGOTÁ- COLOMBIA

2022

PLACITA VEGETALICIOSO: UNA ESTRATEGIA PARA LA ENSEÑANZA DE LOS
HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS NIÑOS DE 4 Y 5 AÑOS

ANDREA ACEVEDO CARDONA

ASESOR: PABLO HENRY ORTIZ ORJUELA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL DE COLOMBIA

ESPECIALIZACIÓN EN PEDAGOGÍA

BOGOTÁ- COLOMBIA

2022

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN	4
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	8
FORMULACIÓN DE OBJETIVOS.....	12
OBJETIVO GENERAL.....	12
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	12
JUSTIFICACIÓN.....	13
ANTECEDENTES.....	17
ANTECEDENTES DE ORDEN INTERNACIONAL	17
ANTECEDENTES DE ORDEN NACIONAL.....	21
MARCO TEÓRICO- PRÁCTICO	26
ASPECTOS DISCIPLINARES	26
ASPECTOS PEDAGÓGICOS	41
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	50
TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	54
FASES DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN	58
RESULTADOS Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	61
FASE 1. PLANIFICAR.....	61
FASE 2. ACTUAR	63
FASE 3. OBSERVAR	69
FASE 4. REFLEXIÓN.....	74
ENTREVISTA TALLER	79
CONFIGURACIÓN DE UNA ESTRATEGIA DIDÁCTICA	90
REFLEXIONES FINALES.....	95
CONCLUSIONES.....	97
REFERENCIAS	99
ANEXOS	103

Introducción

El presente ejercicio de investigación está motivado por una necesidad en el ámbito educativo de poder desarrollar un sentido conceptual y práctico de los hábitos de alimentación saludable, definido como una forma general de vida, basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinado por factores socioculturales y características personales.

La FAO (2013) afirma, “para que una alimentación sea saludable debe ser variada en alimentos que aporten nutrientes; equilibrada para ayudar a promover la salud, cubrir las necesidades nutricionales y prevenir las enfermedades.” (FAO, 2013, p.2).

Macias, Gordillo & Camacho (2012), consideran que: “Los hábitos de alimentación en los niños son procesos influenciados por aspectos biológicos y socioculturales y que durante la etapa infantil asisten el desarrollo y crecimiento óptimo, así como una maduración en su construcción cognitiva, social e histórica” (p.40).

Sin embargo, el estado nutricional y la relación con los hábitos alimenticios no son los más adecuados debido a dinámicas sociales y familiares. En la actualidad, en el Gimnasio infantil Super Bebé especialmente en el grado jardín, se han observado factores que inciden directamente en la alimentación de los niños, por ejemplo, la composición de sus loncheras, como también los comportamientos en escenarios determinantes como lo son, el receso escolar y el almuerzo escolar.

La investigación de esta problemática educativa se realizó por el interés de mejorar la práctica pedagógica e incentivar los procesos de enseñanza-aprendizaje, pues en la etapa escolar los niños inician la relación con su contexto familiar y social, como también los hábitos que pueden ir

evolucionando y nutriendo comportamientos frente a sus actividades diarias. Por otra parte, constituir propósitos ubicados tras el desarrollo cognitivo de niño y las interacciones sociales, en el desarrollo de habilidades y destrezas, como también la interacción comunicativa, acciones, actitudes y comportamientos.

Es importante agregar que el interés profundizó las reflexiones en cuanto a las maneras de como se han enseñado los hábitos de alimentación y desde donde, siendo la escuela, el aula, el profesor y el hogar; los agentes inmediatos que los niños tienen.

Estas perspectivas contribuyen también en el ámbito profesional como licenciada en pedagogía infantil, ya que, desde la formación, la tesista versó los alcances de esta investigación a su saber y conocimiento base, tendencias y experiencias; en consecuencia, resignifica la necesidad de conocer los propósitos de la enseñanza de la materia y la tensión del conocimiento en la acción, para así, ampliar o modificar su planificación para la enseñanza de un tema particular.

El ejercicio de investigación se estructura en los siguientes nueve apartados:

El **planteamiento del problema**, desde allí se describe el contexto, generalidades y características que emergen de la práctica docente, así mismo se describe el problema desde la observación de escenarios determinantes y la relación con los distintos actores. Segundo a ello se presenta los **objetivos**, a manera de relación con el espiral de ciclos introspectiva de la investigación, propuestos por Kemmis y McTaggart (1992). El objetivo general se centra en determinar una estrategia didáctica para la enseñanza de hábitos de alimentación saludable, para ello se requirió de la caracterización de dicho tema por medio de la observación participativa y la encuesta taller.

La **justificación** esgrime razones del porqué se hace importante determinar una estrategia didáctica, que vincule el saber y conocimiento de los hábitos de alimentación saludable, como también profundizar la reflexión en y durante las prácticas educativas como andamiaje para los logros en cuanto a la enseñanza y el aprendizaje.

Los **antecedentes**, desde los cuales se realiza una indagación en espacios educativos y propuestas de investigación, es decir, los trabajos anteriores sobre el presente ejercicio de investigación, como también una inspección en el abordaje en cuanto a las características y problemáticas de la adquisición de hábitos de alimentación en niños de edades escolares.

Surge el propósito de establecer un **marco de referencia teórico-práctico**, que fundamente los métodos de enseñar y profundice las prácticas educativas y el quehacer docente reflexionando en torno a los logros de aprendizaje; comprende la fundamentación teórica basándose en explicaciones disciplinarias y pedagógicas del tema a cerca de la alimentación saludable.

Desde la **metodología**, dada desde una investigación de carácter cualitativo en el marco de los argumentos de Sandoval (2002), se reconoce la investigación-acción como un aporte sustantivo a la presente propuesta a través de cuatro fases, según Kemmis y McTaggart (1992) plantean aspectos claves que desarrollan la Investigación acción; se desarrolla siguiendo una espiral introspectiva: una espiral de ciclos de planificación, acción (establecimiento de planes para caracterizar), observación (sistemática), reflexión... y luego replanificación, nuevo paso a la acción, nuevas observaciones y reflexiones.

Se plantea **resultados y análisis de la información**, comprende la descripción de las fases en relación con unas categorías y actividades planeadas, también la triangulación de la información

obtenida a través de la técnica observación participativa, el diario de campo como instrumento para la recolección sistematizada de dicha práctica y la entrevista taller aplicada tanto a los estudiantes como padres de familia del Gimnasio Infantil Super Bebé.

Se da muestra de la **configuración de una estrategia didáctica**, la cual considera la investigación acción, en su primer ciclo de acción, abordando elementos y momentos de actividades y estrategias de enseñanza para que pueda ser desarrollada en planeaciones o propuestas trazadas por los establecimientos educativos.

Por último, se plantea **reflexiones finales** en base de los objetivos específicos y soluciones a los problemas encontrados, que posteriormente incidirá en una acción mejorada y renovada de la práctica, para nuevos enfoques de enseñanza, puesta en escena unas nuevas estrategias de acción, como también la verificación de nuevas comprensiones de la situación.

Planteamiento del problema

“Es fundamental reconocer que el estado nutricional de los niños se encuentra directamente relacionada con los hábitos alimenticios” (FAO, 2002), determinando el estado de salud de las personas, no obstante, en algunos casos estos no son los más adecuados, debido principalmente a las dinámicas sociales actuales, dinámicas que se han percibido en el Gimnasio Infantil Super Bebé en la localidad de Teusaquillo, especialmente en el curso de jardín, allí se encuentran 14 estudiantes los cuales 8 son niñas y 6 son niños.

Rodríguez, D. (2009) citado por Ávila (2015) afirma:

La adquisición de los hábitos alimenticios del niño nace en la familia, y se refuerzan y se consolidan en la escuela, lo que el niño vive diariamente e imita de manera continua de sus padres, así como el resto de normas de conducta e higiene. (p.20)

A partir de este concepto subyacen relaciones entre dicha adquisición desde la edad temprana del niño y los diferentes escenarios en los que el niño se encuentra inmerso, es decir, las pautas de crianza juegan un papel importante puesto que es la base y el ejercicio continuo de crecimiento y desarrollo que valora las distintas dinámicas familiares en relación a la comunicación entre padres e hijos, límites y normas, así de manera circunstancial, transformar la enseñanza de comportamientos y práctica de los mismos adquiriendo distintos procesos evolutivos en cuanto al comportamiento del niño.

Dicho lo anterior en el grado jardín del Gimnasio infantil Super Bebé posteriormente se determinan los siguientes elementos; en primera instancia, los alimentos en la selección de la composición de la lonchera, segundo; lo que comen en el momento del almuerzo escolar, cómo y

con qué consumen los alimentos, tercero; mediante preguntas frecuentes hacia los padres para interpretar finalmente el problema de hábitos de alimentación saludable.

Mediante la caracterización de estos ejes de fundamentación del problema, se ha observado de manera preliminar que en la mayoría de los estudiantes sus loncheras se destacan por contener alimentos desequilibrados en cuanto a cantidad y nutrientes, en la parte minoritaria sus loncheras se basan en frutas, proteínas y cereales.

Se aprecia que en la lonchera de 9 estudiantes correspondiente al 65% se caracterizan por tener los siguientes alimentos (bon yurt, galletas dulces y ponqué marisela), predominando el dulce y azúcar, la lonchera de 3 estudiantes correspondiente al 20% predomina el desequilibrio en cantidades; exceso de fruta, jugo de caja y pony malta y variados paquetes. No obstante, en la parte minoritaria, es decir, 2 estudiantes correspondiente al 15% restante, las loncheras y su composición se destacan por equilibrio y nutrientes las cuales se basan en fruta, cereales, proteína, bebidas naturales y agua.

Por otro lado, se percibe durante el almuerzo escolar que los niños han iniciado a desarrollar los hábitos de higiene, pero manifiestan una comprensión fragmentada de ellos, como; falta de lavado de manos antes de pasar a la mesa, toman la comida con las manos aun teniendo los cubiertos a su alcance, es decir, pedir una cuchara o utilizarla si están cerca de ellos, se ensucian la cara cuando comen y no se preocupan por solucionar ese problema pidiendo ayuda a un adulto pidiendo una servilleta, se levantan y se sientan de manera frecuente, hablan sin preocuparse por el tono de su voz.

La preparación de alimentos en la minuta del almuerzo escolar incluye alimentos como sopa y crema de verduras, arroz, papa sudada, plátano, proteína (pollo, atún, carne, huevo) y bebidas

como limonada y jugos naturales con alto contenido de azúcar, también en las preparaciones algunas veces son incluidas verduras (zanahoria, tomate, lechuga, espinaca, remolacha y auyama) y ocasionalmente fruta (únicamente banano y papaya, ocasionalmente aguacate).

Es visible que, al momento de tomar el almuerzo y los alimentos como verduras y frutas, los niños responden con desagrado y preguntan “¿Qué es?” y ¿A qué sabe?, acentuando que no les gusta, lo que recurre a la separación, mezclarlo o simplemente retirarlo del plato lo que genera el desperdicio de casi su totalidad.

Con los anteriores componentes también se atiende en la observación preliminar hacia el proceso en el que se encuentra el niño, la adquisición de conocimiento acerca de sí mismo, de los demás y lo que lo rodea, su modo o estilo en el que piensa, aprende e interpreta. Características en torno a la teoría de Vygotsky, demuestra que el desarrollo cognitivo del niño y este caso el escenario del aula en edades de 4 y 5 años, se considera relevante que los procesos cognitivos deben interpretarse según el desarrollo, mediados por el lenguaje y que tiene sus orígenes en relaciones sociales y culturales. Siendo así, los niños dependen de las herramientas que reciben de la cultura, la cual determina las habilidades que podrán desarrollar.

Llegado a este punto, con las situaciones descritas se deriva la siguiente pregunta de investigación ***¿Cómo favorecer la enseñanza de hábitos de alimentación saludable en los niños de 4 y 5 años del Gimnasio Infantil Super Bebé?***, es aquí donde la enseñanza en torno a los hábitos de alimentación saludable en los niños cobra valor en el aula pues, se visibiliza que es poca la obtención de conocimiento en torno al hábito, los alimentos, características e importancia de los mismos hacia el significado en torno a su crecimiento y salud.

De tal manera, se originan reflexiones en cuanto a las maneras de como se ha enseñado y desde donde, siendo la escuela, el aula, el profesor y el hogar los agentes inmediatos que los niños tienen; es a través de los mismos intermediarios donde se debe ampliar el tiempo de calidad y cantidad hacia el interés por promover la salud con base en el desarrollo de unos adecuados hábitos de alimentación saludable.

Además, estos componentes son el medio primario que generan impacto en la motivación para el aprendizaje por medio de la enseñanza, influyendo en la adquisición de los hábitos para constituir sus habilidades en torno a las vivencias cotidianas y relaciones sociales.

Formulación de objetivos

A partir de la pregunta de investigación: ¿Cómo favorecer la enseñanza de hábitos de alimentación saludable en los niños de 4 y 5 años del Gimnasio Infantil Super Bebé? Se construyen los siguientes objetivos

Objetivo general

Determinar una estrategia didáctica para la enseñanza de hábitos de alimentación saludable con los niños y niñas de 4 y 5 años del Gimnasio Infantil Super Bebé.

Objetivos específicos

1. Caracterizar los hábitos de alimentación de los niños y niñas de 4 y 5 años del Gimnasio Infantil Super Bebé.
2. Establecer un marco de referencia teórico-práctico que fundamente y de sentido a una estrategia didáctica para enseñar hábitos de alimentación saludable a niños de 4 y 5 años.
3. Configurar la estrategia didáctica “Placita Vegetalicioso” para la enseñanza de hábitos de alimentación saludable con niños de 4 y 5 años.

Justificación

En muchas partes del mundo se viene planteando la gran importancia de la adquisición de los buenos hábitos saludables de la alimentación. Hablar hoy en día sobre ello es cada vez más común, puesto que hace parte de distintos ámbitos en los cuales los programas educativos y guías relacionadas con la salud deben ser pensadas para que sean incluidas como posible orientación a mejorar las prácticas docentes en el contexto social, promoviendo el saber y los contenidos de enseñanza necesarios en un espacio de reflexión hacia los estudiantes.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1948) y la organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la alimentación – FAO- Por su parte, propone la definición más importante e influyente en la actualidad con respecto a lo que por salud se entiende.

Un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedad, esto significa que, para tener buena salud, tenemos que cuidar nuestros cuerpos, nuestras mentes y emociones, así debemos poner atención en nuestros estilos de vida y el ambiente que nos rodea.
(FAO, 2013, p.6)

Así es, como surge el interés por trabajar desde la etapa preescolar, puesto que es la edad en la que los niños deben iniciar la relación con su contexto familiar y social junto con las diferentes costumbres, como también los hábitos que pueden ir evolucionando y nutriendo actitudes positivas frente a sus actividades del día a día construyendo saber, conocimiento y práctica repetitiva, para formar sus comportamientos que son la base para su crecimiento constituyendo un fundamento para el proceso de enseñanza y aprendizaje en el que están inmersos de manera continua, estableciendo de la mano la enseñanza de unos hábitos de alimentación saludable y su postura frente a ellos.

Algo semejante ocurre con el interés en el transcurso del ejercicio de investigación, relaciona propósitos ubicados tras las posturas teóricas del desarrollo cognitivo del niño, puesto que su afirmación consiste en la relación del individuo -sociedad - educación por medio de actividades sociales que le ofrecen herramientas para construir su desarrollo y su impacto en el aprendizaje, permitiendo comprender, recordar y aprender significados del mundo que lo rodea a través de interacciones con el medio social y cultural.

El sentido hacia una enseñanza, hace énfasis en los procesos de transitar el conocimiento a partir de la investigación teórica, tomar esta información y transformarla en conocimiento. Establecer una estrategia didáctica que tenga características para transformar la enseñanza en el aula a través del desarrollo de contenidos transmitibles no solamente allí, sino, como herramienta para ampliar las planeaciones y actividades a llevar a cabo en contextos educativos interesados en incluir en su metodología la enseñanza y su sentido, hacia los niños y en lo posible incluir a otros participantes como padres de familia o cuidadores.

Desde las apreciaciones de las loncheras, Gil, (2010) afirma que: “Las comidas ligeras (snacks, comidas rápidas, comida basura, comidas divertidas), tanto sólidas como líquidas, presentan una gran heterogeneidad en su composición de energía, macronutriente y micronutrientes, aun para el mismo tipo de producto de distintas marcas comerciales” (p.240). Una gran proporción de ellas tiene una baja calidad nutricional, por lo que los niños que realizan un número elevado de comidas ligeras tienen riesgo de disminuir la ingesta de alimentos de fuentes verdaderas en cuanto a calidad nutricional se refiere.

Es esencial, hoy en día, promover la calidad de las comidas, sustentándolas en una base en la que es importante que los niños opten por alimentos preparados y con una variedad de nutrición, dedicando tiempo de calidad a constituir desde la familia y la escuela dichas prácticas. El reto de

la escuela y los padres o encargados de la alimentación de los niños, es motivarlos para que aprendan a seleccionar una dieta correcta sin importar donde, con quien o cuando van a comer.

Kaufer (2015) afirma:

Que pocos temas afectan cotidianamente y de manera tan directa la salud y el aprendizaje de los niños como lo es la educación alimentaria, esto significa que la escuela se convierte así en un lugar donde el niño adquiere y pone en práctica conocimientos, habilidades, hábitos y actitudes alimentarios adecuados con respecto a los alimentos y la alimentación". (p. 324 -325)

En este sentido, el almuerzo escolar surge como una motivación, puesto que este espacio es inmejorable, en donde día a día se puede desarrollar con los niños, mediante la enseñanza de unos hábitos de higiene, lavado de manos, postura en la mesa, uso de utensilios y por supuesto, la toma y aprovechamiento de alimentos saludables.

Considerar las prácticas cotidianas y el ejercicio primero; desde la enseñanza de los hábitos en casa, la escuela y el aula, segundo; propiciando que los niños conocen a cerca de sus hábitos y comportamiento, como también, sobre la alimentación y alimentos saludables, generando la posibilidad de todos los niños a esta edad inicien una comprensión de su formación hacia el aprendizaje de la necesidad de abordar temas relacionados con su salud y crecimiento.

En este contexto, surge la necesidad de establecer un marco de referencia teórico-práctico que fundamente por un lado el tema de investigación, la alimentación saludable, y por otro lado, sobre los métodos de enseñar y prácticas educativas que propicie la reflexión en torno a los logros de aprendizaje que el maestro alcance, de esta manera, el profesor comienza a definir por sí mismo un lenguaje técnico, una metodología y un estilo de información, a través del cual tenga la posibilidad de acceder a debates teóricos hacia el conocimiento de las características y

necesidades nutricionales a temprana edad, así mismo los alimentos de qué manera benefician para el crecimiento y desarrollo de los niños.

Como profesora directora de grupo es pertinente abordar con los niños y niñas de 4 y 5 años del Gimnasio Infantil Super Bebé, formar hábitos de alimentación saludable; en principio desde una adecuada enseñanza de hábitos en relación con el lavado de manos, construcción de buenas prácticas sobre la mesa, de manera que se torne una dinámica reflexiva como también autónoma.

En segundo aspecto, integrar el consumo mayor de frutas en la lonchera y gusto propio de ellos, orientado también hacia la transformación desde el hogar en el cual la preparación de loncheras se destaque por incorporar buenos alimentos preparados desde casa, equilibrar su contenido en cuanto a nutrientes y beneficios en el crecimiento y desarrollo del organismo a la edad de 4 y 5 años.

Desde la observación participativa y caracterización de las maneras del cómo se ha enseñado y desde donde los hábitos de alimentación saludable, estos componentes internalizan la planificación de una serie de actividades que permitan el acercamiento, interacción y participación de distintos actores sociales, orientando un cambio en el ejercicio de enseñanza de la práctica pedagógica de la docente, constituyendo así la relación entre el desarrollo de las actividades, la reflexión colaborativa y el cambio social..

En este contexto, se enlazan dichos contenidos en clave de las cuatro fases de la investigación acción y lo que subyace de dar cumplimiento a cada una de ellas, de esta manera, se da el sentido a configurar la estrategia didáctica “Placita Vegetalicioso” que promueva la enseñanza en los hábitos de alimentación saludable en niños y niñas de 4 y 5 años.

Antecedentes

Para el desarrollo de los antecedentes se realizó una indagación en espacios educativos y propuestas de investigación en torno a tesis de grado para optar por el título de pregrado y posgrado, determinando así los estudios anteriores a esta investigación que apoyan y enriquecen el tema de la presente propuesta.

De esta manera, estos trabajos investigados abordan características y problemáticas en cuanto la adquisición de hábitos de alimentación en niños/as de edades escolares. Cabe destacar que los siguientes trabajos son aplicados en diferentes lugares, por lo cual se tiene en cuenta, la diferencia del contexto y necesidades culturales.

A continuación, se presentará algunos antecedentes en el siguiente orden: Internacionales y Nacionales.

Antecedentes de orden Internacional

- Blanco, M. (2017). Palencia. España. “La alimentación saludable en educación infantil como recurso esencial e indispensable para la vida”. Es un estudio de la facultad de educación en Palencia de la Universidad de Valladolid.

El autor plantea con su propuesta, la descripción a través de la observación; las ideas previas que los niños y niñas tienen acerca de la alimentación saludable. Además, propone una serie de actividades para que ellos puedan modificar las ideas que tenían en principio y puedan adaptar los nuevos conocimientos a sus hábitos alimenticios saludables, siendo así más conscientes de los alimentos que deben ingerir más a menudo y cuales deben comer en ocasiones excepcionales.

Así, la metodología que la autora plantea, parte desde las experiencias e ideas previas de los alumnos acerca del tema de la alimentación saludable, para ir aumentando progresivamente la complejidad y adquirir así los objetivos que se plantean de cada proceso de enseñanza-aprendizaje. La autora define una ruta metodológica participativa que permitió la colaboración entre unos y otros a través del intercambio de papeles, pudiendo así empatizar con los compañeros.

