



**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
NÚCLEO UNIVERSITARIO "RAFAEL RANGEL"
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS
CARRERA EDUCACIÓN PREESCOLAR
TRUJILLO, ESTADO TRUJILLO**

**ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE
EN LOS NIÑOS Y NIÑAS QUE ASISTEN AL S.E.R.N TRUJILLO**
Trabajo de Grado para optar al título de Licenciada en Educación
Preescolar

**Autora
Yolimar Carolina Quintero
Tutora:
Especialista María Guadalupe Maldonado**

Noviembre 2013

DEDICATORIA

Cada meta comienza por un camino, a veces más largo, otros más cortos, pero cuando llegamos a nuestro destino se nos llena el corazón de emociones y le damos un vistazo a todo lo que hemos pasado, a cada situación vivida, a cada paso dado. Hoy en día que miro atrás y quiero dar gracias a los que me acompañaron en mis luchas y desafíos aquellos que me llenaron de esperanzas y entusiasmo.

A Dios Todopoderoso, porque cada paso que doy es gracias a que su voluntad lo permite.

A mi madre, por ser el pilar fundamental de este sueño y por demostrarme siempre su amor, paciencia y apoyo incondicional sin importar nuestras diferencias de opiniones. Gracias mami por tanto! Por tu apoyo incondicional, por tus luchas junto a mí, por enseñarme a creer que podemos cumplir nuestras metas con esfuerzo y dedicación, eres mi ejemplo de mujer. Este triunfo es tuyo. Te amo

A mi padre, por darme sus consejos y apoyo. Gracias por darme la gran dicha de ser tu hija, por enseñarme día a día que debo luchar por lo que quiero. Mil gracias por tu confianza. Te amo.

A mi linda hija Yorgelis a quien amo infinitamente por ser mi mayor motivación para seguir adelante. Quien con su ternura, amor e inocencia me ha incentivado, espero que este triunfo sirva de ejemplo para ti.

A Eduardo, quien ha sido como un padre y me ayuda en cualquier circunstancia que se me presenta, siempre consecuente, brindándome su apoyo en aquellos momentos difíciles

A mi hermana, que siempre ha estado junto a mí, brindándome su apoyo. Eres mi compañera de lucha.

Asimismo la dedico a todos aquellos que no creyeron en mí, que esperaban mi fracaso, que nunca esperaban que lograría terminar mi carrera, a todos aquellos que pensaban que me rendiría, por eso les dedico este logro.

AGRADECIMIENTO

Agradezco principalmente a Dios, quien me ilumino para seguir adelante y culminar de manera exitosa mi carrera.

A la ULA-NURR por haber sido la universidad donde logre alcanzar mi sueño y donde pase momentos inolvidables junto a profesores y compañeros.

Al S.E.R.N, especialmente a las docentes de Educación Inicial por permitirme ejecutar mi plan de acción y brindarme su apoyo.

A mi tutora María Guadalupe Maldonado gracias por ser mi guía y una excelente profesora.

También agradezco a todos los profesores que me dieron clases durante mi carrera profesional porque cada uno apporto un granito de arena a mi formación académica

A Ricardo Fernández por ser el padre de mi hija y por apoyarme en diversas circunstancias de mi vida. Mil gracias.

A Natalia, Argenis, Carlos y demás compañeros gracias por estar conmigo durante toda mi carrera, los quiero.

ÍNDICE GENERAL

	pág.
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE GENERAL	iv
ÍNDICE FOTOGRÁFICO	vi
RESUMEN	vii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I EL PROBLEMA	
Planteamiento y formulación del Problema	4
Objetivos de la Investigación	7
Objetivo General	7
Objetivos Específicos	7
Justificación de la investigación	7
Delimitación de la Investigación	8
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	
Antecedentes de la Investigación	9
Teorías que intervienen en la investigación	12
Bases legales	25
Definición de términos básicos	28
CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO	
Diseño de Investigación	29
Tipo de investigación	29
Población	30
Técnica e Instrumento	30
Validez	31
Procedimientos de la Investigación	31
Cronograma de Actividades	33
CAPÍTULO IV ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	
Registro de la Entrevista Realizada	34

CAPÍTULO V PROPUESTA

Introducción	40
Justificación	41
Objetivo General	41
Objetivos Específicos	41
Plan de Acción	43

CAPÍTULO VI	CONCLUSIONES Y	
	RECOMENDACIONES	54

BIBLIOGRAFIA	58
---------------------	----

ANEXOS	61
---------------	----

bdigital.ula.ve

ÍNDICE FOTOGRÁFICO

	pág.
Conversatorio de la Importancia de una Alimentación Saludable	69
Elaboración de dibujos de los alimentos Saludables	70
Definición del trompo de los Alimentos y su Importancia	71
Recortar y pegar los alimentos que corresponden a la franja verde del trompo de los alimentos.	72
Seleccionar y Pegar las imágenes correspondientes a la franja amarilla, verde, azul, gris y naranja	73
Collage sobre alimentos saludable	74
Juego de Bingo de los alimentos	75
Jugando con los niños y niñas memoria de los alimentos	76
Realizando actividades Físicas (Juego del Pise)	77



**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
NÚCLEO UNIVERSITARIO “RAFAEL RANGEL”
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS
CARRERA EDUCACIÓN PREESCOLAR
TRUJILLO, ESTADO TRUJILLO**

**ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE
EN LOS NIÑOS Y NIÑAS QUE ASISTEN AL S.E.R.N TRUJILLO**

Autora:

Yolimar Carolina Quintero

Tutora:

Especialista María Guadalupe Maldonado

Año: 2013

RESUMEN

Esta investigación tuvo como propósito diseñar estrategias para fomentar una alimentación saludable en los niños y niñas que asisten al Servicio de Educación y Recuperación Nutricional – Trujillo, para que de esta manera puedan aplicar sus conocimientos de alimentación y nutrición a su vida diaria a través del tiempo y lograr así una mejor calidad de vida. El trabajo se desarrolló bajo una investigación de campo de tipo descriptivo. La población estuvo constituida por los niños y niñas internos del S.E.R.N. Los resultados mostraron con el uso de estrategias, el interés de los niños y niñas por conocer los alimentos que benefician la salud. Del mismo modo, se logró evidenciar la participación activa de los padres, representantes y equipo multidisciplinario para mantener un estado nutricional satisfactorio en los infantes.