A través de la acción y la experimentación se fomenta que los niños expresen sus sentimientos, intereses y motivaciones y que descubran cómo se lleva a cabo una alimentación saludable, las actividades se llevaron a cabo mediante una metodología que potencio la construcción de aprendizajes significativos.

Por su parte, la investigadora a través de la recopilación de información para los resultados se llevó a cabo por medio de un cuaderno de campo en el que se adjuntaron las observaciones de los estudiantes de 3° de educación infantil y una tabla con criterios a modo de evaluación final.

De tal manera, en el análisis de los resultados se obtuvo que en la etapa de educación infantil es donde los niños y niñas comienzan su aprendizaje y es el momento idóneo para adquirir hábitos saludables relacionados con la alimentación, los cuales, son aprendidos a través de la imitación de modelos, ya que los docentes y la familia son los primeros agentes de socialización que ellos tienen, y de allí, generar ese impacto en la transversalidad de la conciencia y la importancia de enseñar y apoyar una alimentación saludable.

En conclusión y como resultados, la propuesta de intervención determina que:

1. La alimentación poco saludable es un hábito que se puede cambiar, se puede considerar que la clave para que los niños y niñas aprendan a comer de forma saludable y adquieran

unos hábitos a través del trabajo conjunto y la participación activa de los docentes y las familias, ya que los niños pasan el tiempo o en el colegio o con su núcleo familiar.

2. Además, las propuestas programadas para adquirir unos buenos hábitos no deben quedarse únicamente en las instituciones, dado que, las familias son cruciales en el proceso de continuar en estas cuestiones fuera del ámbito escolar.
- Lozano, L. (2015). Teruel. España. “Proyecto Educativo para potenciar la Alimentación sana en alumnos de educación infantil (PEPAS)”. En un estudio de maestría de la Universidad Internacional de la Facultad de educación de la Universidad Internacional de la Rioja.

La autora nos acerca a su propuesta educativa en relación con la alimentación saludable y la salud, derivando en los niños de educación infantil comprendida entre los 3 y 6 años de edad. Seguidamente, entre las características evolutivas más importantes que realizan los niños se encuentra la de “salir del huevo”.

Da muestra, de qué manera los niños pasan de un egocentrismo absoluto y una relación con la familia cercana para el descubrimiento del entorno abordando el conocimiento de todo lo que les atrae, siempre queriendo saber más y así, desenvuelve esa motivación intrínseca que poseen los niños y nos enfoca a que debe ser aprovechada y encaminada para dar respuesta en virtud de que conozcan sobre los alimentos (de dónde salen, quién los vende, cómo se preparan, qué características tienen...) encauzando ese conocimiento hacia el mejoramiento de la salud y la buena práctica alimentaria sana de los alumnos de educación infantil.

La metodología de la propuesta, nos inmiscuye en el desarrollo de una serie de actividades donde aborda de manera directa y temática el conocimiento a través de una buena alimentación y como puede repercutir en el estado de salud, desde la investigación de tipo cualitativa, desde los diversos orígenes que versan sobre los hábitos de una alimentación saludable, incluyendo los principales actores causantes del aprendizaje y participación, como los padres de familia, el ambiente escolar y los agentes externos que se ocupan de cuidar a los niños en ocasiones especiales.

La autora propone representar el comedor escolar como un lugar inmejorable donde llevar a cabo esa educación en la alimentación y que allí mismo los niños adquieren hábitos alimenticios saludables. Sin embargo, hace una anotación importante y es que no se debe dejar al azar el hecho educativo del comedor escolar, sino que se debe aprovechar esta extensión de la educación escolar para llegar más y mejor a los niños. Las costumbres culturales de los platos de alimentos se caracterizan en que los primeros platos contienen generalmente verduras o cereales y legumbres, mientras que, los segundos platos son: la proteína y en el postre, la fruta.

En la interpretación de los resultados, encontró que en los primeros platos hay ausencia de verduras, en los segundos platos se detecta un exceso de carne y carencias tanto de pescado como de huevos. Añade, que los centros escolares no ofrecen la suficiente información sobre los menús a los padres y esto representa un problema grave, ya que así resulta difícil complementar la dieta en casa.

Es así, como en la propuesta de la autora subyacen una serie de talleres que imparte para hacer que tanto niños y padres compartan, retroalimenten el mismo conocimiento y complementen un desarrollo en conjunto el conocimiento adquirido en el comedor escolar.

Antecedentes de orden Nacional

- Moreno, Y. & otros (2017). Ibagué - Tolima. La lúdica pedagógica como estrategia para la adquisición de hábitos saludables de alimentación y sueño en el grado transición de la institución educativa Jorge Eliecer Gaitán. Es un trabajo de grado del programa de la Licenciatura de pedagogía infantil de la Universidad del Tolima.

En primer lugar, como metodología base, se hace enfoque en la investigación formativa, la cual está orientada a la solución de problemas tanto en el contexto social, cultural, como en el escolar; resultando características importantes de la investigación – acción orientando a reconstruir las prácticas y los discursos sociales mejorando y transformando la experiencia social y educativa, a través de la comprensión de dicha práctica, se logra el acercamiento a los agentes activos observando la problemática que se evidencia en los niños del grado transición del colegio Jorge Eliecer Gaitán.

Del mismo modo, para la realización del proyecto de intervención, los autores proponen la lúdica pedagógica como estrategia metodológica dentro de su Proyecto Pedagógico de Aula (PPA) que se divide en 4 fases (diagnóstico, planificación, ejecución y desarrollo de actividades y por último la evaluación) el cual se idea, como el medio para facilitar la edificación de una mejor sociedad con el acompañamiento y colaboración de toda la comunidad educativa, donde se construya conocimiento de acuerdo a las necesidades de las personas.

Cabe destacar que el método que se utiliza como mecanismo funcional es la participación, en orden y sentido pedagógico, del proyecto de intervención. Es decir, al detectar la problemática, se observa cómo se planea y ejecuta la propuesta de innovación con proyección social, al relacionar la investigación con la experiencia adquirida en las prácticas efectuadas en el contexto y entorno educativo.

Además, el análisis a través de la observación se instaura una serie de juicios y reflexiones sobre el propio quehacer pedagógico, los aciertos y desaciertos que se tienen, para encontrar la mejor forma de confrontarlos; donde se adopte una nueva metodología, que además de transformadora logrará convertir la dirección y la realidad de la institución como fuente de información para transformar las actividades cognitivas y el aprendizaje sea producto del vínculo niño-entorno-padres de familia, a su vez demuestra la importancia de la concientización sobre la influencia de los hábitos saludables de alimentación.

Se encuentra que la salida a la raíz de esta investigación reside en la importancia e impacto que tiene la formación de los hábitos saludables en los niños de transición, lo que se refiere al valor y la importancia de adquirir hábitos saludables en su vida para llevar a cabo el proceso de relación entre enseñanza y aprendizaje.

- Por último, se rastrea el siguiente artículo como antecedente de orden local. Hernández, E. & otros (2015). Sopo, Cundinamarca-Colombia. Promoción de alimentación saludable en hogares comunitarios infantiles del municipio de Sopó (Cundinamarca. Colombia) bajo la estrategia de Atención Primaria en Salud. De la universidad del norte, Barranquilla.

El acercamiento de los autores en los centros comunitarios presenta esta investigación el cómo fortalecer los hábitos saludables alimenticios en los hogares infantiles y sus familias. El perfil epistemológico de este municipio reporta incremento de sobrepeso y obesidad en niños de 1 a 11 años y enfermedades cardiovasculares en adultos.

Se realizó una investigación cualitativa tipo investigación-acción participativa (IAP), en hogares comunitarios, grupo de trabajo con 67 niños entre 2 y 5 años, 5 madres comunitarias, 48 padres de familia y alcaldía sopo durante el semestre de 2014.

Inicialmente, se identificó de forma concertada y basados en las fuentes de información tales como entrevistas semiestructuradas a madres comunitarias y funcionarios municipales para definir las problemáticas de la comunidad. Luego se consolidaron los datos y se distinguieron 13 problemas, con base a esto, se llevó a cabo una propuesta basada en un método llamado “Hanlon” clasificando los problemas y los recursos que se cuenta, priorizando la problemática, magnitud, eficacia del problema y factibilidad de la intervención. Dicha propuesta de mejorando para la “inadecuada implementación de alimentos saludables en niños de 2 y 5 años”.

Con lo anterior los autores en las propuestas de mejoramientos basadas en 3 ejes; se formularon metas y objetivos de la iniciativa, actividades por desarrollar, cronograma de trabajo e indicadores para hacer seguimiento de la propuesta. A continuación, se destaca la tabla 1, delimitada por los autores de la investigación.

Tabla 1. Ejes de trabajo de la propuesta de mejoramiento

Eje de Trabajo	Metodología	Eje de Trabajo	Metodología	Eje de Trabajo	Metodología
Conociendo	<p>Niños:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visita a la huerta local, identificando las diferentes frutas y verduras del municipio. • Elaboración de fichas didácticas sobre frutas y verduras. <p>Madres comunitarias y padres de familia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contenidos sobre los beneficios de las frutas y verduras a partir de los fitoquímicos. • Desventajas de una dieta no saludable y su impacto en el desarrollo de enfermedades de tipo crónico no transmisible. 	Motivando	<p>Niños:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lúdicas sobre alimentación saludable (bailes, canciones, dibujos y juegos infantiles). <p>Madres comunitarias y padres de familia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seguimiento de los hábitos alimenticios de los niños. <p>Niños, madres comunitarias y padres de familia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Articulación para el mantenimiento de lo aprendido. 	Articulando	<p>Administración municipal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soporte en todo el proceso, principalmente secretarías de Educación y Salud. • Elaboración de guía para una alimentación saludable en conjunto con nutricionistas del municipio.

Por último, en las discusiones finales, los autores plantean que las estrategias e inversiones en la primera infancia están dirigidas hacia la potenciación en las áreas de salud, nutrición,

desarrollo cognitivo y psicosocial. Dichas áreas se integraron a lo largo del trabajo, dando enfoque en salud a partir de la prevención, la nutrición y su papel en la alimentación saludable, también, el desarrollo cognitivo partiendo de la música, el juego, la estimulación y enseñanza.

De esta manera se evidencia que las estrategias diseñadas en el fortalecimiento de hábitos saludables en los niños y niñas constituyen un horizonte de bienestar y futuro. Igualmente, los profesores juegan un rol importante con agentes de cambio estilo de vida, principalmente durante tempranas (3-5 años), mediante la implementación de programas de educación en salud integral (dieta, ejercicio, conocimiento del cuerpo humano y manejo de emociones).

Por eso, las madres comunitarias son educadoras y uno de los principales actores de este proyecto; quienes deben ser líderes en su comunidad debido a la responsabilidad del cuidado de los niños en los primeros años de vida y la educación en hábitos saludables.

También, la familia y los padres son el primer ejemplo de los hijos; motivo por el cual es fundamentalmente realizar procesos de aprendizaje en ellos, para que incrementen su conocimiento y se logren mejorar conductas que incidieran positivamente en el estado de salud de la comunidad, lo cual llevaría a incluir estos hábitos saludables en los niños desde el hogar, como también, la capacidad que tienen los niños influenciar los hábitos alimenticios de sus padres, lo cual demuestra la capacidad de transmisión que tienen con respecto al entorno donde se encuentran.

Por ello, fomentar hábitos de alimentación saludable en los niños de 2 a 5 años reviste una gran importancia, y los resultados conseguidos respecto a conocimiento y motivación para implementar una dieta saludable por parte de los niños demuestran un cambio favorable, ya que

los niños, especialmente entre 3 y 5 años, demostraron que reconocen que el consumo de frutas y verduras se asocia a niños sanos.

Hallazgos que contribuyen al presente ejercicio de investigación

Los antecedentes anteriores ofrecen un abanico en cuanto a los aportes al presente ejercicio de investigación, puesto que se caracterizan por la priorización de educar en edades tempranas la adquisición de hábitos saludables, especialmente en la alimentación, basándose en su formación individual saberes y conocimientos, desde el contexto más próximo del niño; el hogar un escenario inmediato en el cual este enriquece la enseñanza motivando el desarrollo exitoso de su infancia.

Por otro lado, el contexto escolar traza por medio de ejercicios de la cotidianidad, espacios y ambientes junto con el acompañamiento a los niños a través de la interacción, configurando sus saberes preliminares y experiencias, transformándolos desde la socialización con diferentes actores en la práctica educativa.

Teniendo en cuenta lo anterior, es importante expandir el conocimiento generando autorreflexión para mejorar componentes que subyacen desde la percepción de circunstancias del entorno a través de la práctica educativa. Diseñando estrategias alternativas de enseñanza para llevar a cabo soluciones individuales y colectivas, buscando mejorar y comprender las realidades crecientes en el trabajo formativo.

Marco teórico- práctico

El presente marco teórico da valoraciones de referencias prácticas en el que subyacen conceptos, permitiendo una base para la comprensión e interrelación fundamentado en el presente trabajo, además, surge como una necesidad en el camino y tiene como propósito dar al ejercicio de investigación un horizonte, permitiendo la orientación necesaria para el desarrollo de la propuesta. En primer momento se abordarán aspectos teóricos disciplinarios en cuanto a la alimentación y los hábitos de alimentación saludable; segundo, culminando en los practico con aspectos pedagógicos en cuanto a la enseñanza y el aprendizaje en la escuela.

Aspectos disciplinares

Para comprender un poco más el saber hacer se hace necesario establecer los siguientes conceptos que apoyen la formación de la tesista con base en sus conocimientos, factores culturales y sociales, actitudes, ideologías y prácticas, es decir, las creaciones desde su interacción personal e institucional y como estos componentes relacionan hacia su vida evolucionando, del mismo modo la reestructuren y sean apropiadas en la socialización.

El saber hacer se presenta en una formación propia de la tesista, llevando a cabo su propósito como resultado de las interacciones entre sus disposiciones internas y el contexto en el que participa, permitiendo organizar e interpretar su conocimiento con la experiencia, sus saberes previos y la información que recibe de diversas fuentes.

De esta manera, se da el sentido al siguiente planteamiento del marco teórico-práctico; primero como eje integrador de metas personales y profesionales, segundo como fundamento para cubrir las necesidades que se ven reflejadas en el planteamiento del problema y objeto de estudio.

La alimentación: aspectos relevantes

La alimentación y la nutrición se han considerado necesidades básicas del hombre desde el inicio de su existencia, como ser y como especie. “Han evolucionado con la historia y la cultura porque influyen en la salud, el crecimiento y el desarrollo del ser humano, en el consumo de alimentos, la absorción de nutrientes, su aprovechamiento y utilización por el organismo” (Rodríguez, 2018, p.368). Indagar hoy en día en aspectos relacionados con la alimentación y la nutrición tiene cada vez mayor importancia y aplicación en la conservación de la salud y prevención de enfermedades.

Los alimentos

Los alimentos proporcionan los nutrientes indispensables para la vida, el crecimiento y el desarrollo, “Es decir que, los alimentos son los productos naturales o elaborados susceptibles de ser ingeridos y digeridos, cuyas características los hacen aptos y agradables al consumo y están constituidos por mezclas de nutrientes que cumplen determinadas funciones en el organismo.” (FAO 2003), citada por (Rodríguez, 2018, p.369)

Nutrientes

Pinto (2018), citado por Rodríguez (2018) se refiere que:

Los nutrientes son sustancias químicas aportadas por los alimentos de la dieta. Son necesarios para el crecimiento y el desarrollo de las personas y mantener el buen funcionamiento del cuerpo, la mente y el espíritu. Cuanto más variados sean los alimentos de la dieta, más posibilidades habrá de que se incluyan todos los nutrientes necesarios. (p.369)

Los siguientes enunciados presentan características propias de los alimentos, teniendo en cuenta su función nutritiva y en el organismo, como también la categorización y necesidades a temprana edad.

Clasificación de los alimentos por su función nutritiva

La Organización Mundial de la Salud (OMS) a través de módulos y convenios adaptativos, propone unos lineamientos y normas que rigen las estrategias para la atención integral a través de la promoción de la alimentación adecuada, de esta manera, se extiende la información oportuna, considerando aspectos importantes, como en este caso se dará amplitud a la clasificación de los alimentos por su función nutritiva, distribuyéndolos de la siguiente manera.

Tabla 1

Clasificación de los alimentos por su función nutritiva

<p>Grupo 1. Leche y productos lácteos: Son alimentos casi completos, sobre todo la leche. Se le califica como grupos protectores o de seguridad. Siendo de gran riqueza en calcio o alto valor biológico. El calcio es el elemento más importante de los huesos. La leche, el queso y el yogurt, son los únicos alimentos que lo aportan en cantidad considerable.</p>	<p>Grupo 2. Carnes pescados y huevos: Son alimentos fuertes de materia nitrogenadas (proteínas de alto valor biológico). El valor nutritivo de la carne es equiparable al de los pescados y los huevos. Las raciones de las carnes deben ser consumidas en las raciones aconsejadas y bajo una recomendación médica. En cuanto al pescado se sugiera el consumo de todos los tipos, tanto blancos como azules.</p>
<p>Grupo 3. Verduras y frutas: Son en general alimentos hipocalóricos, son una fuente importante de vitamina C, por otra parte, proporciona fibra alimentaria, asegurando con ello un tránsito intestinal normal, si su consumo es regular.</p>	<p>Grupo 4: Alimentos feculentos y alimentos azucarados: Este grupo de alimentos aporta fundamentalmente hidratos de carbono, como la papa, los cereales y derivados (pasta: fideos macarrones) y las leguminosas (garbanzos, lentejas, habas, arvejas) pueden aportar vitaminas del grupo B (cereales y leguminosas), y vitamina C (papa). El abuso de alimentos azucarados (azúcar, pasteles, helados), desequilibra el aporte normal de hidratos de carbono y es contraproducente ya que puede conducir a la obesidad y diabetes.</p>
<p>Grupo 5. Materia grasa: Las materias grasas (mantequilla, margarina, aceites) son básicamente alimentos que aportan grasa, en consecuencia, son alimentos hipercalóricos. Son fundamentalmente energéticos si bien cumplen otras funciones de gran importancia biológica, ya que constituyen en el vehículo de las vitaminas liposolubles y son fuente exclusiva de ácidos grasos esenciales.</p>	<p>Grupo 6. Bebidas El agua es la única bebida realmente indispensable al organismo. No obstante, conviene no tomarla en exceso, sobre todo durante las comidas. Los jugos de frutas son bebidas particularmente sanas, y cuyo consumo debería extenderse.</p>

Nota. Fuente: OMS (2013). Autor: Andrea Acevedo Cardona

En el presente ejercicio de investigación, siendo esta la raíz de los hábitos de alimentación saludable, principalmente orientando a la mayor incorporación y variedad de frutas y verduras, a continuación, se desarrolla a mayor profundidad el grupo tres de la clasificación de los alimentos.

Verduras y frutas: Allí encontramos que, dentro de las verduras, las más ricas en Vitamina C, son las verdes, que así mismo tienen la ventaja de aportar minerales antianémicos (hierro y cobre). Las frutas que mayor contenido aportan de vitamina C, son las ácidas: naranja, limón, pomelo, fresa. Las manzanas, pera, uva, plátano, contienen menos vitamina C. De todas las vitaminas, la C es la más lábil: es decir, que al entrar en contacto con altas temperaturas pierde sus propiedades.

En este grupo podemos encontrar, como fin de orientación alimentaria, los siguientes alimentos. Verduras: acelgas, espinacas, cebolla, brócoli, coliflor, calabaza, tomate, champiñones, remolacha, zanahoria, aguacate, pepino, lechuga, entre otras. En cuanto a las frutas se encuentran: Guayaba, melón, naranja, lima, mandarina, bananos, ciruela, pera, manzana, fresa, mango, uvas, entre otras.

Categorización de los alimentos por su función nutritiva

La OMS (2013) propone tres categorías de los alimentos y su función según propiedades, “Los alimentos constructores son aquellos ricos en proteínas que se encuentran en todo tipo de carnes, y que nos ayudan a fortalecer nuestros huesos y músculos. Entre estos alimentos tenemos el huevo, la leche, legumbres, trigo, lenteja, soya y queso” (OMS, 2013, p.26).

“Los alimentos protectores como su nombre lo indica, protege nuestro cuerpo y lo mantiene listo para funcionar, alimentos como del hígado, leche, huevos dentro de sus componentes son

altos en vitaminas” (OMS, 2013, p.26). Sin embargo, son alimentos protectores, por excelencia las frutas, los cereales y las verduras, porque contienen vitaminas en mayor cantidad.

“Los alimentos energéticos son los alimentos que nos proporciona energía para poder desarrollar diferentes actividades como correr, saltar, estudiar, etc. Estos alimentos energéticos los encontramos en las grasas, harina, azúcar como el pan, fideos, arroz, dulces, cereales, chocolates, mantequilla, aceite y maní” (OMS, 2013, p.26).

Clasificación de los alimentos según su función en el organismo

La distribución de energía dietética recomendada a lo largo del día debe ser del 25% en el desayuno, 30% en el almuerzo, 15% en refrigerios y 30% en la cena. Estas cifras son orientativas porque todo niño es diferente, y en esta etapa tiene capacidad para regular la ingesta de energía a lo largo del día e incluso de la semana. Ladino (2018), elabora una tabla en la cual expone las porciones sugeridas de los siete grupos de alimentos para niños de 2 a 3 años y de 4 a 6 años de edad.