Palabras claves: Estrategias, alimentación saludable.

INTRODUCCIÓN

Alimentarse en forma equilibrada le permite al individuo mantenerse saludable, esto equivale a realizar actividades diarias, por ello, es importante que se alimente en forma balanceada para obtener una buena salud, lo cual significa ingerir todos los alimentos necesarios para estar sanos y bien nutridos pero de forma equilibrada, esto implica comer proporciones adecuadas a la estatura y contextura propia.

No obstante, esta situación se torna dificultosa cuando los países inmersa en un proceso de deterioro de la situación nutricional de su población, pues los indicadores que miden el cumplimiento del derecho a la alimentación apuntan a un deterioro constante. En el caso de Venezuela, cifras oficiales de la Organización Mundial de la Salud (2010) señalan problema de salud que afecta al niño venezolano como es la malnutrición en diversos grados, la cual según estadísticas se eleva al 55,12% de los niños de 1 a 6 años y al 53,98% de los niños de 7 a 14 años.

Por otro lado, deficiencias importantes en el estado nutricional de la población, específicamente las relacionadas con la carencia de hierro, siguen en ascenso, alcanzando índices alarmantes, mientras que otras, como la deficiencia de yodo logró reportar resultados tan positivos que llevaron a la Organización Panamericana de la Salud (OPS), a declarar a Venezuela territorio virtualmente libre de esta insuficiencia.

Para subsanar este escenario el Estado Venezolano diseña políticas para atender problemas de malnutrición, entre las cuales se encuentran la creación de los Servicio de Educación y Recuperación Nutricional (S.E.R.N.), el cual tiene como misión mejorar el estado nutricional de los niños, niñas, adolescentes, embarazadas y adultos en general con problemas de malnutrición, persiguiendo así la disminución de las tasas de mortalidad por desnutrición y enfermedades relacionadas.

Además tiene como visión, brindar una recuperación integral a niños, niñas, adolescentes, embarazadas y adultos en general. Con sentido humano, eficiencia, responsabilidad, solidaridad y equidad con la participación comunitaria para lograr la excelencia en el servicio. Este panorama general obliga a realizar el análisis que sigue, desde la perspectiva de la sostenibilidad de los logros alcanzados y de los resultados que en el corto plazo podrían obtenerse con las medidas implementadas, tomando como base la Observación General número 12 del Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de Naciones Unidas (CDESC), correspondiente al 20º período de sesiones, la cual reitera las obligaciones que para un Estado comporta la garantía del derecho a la alimentación: respetar, proteger y realizar.

Ante tales consideraciones, atendiendo el interés de la investigadora, se realizó una investigación de tipo descriptiva cuya finalidad se centró en diseñar estrategias para fomentar una alimentación saludable en los niños y niñas internos del “Servicio de Educación y Recuperación Nutricional”-Trujillo abordada desde la perspectiva constructivista y estructurada de la siguiente manera:

En el capítulo I se hizo referencia al planteamiento del problema donde se toma en consideración la problemática existente situación que genera la formulación, sistematización del problema, donde se incluyen los objetivos generales, específicos, la justificación y la delimitación.

El capítulo II describió el marco referencial, es allí donde se presentaron algunas investigaciones relacionadas con las variables en estudio como antecedentes, de igual manera las bases teóricas fundamentadas en aportes conceptuales de investigadores.

En el capítulo III se reseñó el marco metodológico, el cual contiene la metodología adoptada en la investigación basada en un tipo de investigación descriptiva. Además se presenta el diseño orientado en el estudio, población, a la cual se les aplicará el instrumento en la medición de las

variables, como también la validez, el procedimiento estadístico de la investigación a seguir.

En el capítulo IV se presenta el análisis e interpretación de los resultados.

En el capítulo V se detalló la propuesta para fomentar una alimentación saludable.

En el capítulo VI las conclusiones y recomendaciones. Finalmente las referencias bibliográficas y los anexos.

bdigital.ula.ve

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del problema

A nivel mundial, la alimentación es considerada como una de las necesidades prioritarias que se debe atender en el ser humano, durante cada momento de la existencia. En este sentido, una alimentación adecuada es aquella que cumple con las necesidades específicas del comensal de acuerdo a su edad, promoviendo en el niño, niña y adolescente el crecimiento y desarrollo adecuado y en los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla y previene el desarrollo de enfermedades que se presentan por deficiencia o por exceso de nutrimentos. La alimentación correcta permite a las personas gozar de un pleno bienestar biológico, psicológico y social.

Por otra parte, existe otro elemento que se encuentra íntimamente ligado con el fenómeno biológico del crecimiento en un equilibrio que puede manifestarse por el aumento, mantenimiento o disminución de la masa y del volumen, que conforman al organismo, como lo es la nutrición, de la cual se han realizado grandes avances científicos que permiten demostrar la relación nutrición-salud. Una alimentación equilibrada y saludable mejora y mantiene la salud de las personas, ayudando a prevenir múltiples enfermedades y con ello, reducir costes en sanidad. Por tanto, es importante concienciar de la importancia de seguir una alimentación saludable, para tener una buena calidad de vida.

No obstante, la ausencia de ello, encadenaría una malnutrición ya sea por déficit o por exceso, definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) como la “ausencia o excesiva alimentación para el alcance de

los requerimientos del organismo” (p.4), la cual sigue representando hoy día un problema en la mayoría de los países, afectando principalmente a grupos específicos de la población como los niños, niñas, mujeres en edad reproductiva y ancianos. Esta situación trae consigo repercusiones sobre varios aspectos en la vida de una comunidad, tales como malnutrición que afecta el crecimiento y el desarrollo cognoscitivo de los seres humanos.

Cifras ofrecidas por el referido organismo (OMS, 2010) aseguran que a nivel mundial la malnutrición es responsable, directa o indirectamente, del 60% de los 10.9 millones de muertes que ocurren anualmente entre niños y niñas menores de 7 años y más de las dos terceras partes de estas muertes están asociadas con prácticas de alimentación no apropiadas durante el primer año de vida. Además, la insuficiencia nutricional también ha frenado el desarrollo de 178 millones de menores en edad preescolar en los países en desarrollo. La desnutrición afecta a más de 55 millones de niñas y niños en edad preescolar anualmente.

Aunado a ello, en los países en vías de desarrollo, mueren más de doce millones de niños al año y más del 50% de ellos son malnutridos; se calcula que cuatro millones de esas muertes son debidas a infecciones respiratorias agudas. El principal problema es que las estimaciones sobre los alimentos que se necesitan para satisfacer las necesidades mínimas de energía se basan en los requisitos para un estilo de vida. Esto sugiere que muchas personas no se cuentan como desnutridas aunque no estén consumiendo suficientes calorías para llevar una vida saludable y activa.

En Venezuela, para afrontar de manera efectiva la malnutrición infantil, el Gobierno Bolivariano ha implementado distintas estrategias tales como: programas de suplementación de nutrientes de manera ambulatoria ejecutados en grupos de riesgo o a población general, programas de educación para las madres o cuidadores, centros abiertos, programas de colocación familiar en hogares sustitutos calificados, centros de referencia ambulatorios y centro de recuperación nutricional. Estos programas

procuran contribuir con una adecuada nutrición infantil, mediante la atención integral a niños y niñas menores de cinco años de edad, este proyecto está enmarcado en los derechos de salud, nutrición y recreación de la infancia.

El concepto de centro de recuperación nutricional fue introducido por Bengoa (2009) definiéndolo como "centros organizados en instalaciones que permiten mantener a los niños internos, o centros similares a guarderías donde los niños malnutridos son atendidos varias horas del día y cuyo objetivo es educar a las madres a través de la recuperación nutricional de los niños", estableciéndose así tres tipos de atención nutricional: la hospitalaria, la ambulatoria y los centros de recuperación nutricional o regímenes de seminternado.

Independientemente del tipo de intervención que se realice, la meta final es la recuperación integral del niño y la niña para lo cual se trazan objetivos a corto, mediano y largo plazo. Como lo son el iniciar la recuperación nutricional, educar a las madres en lo referente a preparación de los alimentos que permitan mantener un estado nutricional satisfactorio, crear conciencia de enfermedad en los familiares y aportar herramientas para mejorar los aspectos psicológicos que estén incidiendo en la evolución del paciente.

Lograr una nutrición adecuada en niños del entorno a través de la educación nutricional impartida a la madre y mejorar el estado nutricional y de salud en la comunidad intervenida. A pesar de ello en el S.E.R.N.-Trujillo, se plantea una situación problemática, durante el año 2012 han llegado a este centro una gran cantidad de niños y niñas para su recuperación nutricional de manera interna.

Ante tal situación es importante que los docentes diseñen estrategias para fomentar una alimentación saludable; para ello se plantea la siguiente interrogante:

¿Cuáles estrategias desarrollan las docentes para fomentar una alimentación saludable en los niños y niñas internos en el “Servicio de Educación y Recuperación Nutricional.”-Trujillo?

Objetivos de la investigación

Objetivo general

Diseñar estrategias para lograr una alimentación saludable en los niños y niñas internos en el S.E.R.N.-Trujillo

Objetivos específicos

Describir las características de los niños y niñas internos en el S.E.R.N Trujillo

Proponer un plan de acción para la aplicación de las estrategias diseñadas para fomentar una alimentación saludable en los niños y niñas internos en el S.E.R.N-Trujillo.

Aplicar estrategias para fomentar una alimentación saludable en los niños y niñas internos en el S.E.R.N-Trujillo

Justificación

La alimentación es un aspecto fundamental de la vida humana, debido a que ayuda a cumplir las necesidades de crecimiento, obtención de energía y buena salud. De acuerdo a ello, una alimentación saludable es aquella que satisface las necesidades nutricionales, fisiológicas del niño con el fin de asegurar un correcto crecimiento y desarrollo. Para todos los niños, la primera infancia es determinante en el aprendizaje de hábitos saludables de nutrición y en la implantación de pautas alimentarias correctas, que serán decisivas a lo largo de la vida.

Autores como Bengoa (2009:7) señalan que la malnutrición es una “condición patológica, que se da por un aprovechamiento insuficiente de los

alimentos en el momento de la ingesta”, debido a esto el organismo no puede realizar normalmente sus actividades ya que las células no cuentan con los nutrientes suficientes para las funciones metabólicas normales. Por ello, se realizará una investigación que se justifica:

Desde el punto de vista teórico, debido a que estudiará aportes de autores referidos a nutrición y malnutrición, que servirán para nutrir el potencial conceptual del presente estudio.

Desde el punto de vista metodológico, la investigación se apoya desde el paradigma positivista, basada en una investigación proyectiva, ya que a partir de los resultados obtenidos con el instrumento de recolección de datos permitirá diseñar las estrategias para fomentar una alimentación saludable en los niños y niñas.

Desde el punto de vista práctico, los resultados de la investigación servirán de aporte a la institución en estudio y a otros centros educativos para que fortalezcan la importancia de una alimentación saludable. La relevancia pedagógica del presente estudio radica que dicha investigación fortalece el trabajo del docente de Educación Inicial, debido a que permite fortalecer la labor educativa con el diseño de estrategias para alcanzar la formación integral de los niños y niñas.