Tabla 2

Porciones sugeridas por grupos de alimentos durante la etapa del preescolar

Grupos de alimentos	2-3 años: 1000 a 1400 kcal	4-6 años: 1200 a 1800 kcal
Verduras	1 ½ tazas	1 ½ a 2 ½ tazas
Frutas	1 ½ tazas	1 a 1 ½ tazas
Cereales	3 a 5 onzas, 50 % integrales	4 a 6 onzas
Proteínas	2-4 onzas	3-5 onzas
Lácteos	2 ½ tazas	2 ½ - 3 tazas
Grasas	4 cucharaditas	4 a 5 cucharaditas
Azúcares	Con moderación	Con moderación

Nota. Fuente: Alimentación y nutrición aplicada. Autor: Ladino, M (2018)

Clasificación de las frutas y las verduras según su función en el organismo

Según el consejo argentino “Infoalimentos” con apoyo de instituciones, redes de alianzas, profesionales vinculados y su información, hacen de este un sitio de referencia y consulta permanente sobre seguridad de alimentos y nutrición.

En otras palabras, el consejo argentino propone que las frutas y verduras son componentes importantes de una dieta saludable, son fuentes ricas de vitamina, minerales y fibra y un conjunto de sustancias beneficiosas para la salud denominadas fitoquímico, como flavonoides y carotenoides (son pigmentos naturales de frutas y verduras).

A través de la adaptación de las recomendaciones publicadas por el consejo argentino (s.f.), proporcionada información científica y confiable relaciones con la calidad nutricional e inocuidad de los alimentos, por lo que se enriquece con su aporte a cerca de ¿Por qué es fundamental el consumo de frutas y verduras?

- Son fuentes de vitaminas y minerales
- Aportan altas cantidades de agua
- Fuente importante de fibra
- Contribuye a mantener un peso saludable

El consejo argentino sobre seguridad de alimentos y nutrición afirma que el secreto está en los colores. “Es decir más colores igual más beneficios para la salud, por lo tanto, los distintos colores de las frutas y verduras corresponden a combinaciones de diferentes nutrientes, cada uno de los cuales tiene propiedades específicas para la salud”. (Consejo argentino, s.f).

1. Rojo: Las frutas que se encuentran son: sandía, pomelo, papaya, arándanos, ciruelas y fresas. Verduras; tomate y pimentón. “Este carotenoide tiene propiedades antioxidantes, ayuda a reducir el riesgo de enfermedades del corazón, tiene efectos antiinflamatorios y antidiabéticos, además del mejoramiento de la agudeza visual y del comportamiento cognitivo” (Consejo argentino, s.f). Contiene nutrientes como licopeno, ácido elálgico, quercetina, hesperidina, entre otros.

2. Amarillo y naranja: Los pigmentos vegetales pertenecen a los flavonoides y los de color naranja a los carotenoides.

Entre las verduras las mejores fuentes son la zanahoria y la calabaza y el maíz, mientras que el melón, durazno, el mango y la naranja con las frutas como mayor aporte de estos carotenoides y cítricos como mandarina. Aportan beneficios para la visión, la piel, como también, previene resfriados”. (Consejo argentino, s.f)

Contiene nutrientes como; betacaroteno, zeaxantina, flavonoides, licopeno, potasio y vitamina C.

3. Verde: Las espinacas, la lechuga, el brócoli y los repollos de Bruselas, frutas como kiwi; tiene un alto contenido de carotenoides, por lo general suelen ser beneficiosos para los problemas digestivos y reducen el riesgo de estreñimiento. “También contribuyen al crecimiento óseo infantil, fortalecen el sistema inmunitario y ejercen un efecto protector frente a algunas enfermedades oftalmológicas. Se encuentran distintos nutrientes como clorofila, fibra, luteína, zeaxantina, calcio, magnesio, ácido fólico, vitamina C y betacaroteno” (Consejo argentino, s.f).

Estos nutrientes contribuyen a beneficiar la salud del organismo del siguiente modo:

“Favorecen la relajación muscular necesaria para no sentir cansancio, reduce el riesgo de cáncer, ayuda a bajar los niveles de colesterol, ayudan a normalizar el tiempo de digestión y aumenta la actividad del sistema inmunológico” (Consejo argentino, s.f).

4. Azul y morado: Pertenecen a los flavonoides, frutas como arándanos, frambuesas, uvas, cerezas, verduras como la remolacha, la cebolla morada. “Entre los nutrientes que se encuentran están la luteína, zeaxantina, resveratrol, vitamina C, fibra, flavonoides, ácido elágico, quercetina” (Consejo argentino, s.f). Sus nutrientes aumentan la actividad del sistema inmune, apoya en la digestión sana, combate la inflamación, apoya en la salud de la retina.

Necesidades nutricionales de niños de 2 a 10 años

El módulo de la FAO “Alimentarnos bien para estar sanos” refiere que los niños tienen altas necesidades nutricionales, pero estómagos pequeños y necesitan comer al menos tres buenas comidas al día con meriendas (colaciones o refrigerios) saludables adicionales.

Esto quiere decir que las niñas y niños de esta edad tienen las mismas necesidades de nutrientes y necesitan la misma cantidad de alimentos. Los niños en edad escolar que pasan hambre no pueden concentrarse y tener un buen rendimiento escolar. Su día debe comenzar con una comida nutritiva antes de ir a la escuela. Es muy importante incluir una variedad de diferentes alimentos en las comidas de los niños para cubrir todas sus necesidades nutricionales. (FAO, 2013, p.162).

Algunas sugerencias para los padres o cuidadores de niños entre los 2 y 5 años de edades en relación con la alimentación y nutrición. Ladino (2018) afirma:

Los alimentos procesados deben ser en una mínima ingesta; siempre que sea posible, deben ingerirse alimentos frescos, de temporada y de procedencia local, en especial, alimentos como: vegetales, hortalizas, frutas, cereales, legumbres, frutos secos y semillas. También se recomienda utilizar lo menos posible grasa de origen animal, disminuir la ingesta de alimentos fritos y, si se usan, freírlos en aceite vegetal puro nuevo, y una vez utilizado desecharlo; el aceite de oliva preferiblemente se debe usar como aderezo para las ensaladas. (p.417)

Ladino (2018) realiza unas sugerencias generales para los padres o cuidadores de niños entre los 2 y 5 años de edad en relación con la alimentación:

- “Se debe asegurar que la ingesta láctea diaria de lácteos no sobrepase los 500 ml, o aproximadamente 30 onzas; esto también incluye otros productos lácteos como yogur y kumis” (p.427).
- “En esta etapa se recomienda ingerir carnes bajas en grasa, quitar la piel de las aves y la grasa visible, tener presente que las carnes rojas son más ricas en hierro, pero también contienen más grasas saturadas” (p.427).
- “Incentivar la ingesta de pescado rico en grasas poliinsaturadas con Omega-3 como salmón, mojarra, trucha, atún y sardinas, entre otros, y ofrecer leguminosas secas al menos tres veces por semana” (p.427).
- “Se debe aumentar la ingesta de alimentos ricos en carbohidratos complejos, ricos en fibra (pan, legumbres, pasta, papas, arroz, etc.), reducir la ingesta de azúcares, dulces y pastelería, así como el consumo de sal, utilizar siempre sal yodada” (p.428).
- “Estimular el consumo de agua en lugar de las bebidas azucaradas con de alto índice

glicémico” (p.428).

Hábitos de alimentación saludable

Retomando el módulo “Alimentación saludable” la FAO se refiere, a cerca de una alimentación para que sea saludable debe ser variada en alimentos y equilibrada para ayudar a promover la salud y prevenir las enfermedades.

“Cuando se habla de una alimentación variada significa que hay que preparar comidas con diferentes tipos de alimentos todos los días en la casa o en la escuela.” (FAO, 2013, p.2). La FAO se refiere que los hábitos alimenticios saludables cubren las necesidades nutricionales, ya que debe ser una razón importante al momento de realizar la selección de alimentos.

Lo anterior significa que una alimentación saludable: incluye una variedad de alimentos de diferentes grupos; cubre las necesidades individuales de calorías y nutrientes; es segura/inocua, sin riesgo de toxinas, moho o contaminantes químicos; es apetecible y aceptada culturalmente; está disponible diariamente en cantidad suficiente. Con una selección cuidadosa de alimentos, la persona puede obtener todos los nutrientes que necesita, disfrutar de una variedad de alimentos y mantener un peso corporal saludable. (FAO, 2013, p.208)

Gil (2010) refiere que:

Los factores genéticos y culturales son determinantes para establecer patrones de alimentación e ingesta, en la temprana edad resulta valioso consolidar y establecer dichos determinantes (fisiológicos, disponibilidad de alimentos, poder de adquisición, personales, significación histórica, estado de salud y creencias, entre otros. (p.231)

Además, la agregación familiar para estos hábitos es tanto mayor cuanto más pequeño sea el niño y más habitual sea la comida de padres e hijos en familia, en el hogar. Así mismo, Gil (2010) afirma:

Durante las primeras etapas de la escolarización, el niño expresa sus sentimientos de autonomía y trata de establecer su independencia, con el rechazo de algunos alimentos que antes le gustaban o insistiendo en comer únicamente una comida o plato determinado. Las preferencias y aversiones del niño por ciertas comidas se configuran en gran parte en este periodo de la vida.

Probablemente, con excepciones de la afición por lo dulce y el rechazo al sabor amargo, las demás respuestas a los alimentos son aprendidas. (p.231)

Por lo anterior es necesario, en ocasiones, insistir con un alimento nuevo para que al fin sea aceptado. Si el rechazo inicial se interpreta como aversión y se evita en su introducción como nuevo alimento, se corre el riesgo de ir disminuyendo gradualmente la variabilidad de la dieta.

La importancia de la educación nutricional en el niño preescolar está determinada por el hecho de que es la etapa en la que inicia el control de sí mismos y del ambiente, Gil (2010) es decir:

Empiezan a interesarse por las propiedades organolépticas de los alimentos, a preferir algunos de ellos, a tener poco apetito, tener miedo y negarse a probar o rechazar nuevos alimentos. Además, la familia, en la configuración de los hábitos alimentarios del preescolar, cada vez adquieren una mayor importancia la influencia ejercida por los comedores educativos, ya que un elevado porcentaje de niños aprenden a comer y es allí donde prueban nuevos alimentos. (p.232)

Salud y hábitos

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS), define la salud como “Un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedad”. Esto significa que, para tener buena salud, tenemos que cuidar nuestros cuerpos, nuestras mentes y emociones, y debemos poner atención en nuestros estilos de vida y el ambiente que nos rodea.

La Organización Mundial de la Salud –OMS- en palabras de Calvache et al. (2012) define los hábitos-estilos de vida saludables como una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales (Calvache, et al., 2012).

En cuanto a las conductas y comportamientos inadecuados en la mesa que se describen en la situación problema y la ruta metodológica, Gil (2010) afirma que se debe tratar de incluir a los niños desde pequeños, normas relativas a los hábitos higiénicos y de comportamiento, se refiere a las siguientes:

- “Higiene: antes de manipular cualquier alimento ha de manifestarse la necesidad de lavarse correctamente las manos” (p.245).
- “Posturas en la mesa: en estas edades hay que enseñar al niño a comer sentado y permanecer en la mesa hasta que se finalice la comida, a mantener la espalda erguida y procurar que no extienda los codos” (p.245).
- “Uso de utensilios: hacia los 3 y 4 años ya se puede generar el uso de cuchara y tenedor, sin embargo, habrá que ayudar en la utilización del cuchillo. Las cucharas gruesas o de mango corto y los tenedores permiten sujetarlos más fácil y descansada” (p.245).
- “Los tazones, los platos y las tazas deberán ser irrompibles y lo suficientemente sólidas para que no se vuelquen” (p.245).

Dieta balanceada

Se ha aludido con anterioridad que existen diversos grupos de alimentos y no todos debemos consumirlos en iguales cantidades. Torres (2007) afirma: “El secreto de una dieta equilibrada consiste, en saber seleccionar e integrar los alimentos de acuerdo con los requerimientos de todos los nutrientes y en condiciones para satisfacer las necesidades personales” (p.4). Para llevar una

alimentación balanceada es fundamental la cantidad, la calidad, la presentación, las texturas y los sabores, aromas agradables y placenteros.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), la dieta balanceada es saludable y ayuda en la prevención de problemas de malnutrición y de enfermedades no transmisibles, como diabetes, cardiopatías, accidentes cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

Sampedro (2016) citado por Pintado (2019), aporta unas recomendaciones dietéticas para la etapa preescolar, recomienda además “Practicar un correcto desayuno. Si el niño no está habituado a desayunar, pedir a los padres que incorporen los alimentos de forma paulatina: comenzar con lácteos, luego introducir los cereales y frutas”

- “Aportar con frecuencia los distintos tipos de alimentos que existen” (p.18).
- “Iniciar la inclusión progresiva de las 5 raciones de frutas y verduras al día” (p.18).
- “Adecuar el tamaño de las raciones según edad y gasto energético” (p.18).
- “Enseñarle a comer solo, dedicando el tiempo necesario” (p.18).
- “Vigilar los menús escolares” (p.18).
- “Moderar el consumo de carnes, especialmente si son procesadas y también el de embutidos” (p.18).
- “Reducir consumo de golosinas y/o dulces procesados” (p.18).

Torres (2007) piensa:

La educación nutricional y la adquisición de hábitos alimentarios, se forman a lo largo de la vida del ser humano. Es un trabajo tanto de los padres de familia y maestros que el niño reconozca la importancia de este tipo de educación. (p.10)

Torres (2007) sugiere que lo que se puede hacer es:

1. “Fortalecer los buenos hábitos de alimentación” (p.10).
2. “Impulsar el consumo de frutas y vegetales desde una edad temprana” (p.10).
3. “Disminuir casi en su totalidad el consumo de golosinas” (p.10).
4. “Establecer un horario regular para la realización de las cinco ingestas diarias (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena)” (p.10).
5. “Mantener diariamente el desayuno en el hogar por la mañana y complementar con alguna fruta al medio día” (p.10).
6. “Elaboración de un menú adecuado diariamente” (p.10).
7. “El comedor escolar es muy importante desde el punto de vista nutricional y educativo. Hay que exigir menús escritos variados y equilibrados, dietéticamente estudiados” (p.10).
8. “Favorecer la introducción de alimentos nuevos, incluso como en un juego educativo” (p.11).
9. “Es necesario que el niño aprenda a comer exclusivamente con agua, dejando los refrescos para ocasiones concretas, siempre de forma esporádica” (p.11).

Almuerzo escolar

Serafín (2012) a través de la propuesta de un manual basado en recomendaciones de las Guías Alimentarias del Paraguay, publicada por el Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición. La autora refiere dentro de los hábitos saludables la incorporación de las nociones del almuerzo escolar.

El almuerzo escolar contribuye significativamente a la dieta total de la población infantil ya que el almuerzo se considera como la comida principal del día y aporta una importante cantidad de energía, a las niñas y niños. De este modo, Serafín (2012) afirma:

El almuerzo escolar tiene la ventaja de poder mejorar el estado nutricional de las niñas y niños que asisten a la escuela, además de fortalecer los conocimientos de alimentación y nutrición y de la adquisición de unos buenos hábitos alimentarios. (p.34)

En tal caso, la escuela tiene la responsabilidad de que el almuerzo escolar proporcione a las niñas y niños una alimentación segura y nutricionalmente adecuada.

La comida en la escuela debe tener características que favorezcan la buena nutrición en el sentido de una selección de alimentos que ofrecen. Ballabriga (2016) afirma: “Para ello debe tenerse una base de conocimientos acerca de la composición de los alimentos que se ofrecen y de los inconvenientes que pueden surgir cuando se utilizan demasiados productos manufacturados, dado que a veces esta composición es difícil de establecer” (p.513).

Gil (2010), también aporta significativamente hacia el papel valioso que desempeñan los comedores escolares no solo para que la ingesta de macronutrientes y micronutrientes, sino que cumplan los requerimientos nutricionales recomendados para la edad y el sexo, sino también para la adquisición de hábitos, comportamiento o actitudes alimentarias adecuadas. Según Gil (2010) afirma que los requisitos del comedor escolar son:

- “Deben confeccionarse menús adaptados a las recomendaciones nutricionales en energía, macronutrientes y micronutrientes” (p.245).
- “Los menús deben ser variados y adaptados a la cocina tradicional y actual” (p.245).
- “La presentación de los alimentos debe ser atractiva” (p.246).
- “El comedor escolar debe ser el área de introducción de hábitos dietéticos, higiénicos y sociales” (p.246).

Aspectos pedagógicos

A continuación, se explican conceptos que resultan pertinentes para la orientación de la acción educativa en cuanto a la enseñanza y el aprendizaje, teorías que puede ser tenidas en cuenta para mejorar la enseñanza particularmente con relación a un desarrollo en la etapa infantil, que permite al niño la asimilación de procesos evolutivos en sus habilidades y destrezas mediante la adquisición de experiencias y aprendizajes en diferentes situaciones e interacciones cotidianas y habituales.

Así mismo, el rol del docente es formar un pensamiento reflexivo crítico que pueda aplicar, desde el punto de vista cognoscitivo, estrategias para aprender por sí mismos. La perspectiva se abre ante la necesidad de comprender al estudiante como un ente activo en su educación, maximizando el papel del docente como andamiaje para que el estudiante descubra por sí mismo la independencia cognoscitiva, así como promover la interacción de unos y otros en el desarrollo de las estrategias planteadas en el aula.

Teoría del desarrollo cognitivo del niño desde una perspectiva Vygotskyana

A continuación, se dará una breve idea acerca de la teoría del desarrollo del niño, en el cual destaca la transformación del individuo mediante el trabajo y la educación, su teoría pone de relieve las relaciones del individuo con la sociedad. Afirma que no es posible entender el desarrollo del niño si no se conoce la cultura donde se cría. Vygotsky pensaba que los patrones de pensamiento del individuo no se deben a factores innatos, sino que son producto de las instituciones culturales y de las actividades sociales.

Por medio de la actividad social, el niño aprende a incorporar a su pensamiento herramientas culturales como el lenguaje, la escritura, el arte y otras invenciones sociales. El desarrollo

cognoscitivo se lleva a cabo en la medida que internaliza los resultados de sus interacciones sociales.

“Esto significa que, tanto la historia de la cultura del niño como su experiencia personal son importantes para comprender el desarrollo cognoscitivo. Este principio refleja una concepción cultural-histórica del desarrollo” Vygotsky citado por (Linares, 2007, p. 20).

Las particularidades que poseen su teoría en el proceso de desarrollo cognitivo del niño son las siguientes:

- “Las interacciones sociales con compañeros y adultos más conocedores, constituyen el medio principal del desarrollo intelectual” (p.20).
- “El conocimiento no se sitúa ni en el ambiente ni en el niño. Más bien se localiza dentro de un contexto cultural o social determinado” (p.21).
- “El niño nace con habilidades mentales elementales, entre ellas la percepción, la atención y la memoria. Gracias a la interacción, estas habilidades “innatas” se transforman en funciones mentales superiores” (p.21).

Cognición y aprendizaje

Craig (1997) citado por Sadurní & otros (2008), afirma que la cognición, es el acto que engloba los procesos de pensar, aprender, percibir, recordar y comprender. A pesar de que todos los teóricos de la cognición humana enfatizan la actividad del propio niño en la construcción de su conocimiento, es obvio que este no puede ser independiente de las experiencias de aprendizaje que los padres u otras mentes le deparen.

Craig (1997) afirma: “Aun así, debemos reconocer que los niños pasan por una serie de secuencia temporal en la progresión de las estructuras cognoscitivas que les posibilitan aprehender los significados del mundo tanto físico como social” (p.74).

Maciques (2009) afirma:

Las áreas de desarrollo cognitivo son el proceso evolutivo de transformación que permite al niño ir desarrollando habilidades y destrezas, por medio de adquisición de experiencias y aprendizajes, para su adaptación al medio, implicando procesos de discriminación, atención, memoria, imitación, conceptualización y resolución de problemas (p.2).

Zona de desarrollo próximo

En el libro “Psicología de la educación” de John W. Santrock aborda algunas nociones importantes a cerca de la teoría del desarrollo cognitivo. De esta manera, el enfoque de Lev Vygotsky hace hincapié en los procesos cognitivos, deben interpretarse según el desarrollo, que están mediados por el lenguaje y que tiene sus orígenes en relaciones sociales y culturales

Una de las herramientas relevantes que propone la teoría de Vygotsky es el concepto y nociones de la zona de desarrollo próximo, en la educación se introduce como un paradigma sociocultural y una inspiración heurística.

La importancia que daba Vygotsky a las influencias sociales, especialmente la educación, sobre el desarrollo cognitivo infantil se refleja en su concepto de la zona de desarrollo próximo (ZDP), término que él acuñó para designar el conjunto de tareas que son demasiado difíciles para que el niño las domine por sí solo, pero que puede aprender con la guía y asistencia de adultos o niños con más habilidades (Santrock, 2014, p.66)

De manera paralela, Ortiz (2013) a través de la idea de la zona de desarrollo próximo, afirma que la educación conduce al desarrollo, no solamente se adapta o favorece el mismo. Vygotsky en palabras de Ortiz dice “En la infancia es solo correcta aquella enseñanza que se adelanta al desarrollo y lo conduce detrás de sí... la pedagogía no debe orientarse al ayer, sino al mañana del desarrollo infantil” (p.43).

Este concepto resultó de gran interés porque una zona donde la acción del profesor es de especial incidencia. “En este sentido, la teoría de Vygotsky concede al docente un papel esencial al considerarle facilitador del desarrollo de estructuras mentales en el estudiante para que pueda ser capaz de construir aprendizajes más complejos” (Ortiz, 2013, p.51)

Aprendizaje en la escuela

En términos simples, el aprendizaje se define como el escenario principal para el desarrollo de procesos de un ambiente, teniendo en cuenta las funciones que posibilitan el aprendizaje del niño.

Dichas características se reflejan en la escuela como mediadora de crecimiento en habilidades, conductas y aptitudes que promueven autonomía de sentimiento, pensamiento y acción.

¿Cómo aprenden los niños?

En cuanto a lo que se refiere a los aspectos pedagógicos, la enseñanza desde la escuela brinda la oportunidad a los estudiantes de apropiarse con éxito de los conocimientos, a partir de desarrollar las habilidades y hábitos de estudios.

En el libro “Cómo aprenden los niños” la autora Wendy L. Ostroff, aplica la ciencia del desarrollo infantil en el aula, en el cual propone qué a través de la reunión de un conjunto de lecturas sobre el desarrollo y aprendizaje infantil, abriendo paso entre teorías e ideas escritas para investigadores en revistas científicas. Ostroff (2018) afirma:

El estudio sobre el aprendizaje de los niños se ha colmado en teorías durante los últimos 100 años con teorías conductistas, teorías sociales cognoscitivas teorías constructivistas, teorías socioculturales, por nombrar unas cuantas. Cada una de estas tiene evidencia empírica convincente, pero hay poca discusión acerca de cómo y cuándo debería ser usadas. (p.23)

La novedad y el aprendizaje están relacionados de una manera bien particular por la preferencia por los nuevos objetos y las situaciones novedosas. El filósofo danés Soren Kierkegaard (1843-1985) creía que el único camino para vencer el aburrimiento era responder al mundo como un niño: ser curioso y maravillarse con todo.

Ostroff interpreta a través de las palabras de Soren que “Cuando uno niño ha dominado toda la información que le ofrece un objeto o situación, prestar atención a algo nuevo le permite adquirir información adicional en un corto periodo”. (Ostroff, 2018, p. 22).

Los niños experimentan con cualquier cosa y con todo lo que puedan, para prepararse y realizar acciones, entonces la preferencia por la novedad juega un papel importante, porque prepara al niño para el aprendizaje, puesto que dirige su interés, de manera que proporciona características para el desarrollo de percepciones e impulsa la aparición de habilidades de pensamiento, así como también un comportamiento curioso.

Maturana (2002) citado por Ortiz (2019) en su libro “Psicología, Educación y Ciencia” se refiere a los nuevos paradigmas en el siglo XXI, reflejando sus concepciones a cerca de los

aportes sobre el aprendizaje como modelo pedagógico y paradigma educativo en un orden configuracional.

El aprender ocurre como modificación del vivir a lo largo del vivir, en la conservación del vivir en circunstancias cambiantes.

El aprendizaje ocurre en la continua transformación configuracional del ser humano, en la conservación de la articulación en un entorno dinámico, cambiante, de modo que el curso de la transformación, configuraciones que el humano experimenta en el aprendizaje en el que el proceso psicosocial es conserva en coherencia operacional con el entorno.

(Maturana & Nisis, 2002, p.165)

Desde este punto de vista, Maturana piensa: “Lo que los niños aprenden en su relación con los adultos con quienes conviven, es la red de relaciones de los espacios psíquicos internos y externos que viven con ellos, es decir, las configuraciones psico-socio-humanas” (p.166).

Las explicaciones científicas socio-humanas son proposiciones de procesos configuracionales que generan otros procesos observables, además del proceso a explicar. Maturana (2002) afirma:

El niño, por ejemplo, es como es, debido a que cultivó, consolidó y conservo su configuración en su entorno, y los profesores afirman que aprendió, porque, al hacer comparaciones, observan que su comportamiento es diferente al de un momento anterior en él fluyo previamente. (p.113)

Estrategias de enseñanza- aprendizaje

La enseñanza debe asegurar las condiciones para que el estudiante se eleve, mediante la colaboración y la actividad conjunta, a un nivel superior de desarrollo. Las siguientes implicaciones orientadas hacia la enseñanza como: concepciones de ideas y valores que mueven el desarrollo social, condiciones para que la enseñanza sea un proceso de transformación social y

personal; muestran al maestro la función de dirección al aprendizaje, es decir, orienta, conduce a los estudiantes, teniendo así estos un rol protagónico en el proceso de enseñanza- aprendizaje, a su vez, no solo dirige, controla, evalúa el aprendizaje, si no es el casi único responsable del mismo.

Didáctica

En cuanto a la concepción de didáctica, Camilloni (2007) afirma:

La didáctica es una disciplina teórica que se ocupa de estudiar la acción pedagógica, es decir, las prácticas de la enseñanza, y que tiene como misión describirlas, explicarlas, fundamentar y enunciar normas para la mejor resolución de los problemas que estas prácticas plantean a los profesores. (p.22)

Es una disciplina que habla de la enseñanza y por ello está necesariamente comprometida con prácticas sociales orientadas al estudio y el diseño del currículo, las estrategias de enseñanza de los problemas en práctica y la evaluación de los aprendizajes.

Didáctica de las ciencias naturales

Narváz (2021), propone un reconocimiento como el auge de corrientes pedagógicas y didácticas que abordan el tema de la enseñanza de las ciencias, desde el saber del docente, su posición epistemológica, su proceso de formación y su ejercicio profesional.

Entre tantas posturas previstas sobre el asunto de la didáctica, cronológicamente hablando, hay cuatro de relativa aceptación. La primera, Escudero (1980) citado por Narváz (2021), “La didáctica orientada como proceso en doble vía (enseñanza-aprendizaje), en donde la ciencia o el conocimiento científico debe estar en función de situaciones prácticas interdisciplinarias” (p.2), por otra parte, Fernández (1985) citado por Narváz 2021 sugiere que “El objetivo de la didáctica estará centrado en la configuración de los métodos de enseñanza” (p.2)

De igual manera, de la Torre (1993) citado por Narváez (2021), “Destaca elementos como los contextos organizados desde una intencionalidad que tiene que ver con la provocación de prácticas críticas y reflexivas sobre la formación personal” (p.2), y por último, pero no menos importante, se encuentra Mallart (2002) citado por Narváez (2021), quien ubica la didáctica “Con respecto a nivel de ciencia de la educación, con objeto de estudio los procesos de enseñanza y de aprendizaje, propuestos como ruta contundente en cuanto a la formación intelectual del ser humano” (p.2).

Estrategia didáctica

Entendido el termino de estrategia como la “Habilidad o destreza para dirigir un asunto”, para Carrasco (1997), el autor adopta una perspectiva muy amplia,

Esto quiere decir, en referencia al campo didáctico, sostiene que las estrategias son todos aquellos enfoques y modos de actuar que hacen que el profesor dirija con pericia el aprendizaje de los alumnos”, agregando “son todos los actos favorecedores del aprendizaje” (p.14). Enfatiza que no hay calidad en la educación si no hay aprendizaje de calidad. Es decir, lo importante es que los estudiantes aprendan a aprender.

Para Carrasco es importante también el aprendizaje significativo y la articulación con el concepto de estrategia didáctica, puesto que todo acto de enseñanza debe tratar de incidir en los estudiantes, debe significarles algo los contenidos. Para esto, la enseñanza debe partir de la realidad propia de cada sujeto, del contexto o la vida, los conocimientos son necesarios en el sentido que no sea memorístico, sino, producir pensamiento y comprensión a través de una enseñanza motivadora, consigue que los niños hagan las cosas con gusto.

Igual de pertinente, se reconocen los aportes de Díaz Barriga F. (2002), quien indica que las estrategias de enseñanza son “Procedimientos que el agente de enseñanza utiliza en forma

reflexiva y flexible para promover el logro de aprendizajes significativos en los alumnos, de tal forma que las estrategias son medios o recursos que contribuyen a la construcción de conocimientos”. (p.141)

Metodología de la investigación

El presente ejercicio de investigación desarrolló un enfoque cualitativo con fundamentos epistemológicos para hallar el sentido y razón de los procedimientos en el terreno de las ciencias sociales, Sandoval (2002) afirma:

Dicho enfoque, establece las ópticas que se han desarrollado para concebir y mirar las distintas realidades que componen el orden de lo humano, así como también comprender la lógica de los caminos, que se han construido para producir, intencionada y metódicamente, conocimiento sobre ellas (p.27). De esta manera. Sandoval (2002), reivindica que el estudio de la vida cotidiana aborda la construcción y desarrollo de la integración de las dimensiones del mundo humano.

Al igual que esta investigación, se comparten algunas características del paradigma socio crítico, Sandoval (2002), lo determina a partir de una creación compartida con la ayuda de una interacción entre el investigador y el investigado, en la cual influye la generación del conocimiento.

Enriqueciendo a través de supuestos teóricos, la investigación crítica tiene la intención de transformar la práctica educativa, en donde las escuelas tienen un papel muy importante cualificando en los agentes la reproducción social, cultural y económica, dedicando oportunidades que promuevan aspectos sociales y personales del alumnado. Entre otras tantas teorías, Pérez Gómez (1994), propone:

Para desarrollar una escuela comprensiva, apoyándose en la lógica de la diversidad, debe empezar por diagnosticar los intereses con lo que los estudiantes interpretan la realidad y deciden su práctica, al mismo tiempo, deben ofrecer conocimiento público como herramienta inestimable de análisis, para facilitar que cada alumno la cuestione, contraste y reconstruya sus intereses y

actitudes condicionadas, así como las pautas de conducta, inducidas por sus intercambios en las relaciones sociales. (p.31)

Ubicando la lógica hacia la presente propuesta de investigación, la escuela, niños, profesoras y auxiliar de cocina y los diversos escenarios educativos, incluyendo el hogar, serán construcciones de los propios sujetos, es decir, se generarán espacios y ambientes relacionales, dado que sus interacciones los niños desde sus criterios y cada práctica será la unión de las acciones en su propio desarrollo individual y colectivo.

Podemos agregar que, focalizando la enseñanza para el aprendizaje, en donde se reconoce al profesor como sujeto de saber y el aula como escenario de reflexión ubicados en el paradigma crítico social, permite la comprensión y la propia transformación de la escuela.

En esta vía, la investigación-acción contribuye al presente ejercicio de investigación, debido a que esta, principalmente se ocupa del mejoramiento de los procesos escolares producto de la revisión, el desarrollo de los planes de estudio generados en las escuelas, una creciente conciencia profesional entre los profesores que buscan nuevos modos de trabajar, así como de comprender su trabajo.

De esta manera, Kemmis y McTaggart (1992), plantean aspectos claves que desarrollan la Investigación acción (I-A); se desarrolla siguiendo una espiral introspectiva: una espiral de ciclos de planificación, acción (establecimiento de planes), observación (sistemática), reflexión... y luego replanificación, nuevo paso a la acción, nuevas observaciones y reflexiones. La I-A es participativa, a través de ella, las personas trabajan por la mejor de sus propias prácticas.

Pino (s.f) en palabra de Kemmis y Mc Taggart (1998) plantea “La investigación-acción es una forma de búsqueda autorreflexiva, llevada a cabo por participantes en situaciones sociales

(incluyendo las educativas), para perfeccionar la lógica y la equidad de las propias prácticas sociales o educativas, promoviendo la comprensión de estas prácticas” Kemmis y McTaggart (p.14)

La reflexión en la acción con los fundamentos de Schön (1992), citado por Latorre (2003), que Schön “Analiza las actividades profesionales, prácticas que, como ocurre con la enseñanza, se caracteriza por ser naturaleza incierta, inestable, singular y por darse en los conflictos de valor” (Latorre 2003, p.19).

Schön propone la búsqueda de una nueva epistemología de la práctica implícita mediante algunas características en las que se destaca la comprensión del conocimiento en la acción en donde la practica profesional se infiere como una actividad investigadora y reflexiva, la cual supone una conversación con la situación problemática en la que saber y hacer son inherentes.

De esta manera, se emplean las cuatro fases que comprende el proceso de la investigación acción, para iniciar la **planificación**, se posiciona la caracterización de las clases en donde se producen la enseñanza y los hábitos, se delimiten objetivos, se organiza la secuencia de actuación, describiendo el grupo de estudiantes y los implicados en el estudio.

Actuar y observar establece la puesta en práctica en función de lo que se planeó para caracterizar. En la acción se ha de partir de la premisa de los datos recogidos de instrumentos de recolección de información, pero no son suficiente para interpretar y extraer significados relevantes al problema abordado, sino, que se necesita contextualizar su análisis junto con las categorías que subyacen desde los tópicos significativos del marco teórico.

Reflexión, es el momento de analizar, interpretar y sacar conclusiones, organizando los resultados de la reflexión en torno al planteamiento del problema y descripción de situaciones

educativas (en la observación, entrevista y diario), encontrando las opiniones y dudas; que se traduce en un esclarecimiento gracias a la interpretación, reflexión en y sobre la acción del investigador.

Por último, esto conlleva a configurar una estrategia didáctica que mejore la forma de enseñanza, los hábitos y alimentación saludable tanto en el aula y la transmisión del interés hacia su núcleo familiar.

Técnicas e instrumentos de la recolección de información

Observación participativa

La observación, y fundamentalmente los registros escritos de lo observado, se constituyen en la técnica e instrumento básico para producir descripciones de calidad. Dichos registros se producen sobre una realidad, desde la cual se define un objeto de estudio. Martínez (2007), afirma “Es importante destacar que tanto la observación como el registro se matizan en el terreno, en el que la experiencia y la intencionalidad del investigador imperan sus cuestionamientos” (p.74).

Participar para observar tiene una estructura de investigación cíclica, es decir el ejercicio de observación tiene la finalidad de identificar los elementos del problema, para luego emprender otras acciones en aras de solucionar las situaciones que allí se presenten en el grupo estudiado. Lo cíclico hace referencia también que en la medida como se van obteniendo los resultados, el problema va cambiando de la misma manera cómo van cambiando los instrumentos para la recolección de información

Al aplicar los postulados en el presente ejercicio de investigación, es determinante la obtención de los elementos que emergen en la cotidianidad; construyen el quehacer en las relaciones, costumbres, lo normal y “lo no normal”. Además, comprender situaciones presentadas en el planteamiento del problema, delineando en profundidad la caracterización de la investigación.

Dicho esto, se recurre al instrumento diario de campo para registrar la información recogida en la observación participativa.

Diario de campo

El Diario de Campo es uno de los instrumentos que día a día nos proporciona sistematizar nuestras prácticas investigativas; además, la relación teoría-práctica faculta mejorarlas, enriquecerlas y transformarlas. Martínez (2007), afirma:

La observación es una técnica de investigación de fuentes primarias, la teoría como fuente de información secundaria debe proveer de elementos conceptuales dicho trabajo de campo para que la información no se quede simplemente en la descripción, sino que vaya más allá en su análisis.
(p.77)

Consecuentemente, el ejercicio tanto de la práctica como la teoría cumplen una retroalimentación y hace que los diarios de campo adquieran profundidad en el discurso. El autor recomienda tres elementos principales para el desarrollo o elaboración de este.

- **Descripción:** Consiste en detallar de la manera más objetiva el contexto donde se desarrolla la acción (donde se evidencia la situación problema) es importante que no es un sencillo hecho de contar objetos o características, sino describir el sentido del ejercicio de investigación respondiendo a la relación con el objeto de estudio, en esta categoría también es importante describir de manera sucinta las situaciones de los sujetos en el contexto y su cotidianidad.
- **Argumentación.** Corresponde a relacionar con finalidad de profundización de las relaciones y situaciones que se han descrito en el ítem anterior. Cuando vamos a argumentar necesariamente tenemos que hacer uso de la teoría.
- **Interpretación.** Estaríamos haciendo énfasis en dos aspectos principalmente: la comprensión y la interpretación. Como habíamos señalado en párrafo anterior, se necesita argumentar desde la teoría, este aspecto hay que mezclarlo con la experiencia vivida en la

práctica para poder comprender e interpretar qué sucede.

Este instrumento fue utilizado en los estudiantes para el registro, en el que se interpretaron características importantes en su participación y respuestas dialógicas desde la observación participativa, para iniciar el tipo de metodología investigación-acción en su primer ciclo.

La entrevista

Naranjo (2010), toda estrategia investigativa tiene como objeto la obtención de información que es procesada y validada dentro del proceso investigativo. Aunque el fin es el mismo, varían los mecanismos utilizados que se acoplan al tipo de información que se requiere.

“La entrevista reviste una importancia particular en la medida que permite establecer un nexo directo entre el investigador y la fuente. Se establece una relación dialógica en la cual se ponen en juego roles y códigos culturales entre investigador y entrevistado. La palabra es, por tanto, el insumo básico sobre el cual se da lugar a la construcción del discurso” Naranjo, (p. 36)

De tal manera, Naranjo también expone que existen varios tipos de entrevista, sin embargo, la metodología de la presente investigación se desarrolla primeramente desde el tipo de *entrevista grupal*; en este caso se entrevistan de manera simultánea varios agentes sociales para aproximarse sus percepciones sobre un fenómeno de interés para el investigador. “Este tipo de entrevista permite detectar las coincidencias, controversias o negaciones sobre un suceso o hecho relevante en el proceso de investigación social” Naranjo, (p. 38)

Basándose en lo anterior se diseñó la entrevista-taller “Vegetalicioso” desde la participación, en la que los niños y niñas respondieron y colaboraron a llevar a cabo una conversación acerca de cómo les gustaría mejorar hábitos de alimentación saludable, aprender a incorporar nuevos alimentos en su día a día, que aprenden a casa, y quien les enseña. La información compartida y

posteriormente recopilada en el diario de campo es transmitida a las profesoras, de la misma manera haya una construcción y levantamiento de preguntas de dicho cuestionario.

Fases del proyecto de investigación

El presente ejercicio de investigación se llevó a cabo a través de cuatro fases que responden a los objetivos y su alcance, como también, se consideraron las características más importantes del primer ciclo de investigación acción y a partir de esto, configurar la estrategia didáctica “Placita Vegetalicioso” para la enseñanza de hábitos de alimentación saludable.

Antes de iniciar con las cuatro fases que corresponden al primer ciclo, se tiene en cuenta la percepción de las situaciones mencionadas en el planteamiento de problema y la observación participativa en la cual se hicieron preguntas hacia los niños en torno a lo que saben y su conocimiento frente a ¿Qué es la alimentación? ¿Qué es alimentarse? ¿Qué saben sobre los alimentos saludables? ¿Qué comen con mayor frecuencia? ¿Qué comen en casa desayuno-almuerzo-cena? ¿Quién selecciona sus alimentos al momento de la organización de su lonchera? ¿Qué les gustaría aprender sobre los alimentos? Los datos son descritos en el instrumento diario de campo (anexo 1).

Siendo así, el diálogo cotidiano con las docentes, auxiliar de cocina y padres de familia, construyó las perspectivas y su opinión acerca de las loncheras de los niños, como también los hábitos de higiene que presentan durante el momento de tomar los alimentos (onces y almuerzo escolar).

Por tanto, para dar cumplimiento al primer objetivo se extiende la caracterización hacia los hábitos y su enseñanza, se utilizó el instrumento entrevista- taller “Vegetalicioso” (anexo 2) como primera actividad, junto con tres actividades didácticas en la cual participaron de manera colectiva los actores anteriormente mencionados.

Actividades

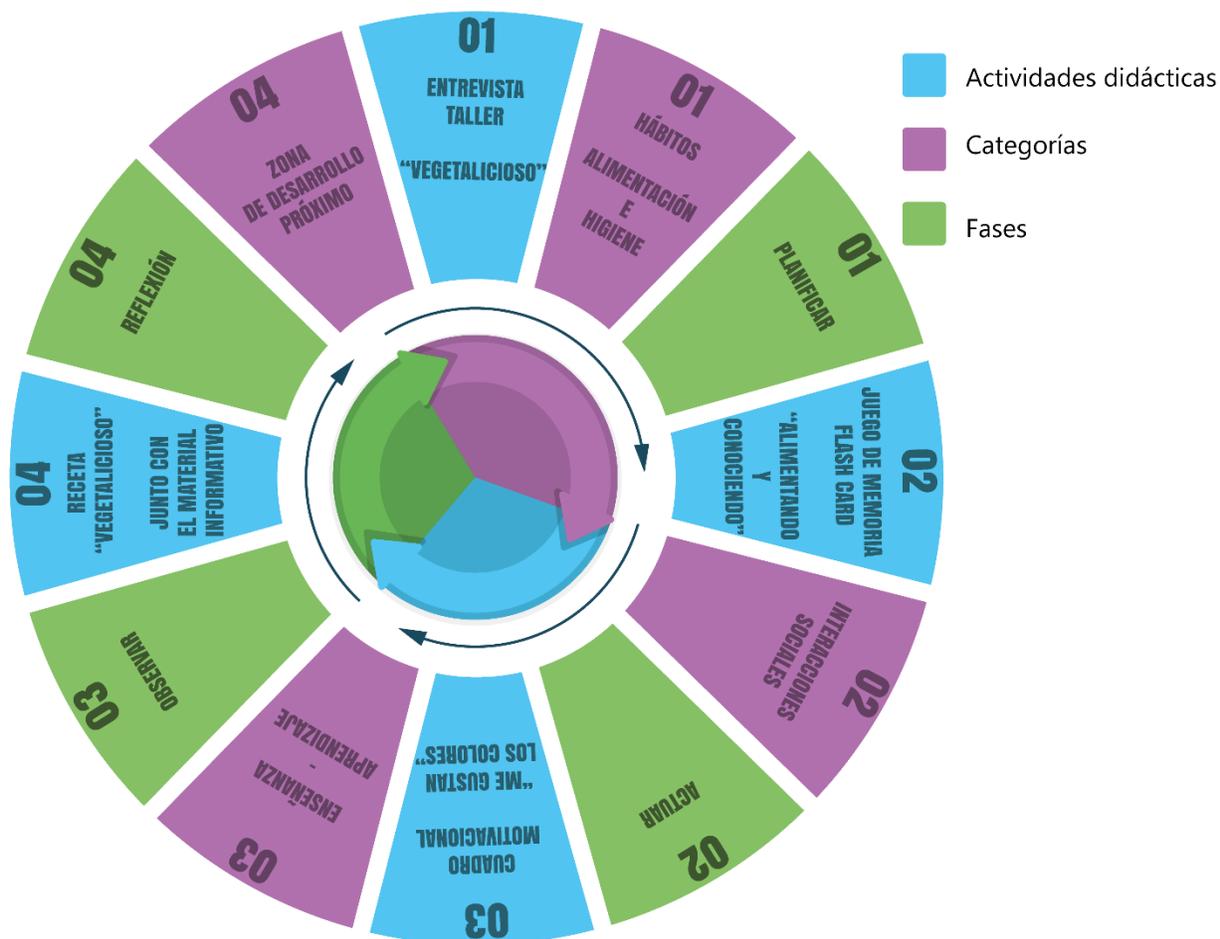
- Entrevista taller “Vegetalicioso”
- Juego de memoria flash card “Alimentarte y conociendo”.
- Cuadro motivacional “Me gustan los colores”
- Receta Vegetalicioso junto con el material informativo

La tesista determina que el análisis de la información y los resultados se vinculan través de las cuatro fases del primer ciclo que corresponde a la metodología investigación- acción. De este modo, se crean cuatro categorías que subyacen de los tópicos significativos del marco teórico-práctico y su relación directa con el planteamiento del problema y justificación.