Delimitación de la investigación

La investigación tendrá como propósito Diseñar estrategias para fomentar una alimentación saludable en los niños y niñas internos en el S.E.R.N-Trujillo. La misma se realizará durante un lapso de ejecución desde marzo a julio 2013. Atendiendo los aportes de autores como López (2002) y la Organización Mundial de la Salud, quienes destacan la importancia de la salud y la nutrición para el desarrollo integral del niño y la niña.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Antecedentes de la investigación

A continuación se presentan algunas investigaciones que tienen estrecha relación con el tema en estudio, referidas al interés para disminuir la malnutrición en los niños y niñas con el uso de diversas estrategias apoyadas en el paradigma constructivista, las cuales se mencionan a continuación:

Carrillo, (2012) realizó una investigación titulada: **Diseño de una campaña publicitaria para la difusión de la malnutrición infantil en el Municipio Maracaibo Estado Zulia**. La misma tuvo como objetivo general Diseñar una campaña publicitaria para la difusión de la malnutrición infantil en el Municipio Maracaibo, Estado Zulia. El tipo de investigación fue un proyecto factible, descriptivo de campo, transversal y aplicado con un diseño no experimental, descriptivo transeccional.

La población estuvo conformada por 1.450,665 habitantes, del municipio Maracaibo. La técnica de observación empleada fue la observación mediante encuestas y entrevista a través de tres tipos de instrumentos divididos en tres cuestionarios simples un instrumento de treinta y tres (33) ítems dirigido al experto en campaña publicitaria, otro con diecisiete (17) al experto en nutrición y otro instrumento con diecinueve (19) ítems con respuestas de selección para los habitantes del municipio Maracaibo.

La validez del contenido del instrumento se obtuvo mediante la aprobación del comité académico de la Facultad de Humanidades y Educación de la Universidad Dr. Rafael Bellosó Chacín, quienes evaluaron la coherencia y pertinencia de los ítems con las variables, dimensiones e indicadores para su aprobación. El diseño de la campaña publicitaria para la

difusión de la malnutrición infantil se realizó partiendo de los resultados obtenidos de la aplicación de los instrumentos donde se obtuvo que las vías más adecuadas para la circulación de la campaña, serían aquellos vehículos de comunicación existentes de mayor propagación (Televisión, Radio y Prensa)

Rodríguez (2009) realizó un trabajo titulado: **Alimentación y nutrición escolar**. Se realizó un estudio con el propósito de conocer las percepciones de escolares, padres y maestros frente a la alimentación y el estado nutricional del escolar, para ello se utilizó la perspectiva de etnografía focalizada. El estudio se desarrolló en la Escuela Tomas Carrasquilla del municipio Torbes del estado Táchira. Los informantes fueron 29 escolares, 16 madres de familia y 12 profesores de la institución educativa.

En el estudio se encontró que en un medio con carencias y con alto grado de violencia social, se desarrollan diferentes estrategias de vida para afrontar la situación alimentaria tanto en el orden familiar como escolar. Los niños que viven en estas circunstancias de precariedad, tienen diferencias en su estado nutricional marcadas por el cuidado y que generan diferentes percepciones frente a la corporeidad y frente a la perspectiva de futuro del escolar.

De la investigación se derivan cinco capítulos que dan cuenta de las percepciones sobre la alimentación y nutrición del escolar así: la alimentación un acto cotidiano, una mirada al entorno familiar; la escuela un espacio de socialización y de formación de hábitos alimentarios; percepciones frente al cuerpo; la alimentación cotidiana y las percepciones sobre la salud y la enfermedad y finalmente la situación alimentaria y la percepción de futuro del escolar.

Este antecedente sirve de soporte al proyecto, debido a que se relaciona a los hábitos de alimentación y así mejorar la dieta de toda la población y se evitaría, en muchos casos, la aparición de sobrepeso y obesidad.

Por su parte, Ortega (2009) desarrolla un trabajo de investigación titulado **Hábitos alimentarios y su relación con los conocimientos, respecto al concepto de dieta equilibrada, de un colectivo de mujeres jóvenes con sobrepeso/obesidad**. El objetivo general de dicho estudio fue conocer los hábitos de alimentación de una población de mujeres con sobrepeso/obesidad y sus conocimientos sobre el concepto de alimentación correcta para poder diseñar campañas de educación nutricional dirigidas a este colectivo.

El material y los métodos utilizados fue; un colectivo de 67 mujeres de 20 a 35 años y con Índice de Masa Corporal entre 24 y 35 Kg./m², que fueron interrogados sobre su frecuencia de consumo de alimentos, junto con la que consideraban correcta para lograr una alimentación equilibrada. En cuanto a los resultados obtenidos se tiene que, las mujeres estudiadas consumían con mayor frecuencia aceites y dulces y menos veces agua, verduras, frutas, legumbres y pescado de lo que creían que debían consumir.

Al comparar lo que declaran consumir con lo marcado como consumo mínimo aconsejable para los diferentes grupos de alimentos, se comprueba que es necesario aumentar el consumo de cereales y legumbres, el de frutas y verduras y, en menor medida el de pescados y huevos. Al mismo tiempo se concluye que, ante los hábitos alimentarios incorrectos observados en la población con sobrepeso/obesidad, sería conveniente realizar campañas de educación nutricional.

La investigación permitió conocer el significado de la obesidad así como también sus diferentes tipos, las causas que la producen y un patrón alimentario a seguir, donde se puede encontrar comidas ricas en nutrientes, proteínas, hierros y vitaminas.

Bases teóricas

Teorías que intervienen en la investigación

Toda concepción, exige abordar y comprender al ser humano en toda su multidimensionalidad e integridad. Sin embargo, no siempre cada teoría lo ha abordado de esta manera. Incluso, muchas veces solo han tenido en cuenta alguno o algunos de los aspectos de su formación. Aun así, en la forma de hacerlo, subyace una postura sobre el hombre como individuo, como ser social y cultural. Por ello, para el desarrollo del presente trabajo, se plantea el apoyo de las siguientes teorías:

Teoría de necesidades de Maslow

Teoría constructivista

Teoría de aprendizaje por imitación.

Teoría de necesidades de Maslow

La Teoría de la Motivación Humana, planteada por Maslow (1994:3), quien propone una jerarquía de necesidades y factores que motivan a las personas; esta jerarquía se modela identificando cinco categorías de necesidades y se construye considerando un orden jerárquico ascendente de acuerdo a su importancia para la supervivencia y la capacidad de motivación. De acuerdo a este modelo, a medida que el hombre satisface sus necesidades surgen otras que cambian o modifican el comportamiento del mismo; considerando que solo cuando una necesidad está “razonablemente” satisfecha, se disparará una nueva necesidad.

Las cinco categorías de necesidades son: fisiológicas, de seguridad, de amor y pertenencia, de estima y de auto-realización; siendo las necesidades fisiológicas las de más bajo nivel. Maslow (1994:4) también distingue estas necesidades en “deficitarias” (fisiológicas, de seguridad, de amor y pertenencia, de estima) y de “desarrollo del ser” (auto-realización). La

diferencia distintiva entre una y otra se debe a que las “deficitarias” se refieren a una carencia, mientras que las de “desarrollo del ser” hacen referencia al quehacer del individuo.

Sin ser exhaustivo, la caracterización de la jerarquía de necesidades propuesta por Maslow (ob.cit) es la siguiente:

- **Necesidades fisiológicas:** son de origen biológico y están orientadas hacia la supervivencia del hombre; se consideran las necesidades básicas e incluyen aspectos relacionados con la necesidad de respirar, beber agua, dormir, comer, sexo, refugio.

- **Necesidades de seguridad:** cuando las necesidades fisiológicas están en su gran parte satisfechas, surge un segundo escalón de necesidades orientadas hacia la seguridad personal, el orden, la estabilidad y la protección. Dentro de estas necesidades se encuentran cosas como: seguridad física, de empleo, de ingresos y recursos, familiar, de salud y contra el crimen de la propiedad personal.

- **Necesidades de amor, afecto y pertenencia:** cuando las necesidades de seguridad y de bienestar fisiológico están medianamente satisfechas, la siguiente clase de necesidades contiene el amor, el afecto y la pertenencia o afiliación a un cierto grupo social y están orientadas, a superar los sentimientos de soledad y alienación. En la vida diaria, estas necesidades se presentan continuamente cuando el ser humano muestra deseos de casarse, de tener una familia, de ser parte de una comunidad, ser miembro de una iglesia o simplemente asistir a un club social.

- **Necesidades de estima:** cuando las tres primeras clases de necesidades están medianamente satisfechas, surgen las llamadas necesidades de estima orientadas hacia la autoestima, el reconocimiento hacia la persona, el logro particular y el respeto hacia los demás; al satisfacer estas necesidades, las personas se sienten seguras de sí misma y valiosas dentro de una sociedad; cuando estas necesidades no son satisfechas, las personas se sienten inferiores y sin valor. En este particular, Maslow (1994) señaló dos

necesidades de estima: una inferior que incluye el respeto de los demás, la necesidad de estatus, fama, gloria, reconocimiento, atención, reputación, y dignidad; y otra superior, que determina la necesidad de respeto de sí mismo, incluyendo sentimientos como confianza, competencia, logro, maestría, independencia y libertad.

· **Necesidades de auto-realización:** son las más elevadas y se hallan en la cima de la jerarquía; Maslow describe la auto-realización como la necesidad de una persona para ser y hacer lo que la persona "nació para hacer", es decir, es el cumplimiento del potencial personal a través de una actividad específica; de esta forma una persona que está inspirada para la música debe hacer música, un artista debe pintar, y un poeta debe escribir.

Al considerar las necesidades planteadas por Maslow, se destaca la importancia de la alimentación como necesidad prioritaria para favorecer una vida sana en los seres humanos, de manera tal que partiendo de una buena salud pueda alcanza o cubrir cada necesidad que se presente durante su existencia.

Teoría constructivista

El constructivismo es la Teoría del Aprendizaje que destaca la importancia de la acción es decir del proceder activo en el proceso de aprendizaje. Autores como Ausubel (1986), Piaget (1979) y Vygotsky (1986) plantean que para que se produzca un aprendizaje, el conocimiento debe ser construido o reconstruido por el propio sujeto que aprende a través de la acción, esto significa que el aprendizaje no es aquello que simplemente se pueda transmitir.

Así pues aunque el aprendizaje pueda facilitarse, cada persona (estudiante) reconstruye su propia experiencia interna, por lo que el aprendizaje no puede medirse, por ser único en cada uno de los sujetos destinatarios del aprendizaje. Este puede realizarse en base a unos

contenidos, un método y unos objetivos que son los que marcarían el proceso de enseñanza.

Por ello, la idea central es que el aprendizaje humano se construye, que la mente de las personas elabora nuevos conocimientos, a partir de la base de enseñanzas anteriores. El aprendizaje de los estudiantes debe ser activo, deben participar en actividades en lugar de permanecer de manera pasiva observando lo que se les explica.

El constructivismo difiere con otros puntos de vista, en los que el aprendizaje se forja a través del paso de información entre personas (maestro-alumno), en este caso construir no es lo importante, sino recibir. En el constructivismo el aprendizaje es activo, no pasivo. Una suposición básica es que las personas aprenden cuándo pueden controlar su aprendizaje y están al corriente del control que poseen. Esta teoría es del aprendizaje, no una descripción de cómo enseñar. Los alumnos construyen conocimientos por sí mismos. Cada uno individualmente construye significados a medida que va aprendiendo.

Si bien es cierto, el constructivismo representa una alternativa relativamente novedosa y diferente para enfocar los hábitos alimenticios, ya que tradicionalmente, el alumno era un reproductor pasivo de los conocimientos, y el proceso de enseñanza aprendizaje era rígido y aburrido. La metodología con base constructivista rompe con todo ello, otorgando a maestro y alumnos, nuevos roles.

Cuando un niño o niña es educado de forma activa, se le permite construir ideas y llevarlas a cabo; así construye su conocimiento en base a ensayo y error. Se le permite tomar decisiones desde muy temprana edad, por lo tanto deberá tomar responsabilidades de lo que haga bien o mal, y estas experiencias le brindan importantes aprendizajes de vida, duraderos y significativos.