Conviene especificar que, desde este momento nace la vinculación de las categorías de análisis a las fases del primer ciclo de investigación acción, de este modo se busca dar sentido a dicha clasificación necesaria que deben tener los hábitos y desarrollo de los niños para así efectuar de manera complementaria la ruta hacia la caracterización.

<i>Categorías</i>	<i>Fases</i>
1. Hábitos de alimentación e higiene.	• Fase 1. Planificar
2. Interacciones sociales.	• Fase 2. Actuar
3. Enseñanza- aprendizaje.	• Fase 3. Observar
4. Zona de desarrollo próximo.	• Fase 4. Reflexión

Diagrama 1 Vinculación de la caracterización de los hábitos de alimentación de niños de 4 y 5 años



Autor: Andrea Acevedo Cardona

Por último, es importante destacar que, para dar desarrollo al tercer objetivo del ejercicio de investigación, se estarán creando y enunciando en el final de cada fase, los elementos que nacen y se retroalimentan desde allí para configurar la estrategia didáctica.

Resultados y análisis de la información

Fase 1. Planificar

- ❖ Se planeo el instrumento **entrevista taller “Vegetalicioso”** (anexo 2) para iniciar la caracterización de la enseñanza de los hábitos de alimentación de los niños de 4 y 5 años, pensada para realizar en la primera jornada escolar de la primera semana de abril. Esta dinámica consta de siete preguntas, así, de manera alternativa y en diferentes momentos fueron desarrolladas con los siguientes actores: niños de grado jardín, colaboración de algunos niños de grado transición, auxiliar de cocina, docente de grupo y algunos padres de familia.

Además, tuvo como propósito analizar lo que los niños saben en torno a los hábitos de alimentación saludable especialmente de frutas y verduras, promoviendo la enseñanza de nuevos alimentos y su importancia de incluirlas con mayor frecuencia en su alimentación diaria, como también que conozcan la variabilidad de lo que se puede incluir en la lonchera, como alimentos más saludables preparados desde casa, alimentos nutritivos y sanos.

- ❖ Se planeo un marco de referencia teórico- práctico recurriendo a servicios de información organizados: bibliotecas, artículos, organizaciones gubernamentales, Google académico, entre otros para fundamentar por un lado la caracterización de los hábitos de alimentación en los niños por medio de la entrevista taller, y por otro, que la docente determine y analice maneras de promover la enseñanza de dichos hábitos.

Para continuar la caracterización se planean las tres siguientes actividades

- ❖ **Juego de memoria flash card “Alimentarte y conociendo”** (anexo 3), este juego se llevó a cabo con los niños de grado jardín dos veces por semana en el aula. Consta de siete fichas con cada pareja correspondiente, se pegan en el tablero de forma que los

niños no puedan mirarlas. Las fichas contienen imágenes de proteínas; pollo, huevo, pescado, verduras; espinaca, brócoli y zanahoria, frutas; fresa y banano, dulces; helado y tortas y por último bebida como botella de agua.

En esta actividad, se alineó la construcción de saberes hacia alimentos necesarios para los niños, así mismo, desde la imagen y la memoria visual se complementa la enseñanza de nuevos alimentos esenciales, propiedades y características de los mismos en pro de sus necesidades a edades tempranas.

❖ **Cuadro motivacional “Me gustan los colores”** (anexo 4), la docente de grupo diseño esta actividad plasmada en un cartel situado en el aula. Tuvo como propósito incentivar tanto a los niños y niñas de grado jardín como a los padres de familia enviando una nota informando la dinámica que se llevó a cabo en el mes de abril.

❖ **Receta Vegetalicioso junto con en el material informativo** (anexo 5) la receta es un resultado final como reflexión, la cual consiste en realizar con apoyo de los padres de familia o cuidadores la elaboración de una receta, con el fin de enseñarles a los niños el por qué y para qué debemos incluir ciertos alimentos en el día a día.

De manera complementaria, se envió en el cuaderno un material informativo como apoyo a la actividad, que recopila una información base a cerca de los beneficios a temprana edad del consumo de frutas, verduras, incorporación de nuevos alimentos saludables y consumo regular de agua. Cuyo propósito es sustentar componentes que subyacen de la pregunta de la receta saludable como complemento para el desarrollo de esta.

Reflexión en la acción: Se reconocieron componentes en donde el docente atendió su tarea, encontrándose en el saber hacer, equipado de conocimiento teórico, práctico, experiencial,

vivencial, fuertemente consolidado, en el que también tiene elementos: prejuicios, recuerdos, vivencias personales, interpretaciones subjetivas, entre otras.

Tabla 3

Hallazgos y análisis de la información desde la primera fase “planificar”, categorías y actividades

Hallazgos y análisis de la información

Siendo cierto que en los primeros años del niño se enmarcan situaciones por intermedio de encuentros e interacciones primarias, primarias; entendido como desarrollo en su entorno social a través de agentes inmediatos como padres de familia y escuela. Dicho esto, el niño comienza a adquirir una serie de conocimientos y saberes en torno a la transformación de la enseñanza en el aula.

Nota. Fuente: Propia. Autor: Andrea Acevedo Cardona

En esta fase surgen tres elementos que configuran la estrategia didáctica: Observación del contexto, interpretación de saberes y conocimientos, momentos de las propuestas y actividades didácticas

Fase 2. Actuar

En las dos siguientes semanas a la planificación se llevó a cabo la **entrevista-taller “Vegetalicioso”** (anexo 2) y las tres actividades propuestas, desarrollando elementos importantes para la comunidad, dado que el cambio comenzó a surgir, los niños de grado jardín conocieron y dieron respuesta progresivamente.

De tal manera, se inició la dinámica entrevista-taller a los catorce estudiantes, las preguntas fueron distribuidas de la siguiente manera: La pregunta uno y dos se realizaron en el aula con la docente de grupo; la pregunta cuatro y siete se realizaron en el comedor escolar junto con tres

niños de grado transición. Para el desarrollo de la pregunta cinco y seis, fueron enviadas a casa como avance en el proceso de la recopilación de información y el énfasis de la entrevista- taller para darle solución con sus padres de familia.

La pregunta tres se llevó a cabo de manera paralela en el aula con la actividad de juego de memoria “flash card” (anexo 3). Por último, y para dar finalización a la entrevista- taller, se envió nuevamente a los padres la actividad “Receta Vegetalicioso” (anexo 5) junto con el material informativo.

Para atender a esta segunda fase, se tuvo en cuenta en primer momento, la reflexión en el ejercicio de investigación y la ejecución del marco teórico-práctico, para llevar a cabo las cuatro actividades propuestas y sus estrategias, también se hizo necesario tomar como referencia el análisis de información, para apoyar la caracterización de la enseñanza de los hábitos de alimentación e iniciar a configurar la estrategia didáctica “Placita Vegetalicioso”

La actividad **juego de memoria flash card “Alimentarte y conociendo”** (anexo 3). Se llevó a cabo durante todo el mes de abril, en el espacio del aula de clase con los niños de grado jardín, se inicia el juego con la dinámica de “tingo tingo tango” y el que se le da la oportunidad, es decir, al que le caiga la pelota en “tango” pasa al tablero, deben sacar dos fichas iguales mientras que el resto de grupo presta atención a la ficha que destape su compañero para ir formando parejas, y así sucesivamente hasta que todos pasen y ya no queden parejas por descubrir.

Además, se inició la enseñanza en cuanto a los nombres de distintos alimentos, beneficios, características saludables o no saludables y la importancia de incluirlos en la elaboración de las loncheras junto con sus padres o cuidadores.

Como se mencionó anteriormente, este juego apoyó la pregunta número tres de la entrevista-taller “Vegetalicioso” ¿A través del juego de flash card y memoria, y la observación de las siguientes loncheras; porque consideras saludables y no tan saludables los alimentos siguientes? Con ayuda de tu profe registra y escribe la respuesta en el cuadro”.

El **cuadro motivacional llamado “Me gustan los colores”** (anexo 4). Esta actividad se realizó a finales del mes de abril y principios del mes de mayo. Para llevar a cabo este ejercicio en el aula, se envió una nota a los padres de familia, orientándolos hacia la metodología de la actividad, motivando a los niños poniendo una estrella a quien día a día al mostrar el contenido de los alimentos en su lonchera, se destaque por incluir lo que se sugiere.

Dicho esto, la actividad consiste en que sea incluida frecuentemente una pieza de fruta, procurar bajar el consumo de azúcar en cuanto al equilibrio de la cantidad de alimentos que lo atribuyen, cambiar el jugo de caja, por jugo natural o agua, disminuir el consumo de paquetes fritos, como también la variación en los alimentos, recomendando sanduche, galletas integrales, pancakes o arepa. Adicional, el reto es una o dos veces por semana envíen algún alimento de verdura o una pequeña preparación que incluya alguna, esto dará la oportunidad de tener doble estrella.

De esta manera, la propuesta y objetivo a los padres será que identifiquen las maneras de enseñanza y a su vez inicien la transformación de los hábitos de alimentación saludable en y con sus hijos.

Todo lo anterior, se reunió para situar la enseñanza en un punto de inicio, en el cual la motivación y la adquisición de estos nuevos saberes encauzo a través de la caracterización,

experiencia en la práctica educativa, la búsqueda y formación de hábitos de alimentación saludable.

La actividad de la **receta Vegetalicioso junto con el material informativo** (anexo 5). Este punto de la entrevista taller fue la propuesta final, la cual reunió parte de la enseñanza y la información que los niños y los padres de familia pudieron adquirir de las actividades anteriores, de este modo las imágenes propuestas y su posterior descripción como recetas alternativas, generó una retrospectiva creativa agrupando la enseñanza y aprendizaje para el desarrollo de la receta.

Cabe destacar también, que los padres de familia notaron la necesidad y la realidad de obtener y aprender más sobre los hábitos de alimentación saludable. Al mismo tiempo, en este apartado el material informativo otorgado junto a la receta fue de gran importancia porque aquí pudieron encontrar características en cuanto al acceso de la información que apoyara la solución a la receta saludable.

Por otro lado, la dinámica permitió afianzar desde casa la enseñanza de hábitos de higiene al momento de alimentarse, como también se evidenciaron algunas ganancias en cuanto a la elección asertiva de los alimentos saludables incluidos. Consecuentemente, el material

informativo otorgado junto a la receta fue de gran importancia porque aquí pudieron acceder a la información que ofreciera características al desarrollo de la receta saludable.

Reflexión en la acción: Vino marcada con la situación y componentes de la misma, este pensamiento fue nutrido, generando criterios en busca de estrategias de reestructuración en la medida que la motivación y la participación de todos los niños en el aula sea autónoma.

Además, los niños al ser escuchados en torno a sus preferencias, el por qué y para qué son buenos y malos determinados alimentos, conocer sus gustos, importancia de la amplitud de un nuevo vocabulario a cerca del nombre, propiedades e importancia de comer frutas, incluir verduras, tomar agua y comer mejores alimentos, afianza los complementos desde casa con apoyo de los padres de familia o cuidadores.

Tabla 4

Hallazgos y análisis de la información desde la segunda fase “actuar”, categorías, actividades y resultados en la acción

Categorías Actividades didácticas	Entrevista-taller “Vegetalicioso”	Juego de memoria flash card “Alimentarte y conociendo”	Cuadro motivacional “Me gustan los colores”	Receta Vegetalicioso – material informativo
Hábitos de alimentación saludable e higiene	- Caracterización de la motivación en torno a sus preferencias y gustos. - Opiniones compartidas entre lo enseñado desde el hogar.	Desde lo que el docente interpreto a través de la teoría, el niño adquiere una extensión de los nombres y características de los alimentos saludables y no saludables.	Orientación de la caracterización hacia el contenido de las loncheras y las prácticas de comportamiento en la mesa.	No se refleja completamente la categoría.
Interacciones sociales.	El niño inicia a crear estructuras en su nuevo vocabulario	Interacción social y vivencias cotidianas con	La información ofrecida desde una situación, permite en el niño ser más	No se refleja completamente la categoría.

	desarrollando habilidades y destrezas en torno a los hábitos saludables e higiene.	sus compañeros.	conocedor del medio que lo rodea.	
Zona de desarrollo próximo	Influencias sociales desde el escenario del hogar para reforzar transformar saberes en torno a los hábitos de alimentación saludable.	Deposita sus capacidades en las herramientas que le ofrece el entorno.	Actividad del propio niño en la construcción en su conocimiento.	Interpretar la importancia del acompañamiento y la asistencia del adulto, para ayudarle a los niños a adquirir saberes y conocimientos a partir de su potencial.
-Enseñanza y aprendizaje	Análisis por parte de la docente, hacia los conocimientos, acciones, modos de desarrollo de las preguntas.	No se refleja completamente la categoría.	Punto de inicio para abordar la enseñanza de nuevos saberes.	Pensar por parte del docente, el título o nombre de una estrategia que aporte y de sentido a l planteamiento del problema u objeto de estudio.

Autor: Andrea Acevedo Cardona

En esta fase surgen dos elementos que configuran la estrategia didáctica; título o nombre de la estrategia didáctica, interés en la enseñanza para el aprendizaje.

Análisis de los hallazgos: Frente a la proyección de los objetivos específicos, respecto a la caracterización de los hábitos de alimentación saludable (objetivo 1), la fase 1 (planificar) y la fase 2 (actuar), se tienen en cuenta las siguientes dos categorías de análisis:

1. Hábitos de alimentación saludable la caracterización formó apreciaciones y tendencias hacia el poco conocimiento, reconocimiento y limitada familiaridad, en torno a lo que los actores participantes tienen sobre los hábitos y alimentos saludables. Como también el análisis de componentes en el escenario de la lonchera y almuerzo escolar (Que comen y las maneras cómo comen sus alimentos).

2. Respecto a la enseñanza y su análisis a través del diagrama 1 “*Vinculación de la caracterización de los hábitos de alimentación de niños de 4 y 5 años*” se da evidente que existe ausencia de promover temas de interés relacionados a los hábitos de higiene y alimentación tanto en la escuela como en el hogar, como también, generar espacios de sentido formativo y educativo que permita desarrollar estrategias de mejora alrededor de la enseñanza desde la práctica pedagógica que ejerce la docente, y que desde allí involucre todos los componentes en donde además de una estructura de los conceptos y visualización de los alimentos, exista un interés por comprender la importancia e impacto de la buena alimentación y adquisición de comportamiento y conductas desde la etapa infantil.

La situación anterior refuerza al cumplimiento del (objetivo 2), donde se estableció un marco de referencia teórico-práctico como un pilar complementario a las metas profesionales y personales. Por otro lado, generó en la docente el acceso a debates teóricos en el ejercicio de investigación, fundamentando el conocimiento de los componentes constituyentes de temas relacionados con los hábitos y la alimentación saludable, como también, la importancia de comprender e interrelacionar las necesidades y desarrollo de los niños de 4 y 5 años. Finalmente se profundizó las practicas educativas fundamentando los métodos de enseñanza del quehacer docente reflexionando en torno a los logros de enseñanza y aprendizaje.

Fase 3. Observar

Esta fase permitió condensar, desde componentes que nacieron desde la observación participativa y la caracterización a través de las cuatro actividades aplicadas y realizadas obteniendo evidencias importantes en cuanto a la necesidad de enseñar hábitos saludables en la alimentación con base en lo que niños saben y demuestran en la escuela al momento de comer la

lonchera y el almuerzo escolar, como también la combinación de elementos teóricos que permitieron reflexionar de manera personal, el contexto escolar y familiar.

En la **entrevista-taller “Vegetalicioso”** se observó que su desarrollo tuvo un incremento motivacional, puesto que la interacción y la lectura de imágenes, actividades de coloreado, participación para pedir la palabra expresando sus dudas, fortalecieron habilidades propias con el apoyo de sus compañeros, resolviendo interrogantes respecto a sus conocimientos.

La caracterización en este punto ofreció una resolución dando un cierre a la entrevista- taller en la que los niños mostraron desconocimiento frente a características generales sobre los hábitos y alimentación saludable.

La actividad **juego de memoria flash card “Alimentarte y conociendo”** se tuvo en cuenta el sustento de la entrevista-taller “Vegetalicioso” como apoyo y refuerzo para la realización de esta actividad, en la cual el tiempo permitió la participación de los niños para el ejercicio de lectura de imágenes junto con el intercambio de saberes tanto de su profesora y sus compañeros, afianzando la enseñanza de los hábitos de alimentación por medio de la reproducción en la práctica del aula.

Siendo así, esto efectuó de manera transversal en la familia la introducción y adopción desde la enseñanza de estos nuevos conocimientos, incorporándose como costumbre, basándose en sus preferencias o rechazos alimentarios.

Por otro lado, se tuvo en cuenta lo vital que fue el interés para la docente de grupo lograr un avance en la formación pedagógica existente a través de la práctica educativa, en torno a los componentes que subyacen desde aspectos teóricos, pedagógicos y disciplinarios que son apropiados desde el marco teórico-práctico para el presente ejercicio de investigación.

La información fue recogida en el término de la última actividad “la receta”, recopilando el material de toda la dinámica de la entrevista-taller “Vegetalicioso”.

En la actividad **cuadro motivacional “Me gustan los colores”** Con las apreciaciones y apoyo de la metodología por parte de los padres de familia junto a los niños de grado jardín, en esta actividad se evidenciaron alternativas de planeación, realizando las loncheras en el hogar como también qué incorporación existía de alimentos, frutas, verduras, reducción del consumo de bebidas azucaradas y sustitución por jugos naturales y agua.

En esta actividad se reconocieron elementos en donde Maturana citado por Ortiz (2002) afirma que “el aprendizaje y la manera en la que la transformación del ser humano se sitúa a través de su entorno dinámico y cambiante” (p.166), de esta manera, los niños aprenden en su relación con los adultos estableciendo una red de configuración interna y externa, es decir, el niño es como es, gracias a lo que conserva y consolida al hacer comparaciones y demostraciones en el hogar y la escuela.

También se sustenta desde las afirmaciones de la FAO (2013) a cerca del gran interés y respuesta, puesto que los principales actores como padres de familia y cuidadores se empezaron a percatar a cerca de la importancia de una alimentación saludable, variada y equilibrada, preocupándose por cubrir las necesidades nutricionales de cada niño.

Con la propuesta de Gil (2010), en relación con los comportamientos y conductas en la mesa, en la actividad de cuadro motivacional se distinguieron aspectos en cuanto a la higiene de manos y la manipulación de los alimentos, como también las posturas de los niños en la mesa, permaneciendo tranquilos hasta finalizar su comida, como también la implementación del uso de cubiertos y servilletas.

Por último, la actividad **“Receta Vegetalicioso junto con el material informativo”** en la cual reúne el conocimiento adquirido y la información que se pudo obtener de las preguntas y reflexiones anteriores, se vieron reflejados elementos que construyeron un nuevo vocabulario en cuanto a los alimentos y hábitos de higiene, con esta se observó que a partir de las imágenes propuestas y su posterior descripción como recetas alternativas y la elección asertiva de los alimentos saludables incluidos, generó una retrospectiva creativa agrupando ante la relación en la enseñanza y aprendizaje en el desarrollo de la receta.

Reflexión en la acción: Con alcances y limitaciones resultó ser un proceso enriquecedor en la formación del docente, ya que fue comprendido, de forma crítica respecto al conocimiento en la acción. Schön (s.f) citado por Domingo (s.f.)

Cuando hablamos del profesor nos estamos refiriendo a alguien que se sumerge en el complejo mundo del aula para comprenderla de forma crítica y vital, implicándose afectiva y cognitivamente en los intercambios inciertos, analizando los mensajes y redes de interacción, cuestionando sus propias creencias y planteamientos, experimentando alternativas en la reconstrucción permanente de la realidad escolar. (p.4).

Tabla 5

Hallazgos y análisis de la información y resultados en y sobre la acción, desde la tercera fase “observar”, categorías y actividades.