Las sociedades que han asumido estas tendencias desde hace décadas, son precisamente las sociedades educadas, avanzadas y productivas, pues

sus ciudadanos, en una gran mayoría, han sido educados para resolver problemas, realizar diversas tareas, generando con ello desarrollo social y progreso económico.

Por otro lado, en un hogar constructivista se permite que el niño/niña opine, que tome decisiones (marcando los límites más fundamentales), se le educa en forma democrática, se le establecen bien las reglas apelando a su razón (acorde a su posibilidades cognitivas), se le valoran sus talentos y no se le acentúan sus déficit; se le brinda confianza y seguridad para que aproveche cada una de sus experiencias para construir ideas y llevarlas a cabo.

El constructivismo como categoría incorporada a la ciencia pedagógica, refleja los matices filosóficos, económicos, sociológicos, políticos y científicos de las ideas predominantes en el mundo globalizado en el que se vive hoy. Es importante destacar que el desarrollo de las estrategias para fomentar una alimentación saludable se encuentra sustentado en la teoría constructivista, la cual permite al niño y a la niña alcanzar su propio aprendizaje, y que este sea perdurable durante toda su vida.

Aprendizaje por la imitación

Es también conocido como aprendizaje vicario, observacional, modelado o aprendizaje cognitivo social, este aprendizaje está basado en una situación social en la que al menos participan dos personas: el modelo, que realiza una conducta determinada y el sujeto que realiza la observación de dicha conducta; esta observación determina el aprendizaje, a diferencia del aprendizaje por conocimiento, el aprendizaje social el que aprende no recibe refuerzo, sino que este recae en todo caso en el modelo; aquí el que aprende lo hace por imitación de la conducta que recibe el refuerzo.

Bandura (1997), consideró que la teoría del conductismo con énfasis sobre los métodos experimentales, se focaliza sobre las variables que pueden observarse, medirse y manipular y que rechaza todo aquello que sea

subjetivo, interno y no disponible (en este método el procedimiento es manipular la variable para luego medir sus efectos sobre otras) era un poco simple para el fenómeno que observaba (agresión adolescente) por lo que decide añadir un poco más a la formula. Surgió que el ambiente causa el comportamiento, cierto, pero que el comportamiento causa el ambiente también, esto lo definió con el nombre de determinismo reciproco.

Se aprenden, por tanto, nuevas conductas siguiendo los modelos vistos en otras personas con las que se identifica el que aprende, sin necesidad de práctica. Esta falta de necesidad de practicar para aprender, constituye una novedad respecto a otros modelos explicativos de la conducta, para los cuales las conductas aparecen y se instauran exclusivamente cuando hay refuerzo (algún tipo de premio).

Una de las diferencias más sorprendentes entre el aprendizaje vicario o social y otras formas de aprendizaje, es que el aprendizaje vicario tiene lugar inmediatamente. A diferencia de otros tipos de aprendizajes, no se requiere proceso gradual alguno. Si un niño ha visto utilizar un cepillo de dientes o una raqueta de tenis, la primera vez que los toma entre sus manos, comienza a utilizarlos como tales, con la única limitación que su desarrollo motor y de coordinación psicomotora le permitan. La observación, constituye por tanto, un proceso de aprendizaje muy eficaz.

De acuerdo a los planteamientos propuestos por la teoría una familia que se alimenta de forma sana, puede servir de modelo a los niños y niñas integrantes en ella, para lo cual es necesario establecer pautas o reglas de alimentación o de consumo de alimentos para en conjunto reforzar la obtención de una salud integral.

La alimentación

La alimentación de los niños es uno de los aspectos más importantes de su salud, desde cómo ofrecer comidas nutritivas, crearles hábitos de alimentación saludable ha sido uno de los temas que más ocupan a madres,

padres, maestros, cuidadoras, entre otros. Aranceta (2000:14) define la alimentación como “la forma y manera de proporcionar al organismo los alimentos o sustancias nutritivas que necesita” En este sentido, para que los niños incorporen una alimentación saludable es que conserven durante la niñez y la adultez hábitos alimenticios orientados a la salud en lugar de acostumbrarse a comer comida chatarra y poco nutritiva.

Es por ello que la labor de los padres, madres, docentes, cuidadoras, está orientada en buscar estrategias para afianzar dichos conocimientos, apoyados en diversas teorías psicológicas, que les permita obtener un aprendizaje significativo, fomentando una alimentación saludable para vivir mejor.

Aunado a ello, Aranceta (2000:17) señala que la alimentación es la obtención, preparación e ingestión de alimentos. Además, destaca que la nutrición es el conjunto de procesos fisiológicos mediante los cuales los alimentos ingeridos se transforman y se asimilan, es decir, se incorporan al organismo de los seres vivos, que deben hacer conciencia (aprender) acerca de lo que ingieren, para qué lo ingieren, cuál es su utilidad, cuáles son los riesgos. Así pues, la alimentación se convierte en un acto voluntario y la nutrición en un acto involuntario.

De igual manera, la alimentación, sin ser sinónimo, representa dieta. Por extensión, se llama alimentación al suministro de energía o materia prima necesarios para el funcionamiento de ciertas máquinas. Es un proceso diario y esencial para el mantenimiento de la vida; donde los hábitos alimentarios forman parte de la cultura de cada pueblo y son aprendidos desde la infancia con los primeros alimentos que se le ofrecen al niño.

Es importante resaltar, que los alimentos además de ser necesarios para mantener la vida están vinculados con estilos de vida y tradiciones familiares. Los alimentos son la fuente de energía y nutrientes. Nutrientes son sustancias que se encuentran en los alimentos y son esenciales para el

ser humano, ya que no los podemos sintetizar en cantidad suficiente, como las vitaminas, los minerales y algunos aminoácidos.