Categorías Actividades didácticas	Entrevista-taller “Vegetalicioso”	Juego de memoria flash card “Alimentarte y conociendo”	Cuadro motivacional “Me gustan los colores”	Receta Vegetalicioso-material informativo
Hábitos de alimentación saludable e higiene	Se observó en los encuestados, que pocos niños comprenden aspectos en cuanto a la alimentación. (anexo 2)	Se observó la obtención de nuevo conocimiento y la importancia de algunos alimentos saludables.	Tensión entre prácticas, saberes y disciplinas, transformadas didácticamente en algo enseñable a los niños.	Al proveer información de apoyo a la familia a través del material, se integraron conductas relacionadas con la alimentación.
Interacciones sociales	- Aunque hay un saber innato en los niños, se evidenció que no conocen aspecto en su mayoría, en torno a los alimentos saludables. - Los niños carecen de situaciones experimentales de su contexto que le permitan la enseñanza de hábitos de alimentación saludable.	El juego como un escenario de enseñanza, para iniciar los hábitos de alimentación saludable e higiene a temprana edad.	- Participación del niño en la composición de las loncheras. - En la etapa inicial y durante la actividad, se observó evolución del niño en sus distintos comportamientos.	Se analizó que los niños al ser incluidos en la actividad, dispara en ellos motivación y atracción hacia la novedad para que puedan elegir, explorar y decidir a través del acto de comer, enmarcado por el encuentro entre padres e hijos.
Zona de desarrollo próximo	Se rectificó que el niño a temprana edad requiere de la asistencia de un adulto para reforzar sus habilidades.	La construcción de saberes compartidos, permitió adquirir información complementaria.	Se observó que el aprendizaje surge desde los entornos dinámicos y a través de la interacción con los adultos.	Se observó la importancia del acompañamiento del adulto para ayudarle al niño en la adquisición de saberes y conocimientos a partir de lo que

				configura en su aprendizaje.
Enseñanza y aprendizaje	Se observó que es necesario un interés por la enseñanza de los hábitos de alimentación saludable a temprana edad.	Se observó que los niños efectúan de manera transversal sus conocimientos en la familia.	Se observó, que la escuela actúa mediando entre el crecimiento sus habilidades y conductas promoviendo autonomía, pensamiento y acción en los niños.	Se analizó que es indispensable enseñar a los niños a elegir y saborear, el por qué y para qué deben comer en bienestar a su crecimiento y desarrollo.

Autor: Andrea Acevedo Cardona

En esta fase surgen tres elementos que configuran una estrategia didáctica; interés en la enseñanza para el aprendizaje, interpretación de saberes y conocimientos, reflexión en y durante la acción.

Análisis de los hallazgos:

- Se apreció la enseñanza, como la forma de condensar la base de lo que niños saben y demuestran en la escuela al momento de comer la lonchera y el almuerzo escolar.
- Se afianzó por medio de la participación e interés al llevar a cabo las distintas actividades didácticas; el compartir ideas y saberes de niños con mayor conocimiento.
- Mejoró progresivamente las dinámicas del aula, desarrollando la enseñanza en sus hábitos de alimentación e higiene.
- Reflexión en cuanto a la necesidad de que el maestro se sumerja en las clases, cuestionando sus propias creencias reflexionando en la acción.

Fase 4. Reflexión

Los diferentes actores principales del presente ejercicio de investigación, a través del cambio y las concepciones sobre la enseñanza, se consolidó el crecimiento de sus saberes y

conocimientos a partir de la participación, experiencias vividas en los escenarios como el aula, comedor escolar y el hogar familiar.

Siendo así, la reflexión desde el intercambio de ideas de los niños con sus compañeros y manera paralela, la retroalimentación de la enseñanza adquirida durante las intervenciones en las actividades desarrolladas en la primera jornada escolar hacia el contexto familiar; contribuyendo hacia la motivación de crecer en un modelo saludable por medio de rutinas, la práctica cotidiana en el que ofrezca condiciones de enseñanza para construir un escenario de aprendizaje diario, donde sus estímulos continúen el crecimiento físico y social.

A través de las comprensiones del conocimiento en la acción, siendo la actividad investigadora un proceso permanente de construcción, concibiendo las vivencias educativas como problemática vista desde una mejor comprensión de las prácticas y contextos entre la formación y la sociedad.

En vista de lo anterior, esta fase constituye un componente esencial del proceso de aprendizaje permanente del docente, ya que este tuvo un análisis sobre características y fases evaluativas de su propia acción. El conocimiento en la reflexión resultó ser un proceso de formación permanente que permitió considerar las características de la situación problema, los procedimientos para caracterizar los hábitos de alimentación de los niños y niñas de 4 y 5 años, como también, determinación de metas y la propia intervención que ponen en acción las decisiones tomadas.

A partir del análisis de los resultados de la caracterización de los hábitos de alimentación de los niños y niñas de 4 y 5 años se sustenta el planteamiento del problema y la reflexión con los niños, para comenzar, surge un plan piloto que tiene tres momentos (antes, durante y después) en

la cual se preparó la construcción de un pequeño mercado intervenido por algunas clases en el aula en el que participaron los niños, docentes y padres de familia.

Por esta razón, la dinámica consistió en enviar una nota a los padres de familia donde cada estudiante debía contribuir con una fruta y una verdura para realizar de manera colectiva la clasificación, afianzar vocabulario, expresión de sus conocimientos hacia los demás compañeros, en torno a los beneficios y características de dicho grupo de alimentos.

En esta fase surgen tres elementos que configuran una estrategia didáctica; título o nombre, reflexión en la acción, reflexiones finales.

Tabla 6

Hallazgos y análisis de la información y resultados en y durante la acción desde la cuarta fase “reflexión”, categorías y actividades

Categorías Actividades didácticas	Entrevista-taller “Vegetalicioso”	Juego de memoria flash card “Alimentarte y conociendo”	Cuadro motivacional “Me gustan los colores”	Receta Vegetalicioso-material informativo
-Hábitos de alimentación saludable e higiene	Reflexión en la caracterización de los niños. Diálogo cotidiano y respuestas de las preguntas con los padres.	Viabilidad de los medios y actividades de enseñanza.	Medio de enseñanza que sustentó la teoría y la practica en una amalgama ampliada hacia la configuración de aprendizajes significativos, estimulando en los niños la creación de nuevas ideas.	Reflexión compartida entre los conocimientos adquiridos por parte de los niños hacia el contexto del hogar. Conocimiento de las estrategias que permita la enseñanza de hábitos de alimentación saludable e higiene.
Interacciones sociales	El docente comprende la representación y de las respuestas de los niños, para transformarlas en el sentido	La participación de los niños, facilitó a la docente la profundización y la necesidad de incorporar estructuras técnicas, para	La reflexión con los niños, abrió la puerta hacia la importancia de las buenas prácticas de higiene y comportamientos que nacen en	Observación y reflexión de las ideas críticas y creativas sobre nuevas ideas educativas e innovadoras, para clases futuras en aula.

didáctico, activo y enseñable. reflexionar sobre la enseñanza y quehacer docente. casa, y estas son reforzadas en el aula a través de dinámicas de enseñanza.

Zona de desarrollo próximo		Posibilitó la aprehensión de los significados en una interacción activa y dinámica.	Las representaciones del lenguaje, partieron desde determinadas herramientas sociales y la actividad individual de apropiación.	La reflexión pretendió, que la educación conduce a la enseñanza, en un sentido de relación, orientado no solo adaptar las herramientas que recibe de las interacciones con el medio, sino, a determinar las habilidades que podría construir el niño por sí mismo.
Enseñanza y aprendizaje	Conocimientos y habilidades como base orientadora, para la necesidad de la enseñanza docente guiado hacia el aprendizaje.	El apoyo del hogar en las comprensiones de los niños, facultó el desarrollo de sus habilidades cognitivas.	La reflexión en la acción permitió constituir el propósito de enseñanza mediante la demostración de la actividad novedosa para el niño.	La reflexión cuestiona las metas y objetivos, dificultades de enseñanza, métodos o estrategias planificadas como también futuras actividades.

Autor: Andrea Acevedo Cardona

Análisis de los hallazgos: Respondiendo a la pregunta del ejercicio de investigación ¿Cómo favorecer la enseñanza de hábitos de alimentación saludable en los niños de 4 y 5 años del Gimnasio Infantil Super Bebé?, ubica al (objetivo 3) como el resultado final de la reflexión en y durante la acción, determinando situaciones de enseñanza acerca del tema, promoviendo una estrategia didáctica que oriente la enseñanza de los hábitos de alimentación saludable.

Desde lo anterior, se analiza que el docente comprendió las múltiples participaciones de los niños, profundizando en el interés y necesidad de enseñar de manera activa y didáctica los hábitos de alimentación saludable.

Siguiendo en este razonamiento, la correlación se da desde las comprensiones del contexto familiar, apoyando el desarrollo y evolución del niño con distintas experiencias sociales y cotidianas, de la misma manera evaluar y retroalimentar matices que se presentan en el transcurrir de las 4 fases que propone el primer ciclo de acción de la Investigación- acción, reflexionando y esclareciendo nuevas formas de enseñanza especialmente en hábitos de alimentación saludable.

Vinculación de los resultados y el análisis del mismo, en relación a las técnicas e instrumentos de la recolección de información

Se aplicó la observación participativa, registro de la información recogida en el diario de campo (anexo 1) y la entrevista taller “Vegetalicioso” (anexo 2), a los 14 niños de grado jardín del Gimnasio infantil Super Bebé.

Entrevista taller

Los resultados fueron organizados y registrados de tal manera, que se citan en cada pregunta dos evidencias como referencia del resto de los anexos fotográficos, reflejados finalizando el documento en el apartado de anexos.

Las respuestas proporcionadas por los padres de familia y los estudiantes se organizaron como a continuación se detalla:

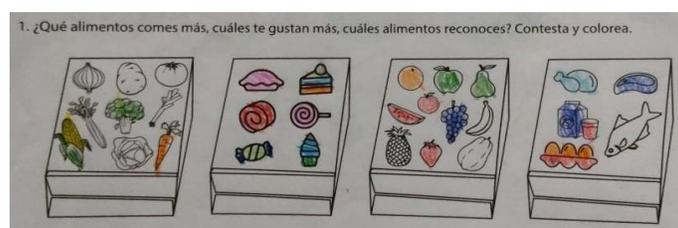
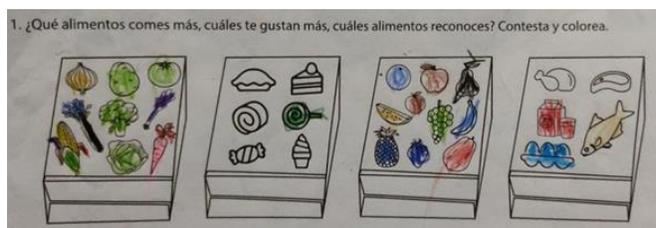
- Formulación de la pregunta
- Registro fotográfico, análisis e interpretación de resultados tomando en cuenta la información teórica, de campo, observación participativa, registro en el diario de campo y posicionamiento del investigador.

PREGUNTA N°1

“¿Qué alimentos comes más? ¿Cuáles te gustan más, cuáles alimentos reconoces? Contesta y colorea”.

1. a ¿Qué alimentos comes más, cuáles te gustan más, cuáles alimentos reconoces? contesta y colorea																
CLASIFICACIÓN	Número de estudiantes												13°	14°	TOTALES	
	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°	10°	11°	12°				
VERDURAS	tomate	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	8
	zanahoria	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	9
	cebolla	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	8
	apio	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
	brocoli	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	8
	mazorca	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	5
	lechuga	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	7
FRUTAS	pera	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	12
	manzana	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13
	naranja	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	7
	sandía	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	8
	uva	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	9
	banano	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13
	fresa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	13
	piña	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	7
	durazno	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	6
	aguacate	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	6
DULCES	torta	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	8
	pastel	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	9
	rollo	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	7
	paleta	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
	helado	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
	chocolate	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	11
PROTEINA	pollo	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	10
	carne	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	10
	huevo	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	pescado	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	10
LACTEOS	leche	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	11

1. b ¿Qué alimentos no les gusta?																
Número estudiantes																
CLASIFICACIÓN	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°	10°	11°	12°	13°	14°	TOTALES	
VERDURAS	tomate	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	6	
	zanahoria	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	3	
	cebolla	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	6	
	apio	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13	
	brocoli	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	6	
	mazorca	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	9	
	lechuga	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	7	
FRUTAS	pera	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	
	manzana	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	
	naranja	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	7	
	sandía	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	6	
	uva	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	5	
	banano	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	
	fresa	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	piña	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	7	
	durazno	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	8	
	aguacate	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	8	
DULCES	torta	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	7	
	pastel	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	5	
	rollo	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	7	
	paleta	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	helado	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
	chocolate	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3	
PROTEINA	pollo	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	4	
	carne	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	4	
	huevo	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
	pescado	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	5	
LACTEOS	leche	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	4	



Nota. Fuente: Anexo 2. Autor Estudiante 3 y 7.

INTERPRETACIÓN

De 14 estudiantes a 8 de ellos les gustan, identifican o reconoce el grupo de las verduras, los 7 estudiantes restantes se identificó que no las conocen y/o no están familiarizadas con ellas, puesto que en escenarios familiares y escolares al hacer el acercamiento a estos alimentos, ellos responden de manera negativa manifestando que no es de su agrado relativamente por su aspecto y su color, como también no saben los beneficios y propiedades que contribuyen para su crecimiento y la importancia de adquirir estos hábitos a su edad temprana.

En la clasificación de las opciones de frutas, de 14 estudiantes, 13 de ellos las reconocen, les gustan y es de su agrado comerlas, se reconoció que por su sabor y aspecto resultan siendo

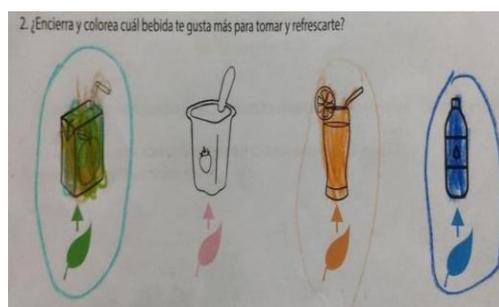
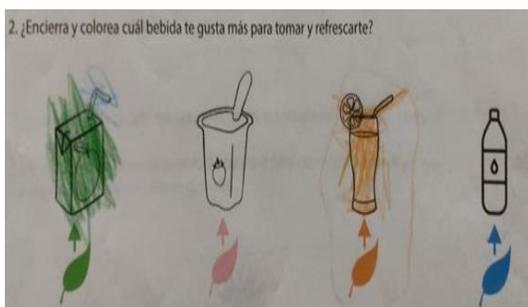
atractivas para ellos, lo que se apreció en la situación problema, es que existe ausencia de inclusión de piezas de frutas en determinadas loncheras por preferencia de sus padres, puesto que sustituyen la importancia de la variedad y su elección son otro tipo de alimentos.

En la clasificación de las opciones de dulces y azúcar, de 14 estudiantes a 13 les agradan, manifestaron apetencia y en su cotidianidad son incluidas especialmente en casa, como también la incorporación de alimentos de paquetes en determinadas loncheras. No obstante, manifestaban que sus padres de familia o cuidadores les dicen que comer mucho dulce no es bueno para su salud.

En la clasificación de las opciones de proteínas y lácteos, especialmente la leche, de 14 estudiantes a 11 los identifican, les gusta, siendo predominante el alto porcentaje de consumo, más, sin embargo, se analizó que no saben sus beneficios para su edad temprana.

Se interpreta que los niños si reconocen algunos alimentos como dulces, proteínas y lácteos, no obstante, los niños al manifestar desagrado y desconocimiento especialmente hacia las verduras o frutas puede ser producto de las maneras del que se les ha enseñado sobre los alimentos, además del cómo son incluidas en su día a día.

PREGUNTA N°2 “Encierra y colorea, ¿cuál bebida te gusta más para tomar y refrescarte?”



Nota. Fuente: Anexo 2. Autor Estudiante 1 y 3.

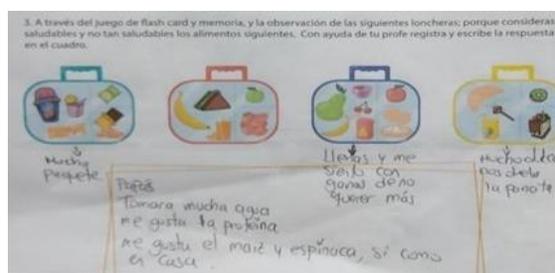
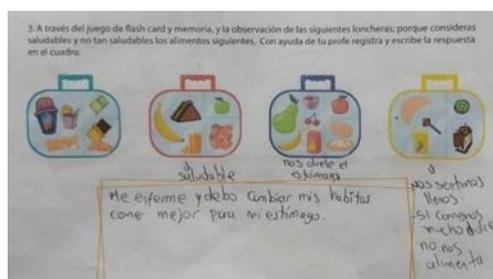
INTERPRETACIÓN

De 14 estudiantes a 9 les gusta el agua, los 5 estudiantes restantes comparten su preferencia entre el jugo de caja, jugo natural y yogur. Se analiza que, aunque les gusta beber agua, optan por tomar bebidas azucaradas, esto se refleja en la inclusión de estas bebidas en determinadas loncheras o cuando tienen la necesidad de beber líquidos, eligieron jugo especialmente artificial.

Se interpreta que la gran mayoría de los niños prefieren y les gusta refrescarse con agua, más sin embargo en las concepciones del problema en torno a la composición de las loncheras, en la 65 % de los niños en sus loncheras predominan los jugos de caja en el cual se consideran altos en azúcar.

PREGUNTA N°3

“A través del juego de flash card y memoria y la observación de las siguientes loncheras; ¿Por qué consideras saludable y no tan saludables los alimentos siguientes? Con ayuda de tu profe registra y escribe la respuesta en el cuadro”.



Nota. Fuente: Anexo 2. Autor Estudiante 10 y 12.

INTERPRETACIÓN

En el desarrollo de esta pregunta se aclara que la participación no fue completa, ya que, por inasistencia repetitiva, de los 14 estudiantes respondieron 7, los dibujos de las cuatro loncheras,

son categorizadas entre; lonchera con alimentos dulces, lonchera saludable, lonchera con muchos alimentos, lonchera no saludable.

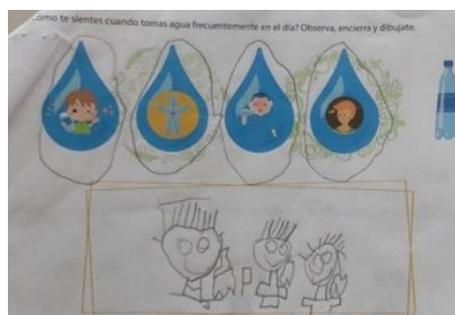
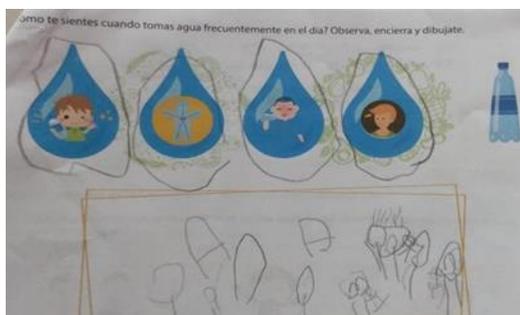
Se identificó que el dibujo de las loncheras con alimentos dulces o con muchos alimentos, las respuestas de los 7 estudiantes expresaron lo siguiente: Juan Felipe “estos alimentos en la lonchera producen dolor de estómago”, Thiago “sensación de llenura y no los alimenta”, María Paula se refería a que al contener alimentos dulces directamente está relacionada con “que no es saludable y no les permite concentrarse.”

De manera paralela al identificar los alimentos de las loncheras saludable, les permitió tener en cuenta la importancia de tener más variedad de frutas y alimentos preparados desde casa, asociándolos a que cuando los niños se enferman; los padres se interesan por mejorar los hábitos de la alimentación saludable.

Se interpretó que los niños si consideran algunas características importantes en cuanto a los alimentos saludables y no saludables, objetivizando lo descrito en el planteamiento del problema y el diario de campo, existe una ausencia en las maneras de como se ha transmitido el conocimiento de temas relacionados con la alimentación y el interés en las búsquedas de metodología y estrategias de enseñanza que aborden los hábitos de alimentación saludable.

PREGUNTA N°4 “¿Cómo te sientes cuando tomas agua frecuentemente en el día?”

Observa, encierra y dibújate”.

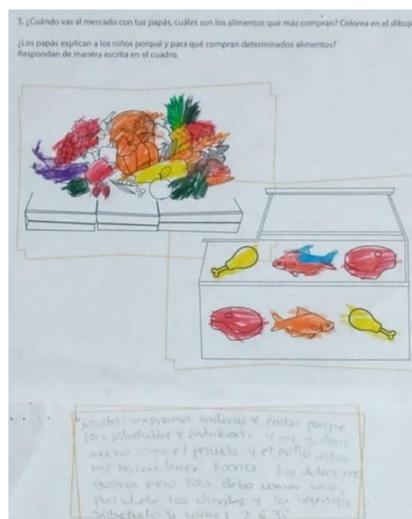
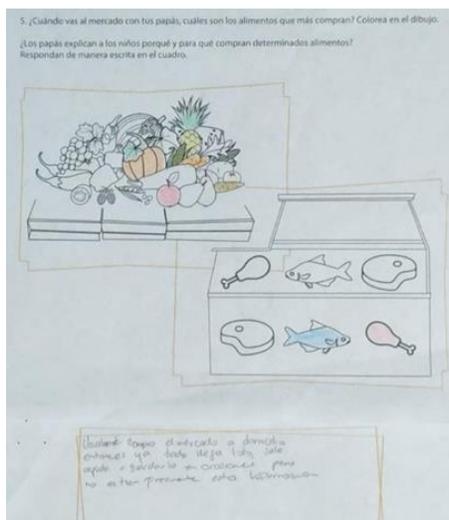


Nota. Fuente: Anexo 2. Autor Estudiante 11 y 14.

INTERPRETACIÓN

De 14 estudiantes, reconocieron y se sintieron identificados al beber agua en diferentes momentos de la jornada escolar, los beneficios eran: Estar tranquilo, ayuda a mantener buenos niveles de energía, regular la temperatura, mantener la concentración, atención y dar continuidad a las actividades en el aula. Algunos estudiantes a través de la lectura de imágenes expresaron lo siguiente: Thomas “ya no tengo calor”, Vincent “me siento feliz y refrescante” Paulina “me gusta tomar y compartir agua con mis hermanos”

PREGUNTA N°5 “Cuando vas al mercado con tus papás, ¿cuáles son los alimentos que más compran? Colorea en el dibujo. ¿Los papás explican a los niños por qué y para qué compran determinados alimentos? Respondan de manera escrita en el cuadro”.



Nota. Fuente: Anexo 2. Autor Estudiante 4 y 5.