Los propósitos principales de la alimentación pueden ser varios, pero en general se los puede resumir de acuerdo a cuatro objetivos principales: El aporte energético, el plástico, el regulador y el aporte de reserva. En relación al aporte energético, este es el principal para cualquier ser humano y para cualquier actividad que se desempeñe. Los aportes de hidratos de carbono, proteínas y grasas (substratos) deben estar dados en cantidad, calidad y proporción adecuados. A través de esto, lo que se logra es el correcto funcionamiento del sistema metabólico.

Por otra parte, los alimentos prevén aporte plástico, para cumplir este propósito deben considerarse la incorporación adecuada de proteínas y ciertos minerales. Norton, (2010:67) señala que las proteínas son parte básica de la estructura de toda célula viviente y ejercen la función indispensable de construcción de tejidos. Dentro de los minerales a tener en cuenta, se menciona el calcio, quien como elemento plástico cumple un papel fundamental en la contracción muscular y en la transmisión de los impulsos nerviosos. Por último, las grasas también intervienen en la función plástica para con el sistema nervioso.

En cuanto al aporte regulador, viene dado generalmente por la incorporación al organismo de vitaminas y minerales. En el caso de las vitaminas, funcionando como catalizadoras de las reacciones bioquímicas permitiendo la liberación de energía. Y el aporte de reserva, teniendo en cuenta que hidratos de carbono y grasas son las principales fuentes de energía, se presupone el almacenamiento de estos substratos en el organismo para colaborar en el metabolismo energético a la hora de un esfuerzo. Las grasas son fácilmente acumulables, por tanto no presentan problemas de almacenamiento ni disponibilidad.

Todas las personas cuentan con un porcentaje de grasas considerable comparativo con su peso, aproximadamente un 11% del peso de una

persona en buen estado físico que desarrolle actividad en forma cotidiana. (7 kilogramos, para una persona de 70 kilogramos de peso) Los hidratos de carbono son acumulados como glucógenos por el hígado y músculos, pero no superan el 0,5% del peso total del individuo (500 gramos en una persona de 70 Kg. de peso.) Este glucógeno se va metabolizando a glucosa y así convirtiéndose en energía. Por esta causa aparece la fatiga muscular después del gasto excesivo de glucógeno después del ejercicio.

La irregular alimentación en niños de 3 a 5 años puede generar padecimientos físicos y emocionales según la especialista de Desarrollo Físico y Emocional del Niño. Si bien es cierto, la niñez según Serra (2002:10) es la etapa de la vida más importante, ya que en ella se producen cambios en forma constante, por ello es esencial tener en cuenta la importancia de la alimentación infantil. A partir de una nutrición sana, equilibrada y completa para niños se puede lograr un mejor desarrollo tanto físico como intelectual.

Para una buena alimentación infantil es necesaria la proteína, que se encuentra en la carne, el pescado, los huevos, la leche y derivados como el yogur, el queso o los postres lácteos. Estos alimentos también contienen mayor o menor cantidad de grasas saturadas. No obstante, también se encuentra proteína en las legumbres, los cereales, las féculas y los frutos secos, que en general no llevan grasas o las llevan de procedencia vegetal que no son perjudiciales para la salud. Por otra parte, los cereales y las legumbres son ricas en fibras, necesarias para una buena evacuación.

Alimentación del niño y la niña en Educación Inicial

Es importante conocer las distintas etapas por las que pasan los niños, para comprender mejor las pautas alimenticias y las exigencias nutricionales de cada momento. Según Vásquez (2008:12), en la edad preescolar, la que corresponde al periodo de 3 a 6 años, el niño ya ha alcanzado una madurez completa de los órganos y sistemas que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes. Es una etapa de

crecimiento más lento y estable, en la que los niños ganan una medida de 2 kilos de peso, y de 5 a 6 cm. de talla, al año.

En esta etapa los niños desarrollan una gran actividad física, por la que su gasto energético aumentará considerablemente, y por lo que deberá adaptar su consumo de calorías, a la nueva realidad. Desde el punto de vista del desarrollo psicomotor, el niño ha alcanzado un nivel que le permite una correcta manipulación de los utensilios empleados durante las comidas, siendo capaz de usarlos para llevar los alimentos a la boca.

Una de las características específicas de esa edad es el rechazo a los alimentos nuevos, por el temor a lo desconocido. Se trata de una parte normal del proceso madurativo en el aprendizaje de la alimentación, lo que no debe ser traducido por la falta de apetito. El niño preescolar puede reconocer y elegir los alimentos al igual que el adulto. Normalmente, el niño tiende a comer lo que ve comer a sus padres y a otras personas que le acompañan. Ellos observan e imitan, también en la alimentación. En la escuela, ese proceso se ampliará, y el niño adquirirá hábitos nuevos debido a las influencias externas.

La malnutrición según López (2002:89) afecta radicalmente el rendimiento escolar de los niños. El haber nacido con bajo peso, haber padecido anemia por deficiencia de hierro, o deficiencia de zinc, pueden significar un costo de hasta 15 puntos en el Coeficiente Intelectual teórico, y varios centímetros menos de estatura. Un niño de baja talla social tiene hasta veinte veces más riesgo de repetir grados que otro de talla normal, y la repetencia lógicamente se va haciendo más frecuente a medida que se avanza en los grados, o sea a medida que las exigencias curriculares se van haciendo mayores.

Hoy no quedan dudas que la desnutrición afecta el desarrollo intelectual, y sin necesidad de que sea extrema como en los casos que hemos visto en la prensa estos días. Para los cientos de miles de niños que están en una situación de subalimentación y mala nutrición, el riesgo de

fracaso escolar es muy alto. Mucho se ha hablado de la revolución educativa. Sobre la base de lo antedicho, consideramos que la misma comienza desde el cuidado del embarazo y se extiende por toda la infancia más temprana. Si la materia prima los niños que llega al sistema escolar no es adecuada, el producto tampoco lo será