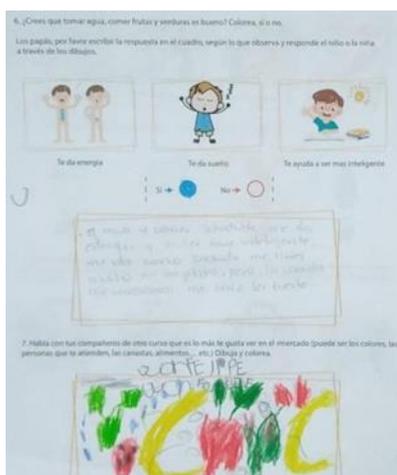
INTERPRETACIÓN Finalmente, en el diálogo con los padres de familia ofrece una interpretación que refleja un panorama a cerca de la iniciación de los hábitos en los niños a temprana edad, puesto que los mismos padres y cuidadores manifiestan que la preparación de los alimentos de la lonchera es acelerada y persiste la tendencia hacia la carencia de tiempo, desconocimiento de los nutrientes y su cantidad.

Según el dibujo que está plasmada en esta pregunta, en los 14 estudiantes, los padres de familia describen la explicación hacia los niños, acerca de la importancia de comprar y consumir de manera recurrente alimentos, especialmente proteínas como pescado, carne y pollo, puesto que lo asociaron con estar sanos, ayuda a los niños a estar fuertes, crecer y no enfermar, así mismo alimentos como variedades en frutas y verduras son relacionadas con el aporte de vitaminas, fibra, estar sanos, ser saludables y ayuda a la concentración, puesto que estas son de alto valor nutricional para balancear y equilibrar el peso.

Es importante destacar que un porcentaje mínimo, desde casa, si conocen los beneficios al adquirir determinados alimentos al momento de comprar en el mercado, pero describen que, por falta de tiempo y orden, no cocinan y realizan sus compras a domicilio, en lo cual se evidenció que no hay un acompañamiento influenciado en estas actividades familiares que permita incluir en los niños la enseñanza de nuevos alimentos, como también por medio de las interacciones sociales y guía del adulto, potenciar en ellos lo que saben.

PREGUNTA N°6

“¿Crees que tomar agua, comer frutas y verduras es bueno? Colorea sí o no. Los papás, por favor escribir la respuesta en el cuadro según lo que observa y responde el niño o la niña a través de los dibujos”



Nota. Fuente: Anexo 2. Autor Estudiante 8 y 9.

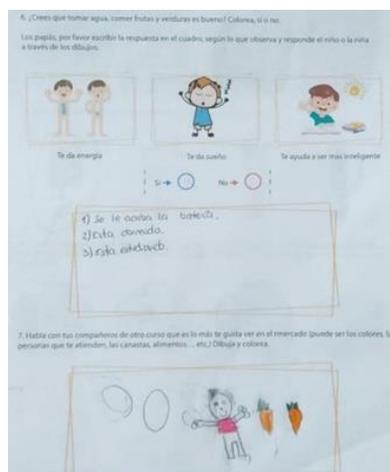
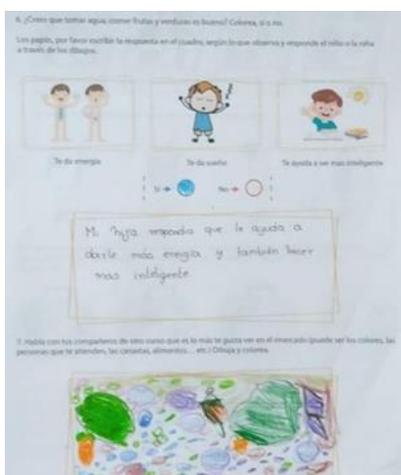
INTERPRETACION

De los 14 estudiantes, 10 estudiantes demostraron en sus respuestas que el beber agua regularmente es relevante para la salud, puesto que aporta energía, ayuda a ser más inteligentes, tener fuerza y concentrarse en el momento de hacer tareas, como también sirve para crecer, después de hacer deporte porque quita la sed.

El flujo de las respuestas, tanto de esta pregunta y soportando la pregunta número cuatro, reflejan que, existe una conciencia de la transmisión del conocimiento desde los padres de familia a los niños, de la misma forma, la enseñanza a cerca del beneficio que tiene el beber agua no se manifiesta en el ámbito escolar, puesto que los niños no llevan su recipiente personal de agua para que inicien el hábito saludable de beber frecuentemente agua.

PREGUNTA N°7

Habla con tus compañeros de otro curso que es lo que más te gusta ver en el mercado (puede ser los colores, las personas que te atienden, las canastas, alimentos...etc). Dibuja y colorea.



Nota. Fuente: Anexo 2. Autor Estudiante 12 y 14

INTERPRETACIÓN

De los 14 estudiantes, se analizó que todos los niños requirieron de la asistencia por parte de sus compañeros con mayores habilidades, no solamente para elaborar dibujos con estructuras definidas, sino compartir conocimientos de experiencias y gustos, como también la acción colaborativa de componentes constituyentes de las diferentes

interacciones sociales en la que ellos están inmersos demostrando sus habilidades y destrezas.

Configuración de una estrategia didáctica

En esta trayectoria se da cumplimiento a las cuatro fases del primer ciclo de la investigación acción. Se pretende configurar una estrategia didáctica llamada “Placita Vegetalicioso” (anexo 6) como replanificación para iniciar el segundo ciclo y dar paso a la acción, nuevas observaciones y reflexiones. Se considera importante aclarar que la propuesta no se implementó, puesto que no es meta trazada en el presente ejercicio de investigación.

A continuación, se enuncian los elementos constituyentes que surgen en cada una de las fases del primer ciclo de acción, nacen primero desde las nociones que tiene la tesista a lo que estrategia didáctica comprende y segundo desde los hallazgos más importantes de la caracterización en el transcurso de los hábitos de alimentación y su vinculación a las categorías de análisis.

Llegados a este punto, se considera que, para llevar a cabo la configuración de una estrategia didáctica, como orientación para que pueda ser desarrollada en planeaciones o propuestas trazadas por los establecimientos educativos interesados en promover la enseñanza de los hábitos de alimentación saludable.

Por lo anterior, dicha estrategia debe estar situada en tres momentos; antes, durante y después.

Diagrama 2 *Elementos que configuran una estrategia didáctica.*

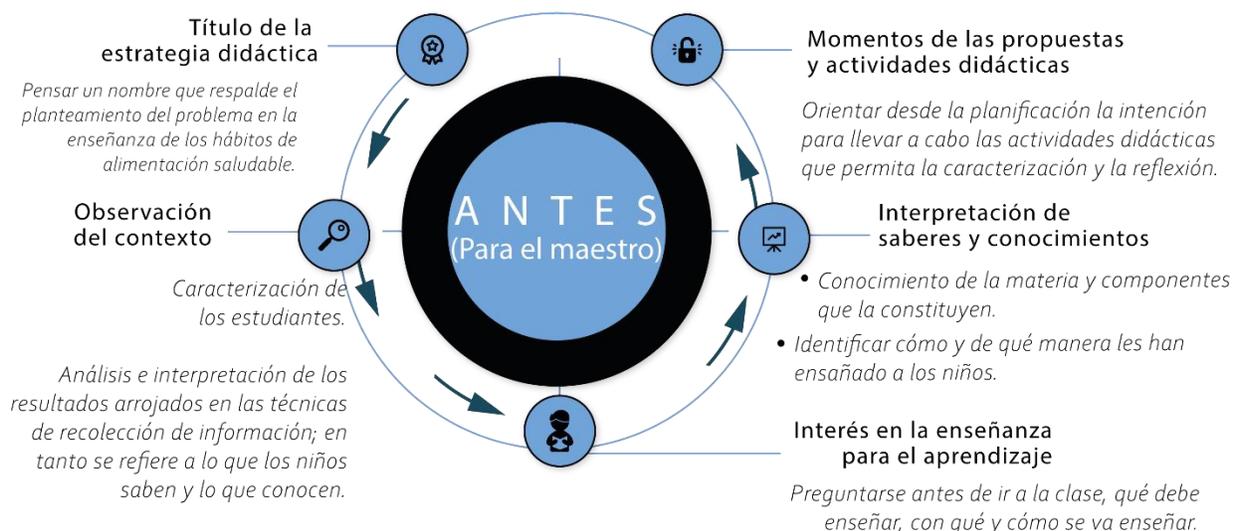


Autor: Andrea Acevedo Cardona

Estos elementos se desarrollan durante los 3 momentos que se presentan en la estrategia que conversan con los 7 ítems (elementos) anteriormente mencionados.

Diagrama 3 Antes

Momentos y elementos de la estrategia didáctica “Placita Vegetalicioso” (anexo 6)



Autor: Andrea Acevedo Cardona

El diagrama 3 hace referencia al primer momento *antes* para el maestro; donde se encuentran hallazgos, interpretación, y la observación de la realidad del contexto. El elemento “momento de las propuestas y actividades didácticas” tiene un sentido relevante para la estrategia ya que es momento de pensar en actividades en el aula, en el comedor y viceversa, se hace necesario invitarlos a la construcción base de la placita para que reconozcan y adapten características de los alimentos.

La intención de este momento es validar su autonomía para pensar e interrogarse desde su que hacer contribuir a transformar la enseñanza.

Diagrama 4 Durante

Momentos y elementos de la estrategia didáctica “Placita Vegetalicioso” (anexo 6)



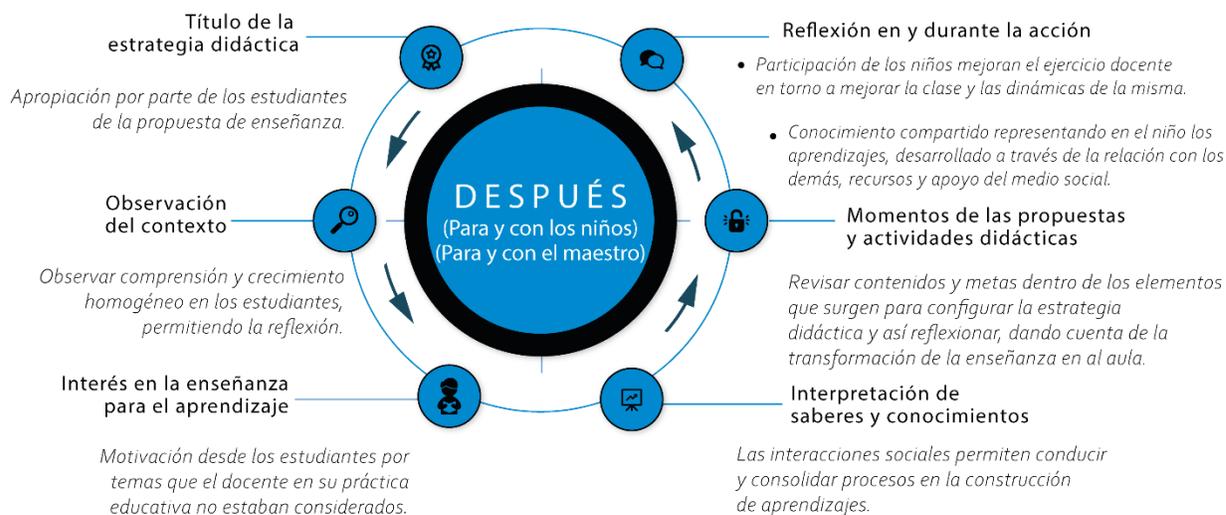
Autor: Andrea Acevedo Cardona

El diagrama 4, por su parte hace referencia al segundo momento *durante*, este se desarrolla con los niños y en el encontramos su participación el interés de los niños su interés y como aprenden, cabe destacar que aquí se consideran nuevos enfoques de enseñanza y construcción de conocimiento. Por su lado, en este momento (con los niños) el elemento “interpretación de saberes y conocimientos” cobra valor al vincular lo teórico en el aula, dinámicas de las actividades didácticas, acercamiento a la construcción de la placita, intercambio de ideas a través de la experiencias y participación.

Como también reconocer los saberes previos de los estudiantes con los momentos de la clase, conocimientos de la maestra e intereses de los estudiantes, como les gusta aprender y que les gustaría ver en torno a los hábitos de alimentación saludable.

Diagrama 5 Después

Momentos y elementos de la estrategia didáctica “Placita Vegetalicioso” (anexo 6)



Autor: Andrea Acevedo Cardona

Para dar finalización, el diagrama 5, se cumple el tercer momento, aquí se valoran los alcances en los aprendizajes significativos de los estudiantes, como también con la docente. La reflexión en el después motiva el siguiente ciclo de la investigación acción, así no se lleve a cabo, reafirmando concepciones que no se entendieron en este ciclo, pero se podrían llevar a cabo en el siguiente.

Reflexiones finales

A continuación, se describen las conclusiones extraídas a partir del trabajo realizado en relación con el planteamiento del problema de la situación y los objetivos propuestos.

- La realización del ejercicio de investigación con ideas subyacentes de la metodología Investigación- Acción, desarrolla una experiencia pedagógica en el Gimnasio infantil Super Bebé, modifican aspectos desde la enseñanza hacia una actividad investigadora y la investigación como una actividad reflexiva, es así como constituye un fenómeno social y cultural en donde la práctica y el quehacer docente es construido, interpretado y realizado en un proceso de comprensión en los contextos académicos de los estudiantes, también la ganancia de nuevas oportunidades de experiencia y aproximación a la realidad escolar, enfrentamientos y maneras de acercarse a nuevas comprensiones de enseñanza, promoviendo las interacciones sociales del niño a través de la novedad y la motivación como método de aprendizaje.
- A través de las actividades didácticas, se generó la transmisión de la enseñanza desde el escenario escolar; vinculando también desde la participación, interés, y necesidad de expandir temas relacionados con los hábitos de alimentación a su núcleo familiar.
- Al mismo tiempo desde la observación, el análisis del contexto y sus necesidades, nace el interés de planear actividades, que apoyaron la configuración de la estrategia didáctica “Placita Vegetalicioso”, considerando sobre el saber-hacer, desempeñando un rol que afiance la vocación docente, proyectando una reflexión en la acción acerca de la importancia de dejar a un lado la educación tradicional y cambiarla por una educación dialógica y participativa, atendiendo a las características principales de las interacciones sociales.

- El procedimiento de las fases del espiral que plantea la Investigación- Acción da cumplimiento de manera asertiva al primer ciclo, constituyendo elementos de la estrategia didáctica “Placita Vegetalicioso” junto con los momentos para el maestro y los estudiantes. Ya revisado el plan, proyectar hacia un mediano plazo la continuidad del segundo ciclo de acción, replanteando elementos que aún no se exploran y se abren con este ejercicio de investigación para dar paso a la acción de nuevas y mejores ideas trascendidas en la enseñanza, práctica educativa, y quehacer docente.
- La determinación de unos elementos que configure una estrategia didáctica, permite reflexionar dentro del aula, también con y para los niños.
- Configurar una estrategia didáctica “Placita Vegetalicioso” en donde la enseñanza juega un papel importante, ya que pueden subyacer ejes de retroalimentación; distintos caminos, recursos y propuestas didácticas para hacer transmisible el saber hacia los niños en edades de 4 y 5 años con temas relacionados a los hábitos y alimentación.

Conclusiones

- Resulta necesario que los niños tengan un desarrollo óptimo para sus edades en cuanto a mejorar sus hábitos y alimentación, como también incorporar más frutas y verduras en su variedad, preparación de alimentos desde casa y destinar tiempo de calidad desde el escenario del hogar y la familia, como fuente primordial para formar en una práctica cotidiana los hábitos saludables.
- La investigación procedida determina que, si bien es necesario la construcción del conocimiento desde fuentes rigurosas de las ciencias con rasgos teóricos y prácticos, así apoyar la información y la definición de un lenguaje como fundamento para comenzar procesos de caracterización.
- Como también se pretende la participación con los padres en la composición del proyecto, esta tuvo dificultades porque las dinámicas laborales y académicas no permitieron la asistencia y su constancia hacia la participación completa. En este orden de ideas, los padres de familia al principio mostraron poco interés ante la invitación a participar, pero cabe resaltar que al desarrollarse las actividades propuestas arrojaron resultados satisfactorios, evidenciando que las estrategias de enseñanza desarrolladas, permitieron la motivación y acercamiento a los padres de familia e incluirlos como práctica de enseñanza hacia los niños en contextos del hogar.
- A lo largo de la reflexión en la acción del ejercicio de investigación, se encontraron algunas dificultades, dentro de las que se destaca; la situación presentada con las docentes, la cual mostraron inicialmente poco interés hacia el conocimiento natural de las necesidades nutricionales de los niños y niñas a temprana edad, también; el interés hacia la importancia de incluir la enseñanza de los hábitos y alimentación saludable, así mismo,

la poca participación e interacción que tuvieron hacia la propuesta educativa vinculada a la transformación y reflexión de quehacer docente.

Referencias

- Arias, L. (2009). Las interacciones sociales que se desarrollan en los salones de clase y su relación con la práctica pedagógica que realiza el docente en el aula. *Revista posgrado y sociedad*, 9, 34.
- Ávila, A. (2015). Los hábitos de alimentación y su influencia en el desarrollo cognitivo de los niños/as en la unidad educativa “nuestra señora de Fátima”, de la ciudad de Ibarra, en el período 2013-2014”. propuesta alternativa. (Tesis de pregrado). Universidad técnica del norte, Ibarra.
- Ballabriga, A., & Carrascosa, A. (2006). *Nutrición en la infancia y adolescencia*. Tomo I. Madrid: ERGON, C/Arboleda.
- Blanco, M. (2017). *La alimentación saludable en educación infantil como recurso esencial indispensable para la vida*. Universidad de Valladolid. Palencia, España.
- Calvache, J., Villalobos, H., Lagos, L., Arteaga, G., Guerreo, F., & Yépez, M. (2012). *Revista universidad y salud*. Universidad de Nariño- VOL 14 - N° 2. pp 115. Recuperado de: https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/1281/pdf_8
- Carrasco, J. (1997). *Técnicas y recursos para el desarrollo de las clases*. Madrid - España: Ediciones RIALP, S. A.
- Camilloni, A. (2007). *El saber didáctico*. Buenos Aires: Paidós.
- Consejo Argentino sobre Seguridad de Alimentos y Nutrición. (s.f.). *Frutas y verduras: el secreto está en los colores* Recuperado de: <https://infoalimentos.org.ar/temas/nutricion-y-estilos-de-vida/249-frutas-y-verduras-el-secreto-esta-en-los-colores>.
- Díaz Barriga, F. (2002). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. México: Mc Graw Hill.
- Domingo, A. (s.f.). El profesional reflexivo (D.A. Schön) “Descripción de las tres fases del pensamiento práctico”. (sin nombre de revista, sin número de volumen), 4-5.

- Gil Hernández, A. (2010). Tratado de nutrición. 2da edición. Tomo III. Nutrición humana en el estado de salud. España: Médica panamericana.
- Hernández, E., Severiche, D., Romero, D., López, M., Espitia, V., & Rodríguez, A. (2015). Promoción de alimentación saludable en hogares comunitarios infantiles del municipio de Sopó. (Cundinamarca. Colombia) bajo la estrategia de Atención Primaria en Salud. Salud Uninorte, 31(3),514-524 [fecha de Consulta 4 de noviembre de 2021]. ISSN: 0120-5552. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81745378008>.
- Kemmis S, Y Mc Taggart. (1992). Cómo planificar la investigación acción. Barcelona. Editorial. Laertes.
- Maciques, E., 2009. Trastornos del aprendizaje. Estilos de aprendizaje y el diagnóstico psicopedagógico. (sin nombre de revista del artículo, sin número de volumen). 2
- Latorre, A. (2003). La investigación- acción. Conocer y cambiar la práctica educativa. Recuperado de: <https://www.uv.mx/rmipe/files/2019/07/La-investigacion-accion-conocer-y-cambiar-la-practica-educativa.pdf>.
- Macias, M., Gordillo, S., & Camacho, R. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Revista chilena, 39, 40. Recuperado de: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v39n3/art06.pdf>
- Marco normativo Norma Oficial Mexicana. (2013). Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Recuperado de: <http://extwprlegs1.fao.org/docs/pdf/mex119760.pdf>
- Martínez, A. (2007). La Observación y el Diario de Campo en la Definición de un Tema de Investigación. Perfiles libertadores - Institución Universitaria Los Libertadores, pp 77-78. Recuperado de: <https://www.ugel01.gob.pe/wp-content/uploads/2019/01/1-La-Observaci%C3%B3n-y-el-Diario-de-campo-07-01-19.pdf>
- Menza, V., & Probart, C. (2013). Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura- FAO- Alimentarnos bien para estar sanos. Lecciones sobre nutrición y alimentación saludable. Recuperado de: <https://www.fao.org/3/i3261s/i3261s.pdf>

- Moreno, Y., Vargas, E, & Cruz, Y. (2017). La lúdica-pedagógica como estrategia para la adquisición de hábitos saludables de alimentación y sueño en el grado transición de la institución educativa Jorge Eliecer Gaitán. Ibagué-Tolima.
- Ladino, L. (2018). Nutrición desde la preconcepción hasta la etapa preescolar. En Rodríguez, G. (Ed). Universidad del Bosque. Bogotá: Universidad El Bosque.614 p. ISBN: 978-958-739-135-0. Alimentación y nutrición aplicada. 1. Nutrición – Colombia. 2. Pacientes – Nutrición. 3.Crecimiento y desarrollo. 4. Embarazo –Nutrición. 5. Regulación del metabolismo. (pp. 407-421).
- Linares, A. (2007). Desarrollo cognitivo: Las teorías de Piaget y Vygotsky. (Artículo sin nombre de revista y número de volumen) 20- 21.
- Naranjo Luz, D. Pulido, E. Y otros (2010). La investigación en el contexto colombiano. Perspectivas y propuestas. ED. CIENCIA Y DERECHO E.U.
- Narváez, María. A. (2021). Didáctica de las Ciencias Naturales: Perspectivas desde la práctica docente y el conocimiento científico escolar. Revista Bio-grafía. Escritos sobre la Biología y su enseñanza. Memorias V Congreso Latinoamericano de Investigación en Didáctica de las Ciencias, 1-2.
- Ortiz Ocaña, Alexander. (2019). Psicología, educación y ciencia. Bogotá: Ediciones de la U.
- Ortiz Ocaña, Alexander. (2013). Modelos pedagógicos y teorías del aprendizaje/Alexander Ortiz Ocaña-Bogotá: Ediciones de la u, 2013. 160 p; 21 cm. ISBN978-958-762-136-5. 1. Modelos pedagógicos: 2. Teorías del aprendizaje 3. Metodología para la elaboración de un modelo pedagógico.
- Ostroff, Wendy L. (2018). Cómo aprenden los niños: aplicando la ciencia del desarrollo infantil en el aula. México: Trillas.
- Pérez Gómez, A. (1994): “Las funciones sociales de la escuela: de la reproducción a la reconstrucción crítica del conocimiento y la experiencia”. En Gimeno sacristán, s. y Pérez Gómez, A. Comprender y transformar la enseñanza. Madrid, Morata.
- Pintado, D. (2019). Adecuada alimentación en niños de 3 a 5 años (Trabajo de grado). Universidad Nacional De Tumbes. Perú.

- Platos Saludables de las Familias Colombianas. (2015) Convenio N°1258/13 suscrito entre el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura - FAO. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos.pdf>
- Pino, M, (s.f). Algunos métodos y técnicas de recogida y análisis de datos. Facultad de Ciencias de la educación. Universidad de Vigo. España.
- Rodríguez. G. (2018). Conceptos básicos de alimentación y nutrición. ED. Universidad del Bosque. Bogotá: Universidad El Bosque.614 p. ISBN: 978-958-739-135-0. Alimentación y nutrición aplicada 1. Nutrición – Colombia. 2. Pacientes – Nutrición. 3. Crecimiento y desarrollo. 4. Embarazo –Nutrición. 5. Regulación del metabolismo.
- Sadurní, M., Rostan, C., & Serrat., E, (2008). El desarrollo de los niños paso a paso. Recuperado de:<https://psicologoseducativosgeneracion20172021.files.wordpress.com/2017/08/sadurni-el-desarrollo-de-los-ninos-paso-a-paso-1.pdf>.
- Sandoval, C. (2002). La investigación cualitativa. Bogotá-Colombia: ARFO Editores e Impresores Ltda.
- Santrock, Jhon W. Psicología de la educación. (2014). México: Editores S.A.DE C.V
- Serafín, P. (2012). Manual de la alimentación escolar saludable. Hábitos saludables para crecer sanos y aprender con salud, 34-35. Recuperado de: <https://www.fao.org/3/as234s/as234s.pdf>
- Torres, L. d. (2007). Dieta Equilibrada. Zaragoza: Universidad de Zaragoza.
- Kaufner, M., Pérez, A., & Arroyo, P. (2015). Nutriología médica. 4ta edición. México: Médica panamericana.

Anexos

Anexo 1 Diario de campo

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
DIARIO DE CAMPO
DÍA: 15 de marzo de 2022
LUGAR: Gimnasio infantil Super Bebé
POBLACIÓN: Niños y niñas de 4 y 5 años
<p>DESCRIPCIÓN: Se inicia el día en el aula de clase, un día soleado, lleno de sonrisas y colores con la gran motivación del comienzo de un gran aprendizaje. En mesa redonda los niños y niñas se reúnen con la directora de grupo comenzando con la pregunta ¿Qué pensaban que es un hábito, que es alimentarse? a lo que Matías se refirió a que era “frutas”, María Paula por su parte menciono “comida” mientras que Valentina dijo que “alimentarse son personas” y Jorge lo asocio con “alimentarse son animales”, hasta que Alvarito con su voz particular menciono “ALIMENTARSE ES COMER” y bien, se procedió a preguntar que alimentos comen en casa, quien prepara los alimentos, si ellos cocinaban en compañía de los papás; entre sus innumerables palabras, se encontraron respuestas mágicas. Thomas respondió que “comía mucho dulce en casa”, Alvarito dijo “me gusta cocinar con mi mamá especialmente pasta con queso, Abril contaba “mi mamá todos los días me empaca en mi lonchera sanduche con jamón y queso”, por su lado, Luciana decía que “comía en casa casi siempre nuggets y papas, paquetes de doritos o a veces paquetes de papas, gomitas y dulces largos” contrario, Thiago contaba “me gusta mucho la comida que prepara mi abuelita, me gusta cuando frita arepa y plátano” Alvarito dijo “me gusta cocinar con mi mamá especialmente pasta con queso, Abril contaba “mi mamá todos los días me empaca en mi lonchera sanduche con jamón y queso. Vincent mencionaba “me gustan mucho las ensaladas, el tomate y el brócoli”, mientras que María Paula decía “no me gustan las verduras, solo cuando mi mamá y yo preparamos torta de zanahoria y fresas” Inmediatamente, todos se alarmaron y hubo un momento extraordinario, algunos niños y niñas como Thomas, Valentina, Silvana y Jorge decían “no me gustan las verduras, mi mamá me las prepara y yo no me las como” Hannahy Paulina de manera contraria decían “a mí me gusta mucho la zanahoria” como a María Paula, Abril también decía “me gusta el aguacate, el brócoli, la lechuga y el tomate” mientras que Juan Felipe mencionaba, “cuando nos sentamos a comer, mis papás me explican</p>

por qué es bueno comer verduras y frutas”.

Finalizando esta ronda, se expresó una pregunta orientada hacia que pensaban sobre la palabra “saludable” Abril nos cuenta que “es tener fuerza”, Thomas lo asocio con “ánimo”, Thiago “hacer deporte...tomar agua”, Juan Felipe, Jorge, Hannah, entre otros lo asociaron a la “concentración, trabajar y hacer tareas”. Para cerrar esta mesa de participación e interacción se preguntó sobre comer frutas y verduras, sus respuestas fueron doblemente mágicas; Valentina “no me gusta el tomate, la zanahoria, el brócoli, ni la lechuga, y de las frutas me gusta solo el banano, Luciana decía “me gustan mucho las frutas como la naranja, el melón y la sandía, me gustan las verduras cuando me las dan en el almuerzo que prepara Doña Marisol, pero en mi casa mi mamá no tiene tiempo. Silvana “las verduras no me gustan, las frutas sí, pero solamente el banano, fresa y manzana, no me gusta la naranja, mandarina, sandía, melón y aguacate, puede que nos desmayamos si no comemos fruta, ya que las frutas nos dan fuerza, toca ser saludable”, Juan Felpe decía “comer alimentos como fruta y verduras, carne y pasta me ayudan a crecer” contrario Thomas “no me gustan comer cebolla, tomate, lechuga espinaca ni brócoli, prefiero todas las frutas, y después de jugar me da hambre y como hamburguesa de Mc Donalds”.

Finalizando este pequeño encuentro en el aula con los niños, seguidamente se reunieron los demás actores participantes (auxiliar de cocina, docente de grado pre- jardín, jardín y transición) orientando con mayor profundidad y fuerza las mismas preguntas que se le realizaron en primer momento a los actores principales (niños y niñas de grado jardín).

ARGUMENTACIÓN: En palabras de Arias (2009), aborda las interacciones sociales desde una experiencia en el aula, de esta manera, la investigación educativa resulta fundamental para descifrar significados e identificar problemas a partir de la comprensión, vivencia y reflexión de la experiencia cotidiana.

Arias (2009) afirma:

En este sentido, el aula se constituye en uno de los lugares más apropiados para reconocer la forma en que los estudiantes interactúan a través de la convivencia cotidiana, pues en ella, tanto educandos, como educadores comparten no solamente conocimientos, sino todo tipo de interacciones. (p.34)

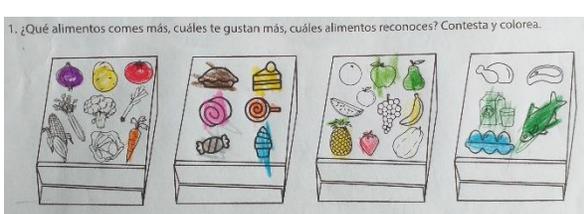
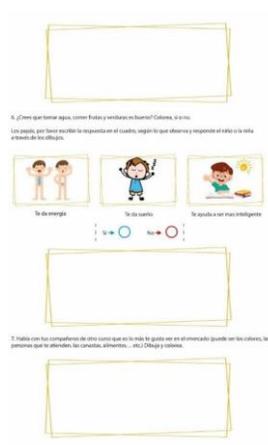
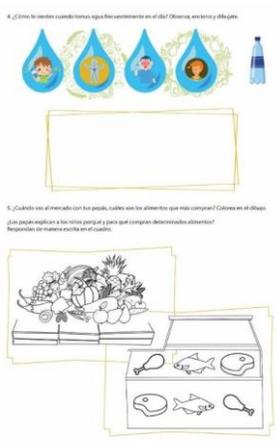
También, Arias (2009) considera que: “Es, en las interacciones sociales, donde se puede observar, distinguir o percibir la cotidianidad en el aula, haciendo énfasis en el discurso explícito y oculto de las relaciones de los individuos, en un determinado lugar o escenario” (p. 34).

Es en dichas relaciones, donde se producen comportamientos que tienen relación con las demandas, conflictos e

influencias de la sociedad y la cultura

INTERPRETACIÓN: A través de la observación y el ejercicio dialógico entre los niños, niñas y docente, directora de grupo, extendiendo la inquietud en el modo en el cual se analizan vacíos en cuanto al poco conocimiento que se tiene a cerca de los hábitos en sí, las dinámicas de enseñanza desde casa y en el aula a cerca de la amplitud de las nociones a cerca de diversos alimentos y la asociación de las verduras únicamente a tres (tomate, zanahoria, lechuga). También surgen inquietudes en cuanto al contenido de los proyectos y metodología en las prácticas docentes, desconociendo el sentido y la importancia que tiene la investigación hacia la reflexión, para mejorar la visión del profesorado en contextos educativos.

Anexo 2 Fotografías entrevista taller “Vegetalicioso”



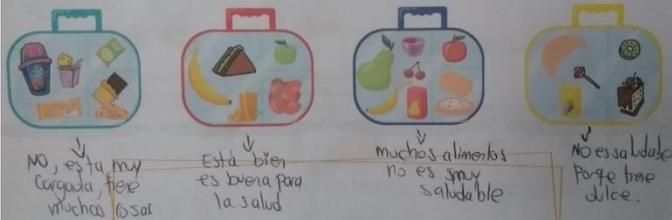
2. ¿Encierra y colorea cuál bebida te gusta más para tomar y refrescarte?



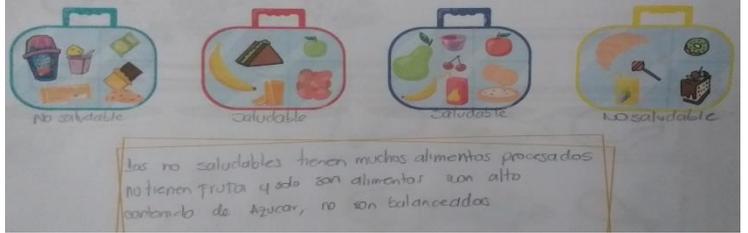
2. ¿Encierra y colorea cuál bebida te gusta más para tomar y refrescarte?



3. A través del juego de flash card y memoria, y la observación de las siguientes loncheras; porque consideras saludables y no tan saludables los alimentos siguientes. Con ayuda de tu profe registra y escribe la respuesta en el cuadro.



3. A través del juego de flash card y memoria, y la observación de las siguientes loncheras; porque consideras saludables y no tan saludables los alimentos siguientes. Con ayuda de tu profe registra y escribe la respuesta en el cuadro.



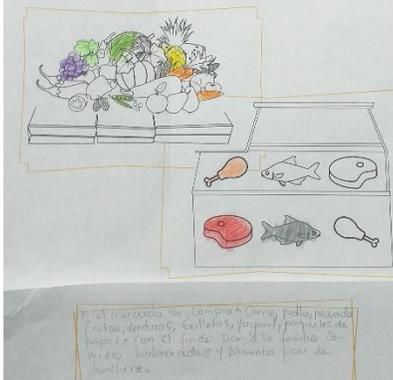
¿Cómo te sientes cuando tomas agua frecuentemente en el día? Observa, encierra y dibújate.



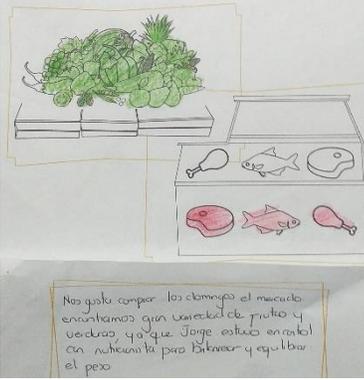
¿Cómo te sientes cuando tomas agua frecuentemente en el día? Observa, encierra y dibújate.

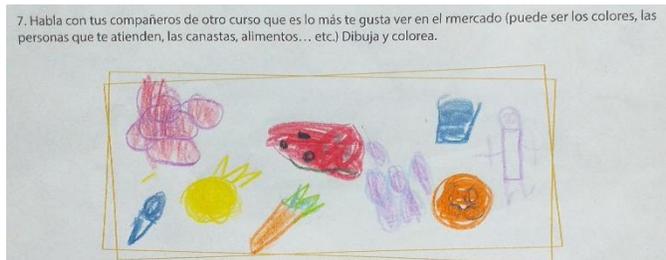
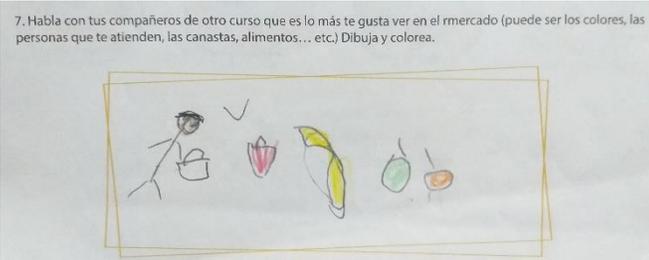
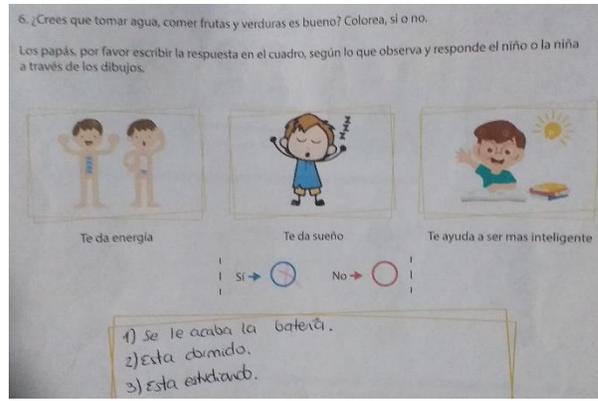
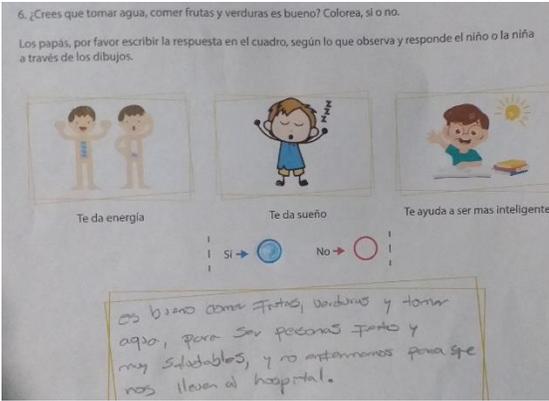


5. ¿Cuándo vas al mercado con tus papás, cuáles son los alimentos que más compran? Colorea en el dibujo. Los papás explican a los niños por qué y para qué compran determinados alimentos. Responde de manera escrita en el cuadro.



5. ¿Cuándo vas al mercado con tus papás, cuáles son los alimentos que más compran? Colorea en el dibujo. Los papás explican a los niños por qué y para qué compran determinados alimentos. Responde de manera escrita en el cuadro.





Anexo 3 Fotografías juego de memoria flash card “Alimentarte y conociendo”



Anexo 4 fotografías cuadro motivacional “Me gustan los colores”

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Valentina	😊	😊	😊	😊	😊
Thomas	😊	😊	😊	😊	😊
Matias	😊	😊	😊	😊	😊
Silvana	😊	😊	😊	😊	😊
Hannah	😊	😊	😊	😊	😊
Abril	😊	😊	😊	😊	😊
Vincent	😊	😊	😊	😊	😊
Luciana	😊	😊	😊	😊	😊
Juan Felipe	😊	😊	😊	😊	😊
Thiago	😊	😊	😊	😊	😊
Maria Paula	😊	😊	😊	😊	😊
Alvaro José	😊	😊	😊	😊	😊
Paulina V	😊	😊	😊	😊	😊
Jorge	😊	😊	😊	😊	😊
Jacobo	😊	😊	😊	😊	😊

Anexo 5 fotografías Receta Vegetalicioso y material informativo

BENEFICIOS DEL CONSUMO DE AGUA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS NIÑOS Y NIÑAS

BENEFICIOS DEL CONSUMO DE AGUA

BENEFICIOS DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

MANTIENE LIMPIO NUESTRO ORGANISMO

- ✓ Evita el estreñimiento.
- ✓ Contribuye al buen funcionamiento del organismo.

HIDRATA LA PIEL

- ✓ Mantiene su elasticidad y tonicidad.

TRANSPORTA

- ✓ Vitaminas, sales minerales, nutrientes y oxígeno a todas las células en el cuerpo.

MANTIENE LAS FUNCIONES CORPORALES

- ✓ Evita la fatiga. Nos mantiene atentos. Nos da vitalidad.

TERMORREGULADOR NATURAL

- ✓ Regula la temperatura corporal

Consumo semanal ideal de alimentos

DULCES Y REFRESCOS
Ocasionalmente

PESCADO
Más de 3 veces a la semana

CARNE
Entre 1 y 3 veces a la semana

FRUTAS
Más de 7 veces a la semana

VERDURAS
Más de 7 veces a la semana

- ✓ **Preguntate con tus papás**
Averigüen juntos cuales son sus favoritas e inclúyanlas en el menú semanal
- ✓ **Toma el reto de**
Consumir una fruta y verdura nueva cada mes e inclúyela en tus platillos.
- ✓ **Comer frutas y verduras**
beneficia la salud, el desarrollo y crecimiento de tus hijos.
- ✓ **Son fuente principal**
de vitaminas y minerales que ayudan al sistema inmunológico.
- ✓ **Inclúyelas como refrigerio**
entre comidas principales y aprovecha aquellas que son de temporada.

Autor: Elaboración propia

8. RECETA SALUDABLE.

Les propongo las siguientes opciones de alimentos con las siguientes características:

Que alimentos incluirías en tu receta? ¿Cuáles alimentos retirarías o quitarías en tu receta? Elabora una receta y compártela con tus compañeros. Toma fotos y envíalas. Responde y con ayuda de tus padres escribe en el cuadro.



PRIMERA OPCIÓN:

Alimentos de frutas (manzana, banano, pera, guayaba, uvas, moras, fresas, entre otras)

SEGUNDA OPCIÓN:

Alimentos dulces y con mucha azúcar (chocolatinas, helados, cup cake, galletas, panes, entre otras)



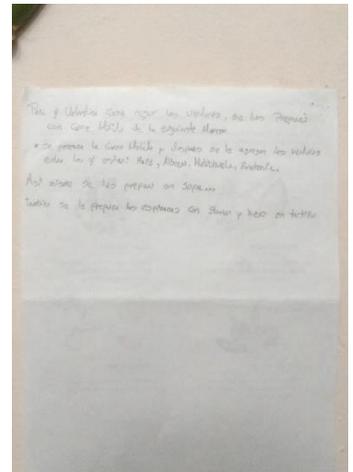
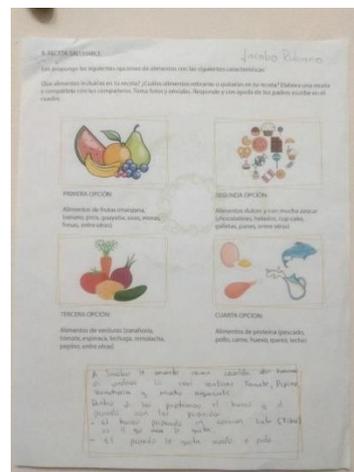
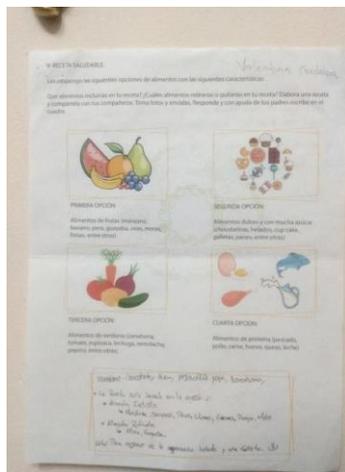
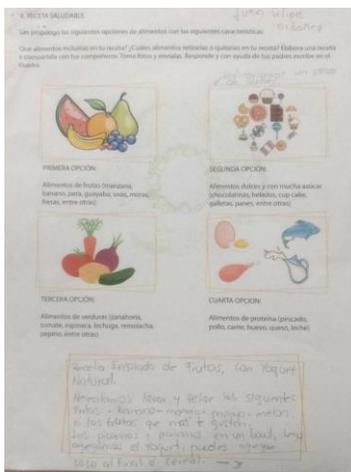
TERCERA OPCIÓN:

Alimentos de verduras (zanahoria, tomate, espinaca, lechuga, remolacha, pepino, entre otras)



CUARTA OPCIÓN:

Alimentos de proteína (pescado, pollo, carne, huevo, queso, leche)



Anexo 6 “Placita Vegetalicioso”