Trompo alimenticio

Para mantener un cuerpo sano es indispensable consumir alimentos ricos en nutrientes, el realizar por lo menos tres comidas al día favorece a un régimen alimenticio adecuado. Ahora bien, la cantidad de comida no equivale a ingesta balanceada, por el contrario la calidad es la clave de la alimentación y para conseguir este objetivo es preciso conocer los componentes de los alimentos y en que porciones se debe consumir. En este sentido, el Instituto Nacional de Nutrición (2008:1) creó el Trompo alimenticio y lo definió como “la forma de fomentar el consumo de productos autóctonos venezolanos y al mismo tiempo, hacer divertida la labor de alimentarnos”

El trompo alimenticio clasifica los 5 grupos de alimentos, los tres primeros son básicos; se encuentran las proteínas: carnes, necesarios para la formación de tejidos, en el segundo hortalizas y frutas que aportan los minerales principales y energía para las funciones normales de los sistemas del organismo, el tercer grupo las calorías y los carbohidratos; granos, cereales, tubérculos, los otros dos grupos están los misceláneos que son las grasas: mantequillas, margarinas, calorías complementarias, igual que los azúcares. Mencionó que al lado del trompo se encuentra el curricán, representa la ingesta de agua y un muñeco haciendo deportes, esto junto a la alimentación balanceada garantiza un individuo saludable.

El Instituto Nacional de Nutrición (INN, 2008) creó el “trompo de los alimentos”, como una nueva manera de clasificar los grupos básicos abandonando el viejo esquema piramidal. La campaña del INN está diseñada principalmente para los pequeños de la casa, utilizando la siguiente premisa

¡Pon a girar el Trompo!, combina cada una de las franjas y obtendrás una dieta variada y balanceada que junto con el agua y la actividad física, serán la clave para disfrutar de un óptimo estado de salud.

La lectura del trompo se realiza de arriba hacia abajo, mientras más ancha y grande sea la franja del grupo de alimentos, mayor será la incorporación del producto en el plato.

Franja amarilla: es el grupo de mayor importancia donde se ubican las calorías y los carbohidratos, está compuesta por los granos (caraotas, lentejas, arvejas), cereales (maíz, trigo, casabe, arroz) tubérculos (papa, ñame, ocumo) y plátanos. Se recomienda incluir dos de estos alimentos solos o combinados en todas las comidas.

Franja verde: compuesto por hortalizas ricas en magnesio, potasio y sodio (berenjena, auyama, zanahoria, remolacha, calabacín) y frutas (lechosa, naranja, patilla, piña, melón, cambur) que aportan los minerales principales y energía para la función normal de los sistemas del organismo. Consumir por lo menos cinco raciones crudas o cocidas al día.

Franja azul: se encuentran las proteínas leche (todos los derivados de la leche de vaca y cabra), carnes (res, pollo, pescado) y huevos necesarios para la formación de tejidos. Incorporar una o dos raciones por comidas

Franja gris: se ubica en la base del trompo y ocupa muy poco espacio, está constituido por las azúcares.

Franja anaranjada: al igual que la franja gris ocupa poco espacio y esta de último de las posiciones, debido a que los aceites vegetales y las grasas deben ser consumidos en pequeñas cantidades.

Una de las características distintiva de esta nueva versión que presenta a los grupos de alimentos es el guaral del trompo, representa el agua y la actividad física en familia que garantiza un individuo sano. Tanto niños como adultos deben tomar el hábito de las actividades físicas y evitar el sedentarismo, porque conlleva a diferentes complicaciones en el organismo.

Para saber cuál es la cantidad de cada alimento que se debe comer, no hay necesidad de sentarse a la mesa con una báscula o balanza, ni con una tabla de composición de alimentos, basta con tener en cuenta algunos principios elementales. Es muy fácil imaginarse el plato dividido en tres sectores de tamaños semejantes, el primero, rico en carbohidratos (arroz, pasta, algún tipo de raíz o tubérculo); el segundo, por una buena fuente de proteínas de buena calidad (carne de res magra, pollo, pescado, huevo, queso); el tercero, con una buena porción de ensaladas de vegetales frescos, acompañado con una porción de fruta.

Estrategias

La estrategia es el conjunto de procedimientos que apoyados en técnicas de enseñanza, tienen por objeto llevar a buen término la acción didáctica. Para mayor comprensión del contenido, se considerará la definición del concepto, desde la perspectiva de autores como Lepazgue (2008:75) quien señala que la estrategia es considerada como “secuencias integradas de procedimientos o actividades elegidas con la finalidad de facilitar la adquisición, almacenamiento y/o utilización de la información” En este sentido, las estrategias requieren de la correlación y conjunción de tres componentes: misión, estructura curricular y posibilidades cognitivas del alumno.

Por su parte, Carrasco (2004: 83), define el concepto de la siguiente manera: “es el conjunto de procedimientos apoyados en técnicas de enseñanza, que tienen por objeto llevar a buen término la acción didáctica, es decir, alcanzar los objetivos de aprendizaje, por ello plantea que el docente al elegir una estrategia adecuada, tendrá el camino para cambiar a las personas, a las instituciones y a la sociedad.

Si se trata de resolver un problema, tal vez convenga distanciarse de él en algún momento; si se pretende informar, conviene organizar convenientemente los contenidos; si hay que desarrollar habilidades o

competencias necesitamos recurrir a la práctica; si se busca cambiar actitudes, la vía más pertinente es la de crear situaciones de comunicación informal.

Por ello, se plantea que una estrategia didáctica es el conjunto de procedimientos y formas de actuación que utiliza el docente, para promover y apoyar procesos de construcción de aprendizaje en el individuo, situándolos en un contexto determinado. Es importante acotar que el propósito primordial de una estrategia didáctica es apoyar y dirigir los procesos constructivos del conocimiento, a través de experiencias y situaciones auténticas de aprendizaje, relevantes y con significado para el alumno, donde pueda utilizar el conocimiento adquirido para su posterior transferencia en contextos similares, tanto académicos como profesionales.

Además, constituyen una guía planificada de acciones a realizar, por parte del docente y el alumno, para el logro de las intenciones de aprendizaje establecidas en un determinado contexto de actuación.

Bases legales

La investigación se apoya en un fundamento legal que garantiza su fortalecimiento científico en el tiempo, para lo cual se cita el siguiente articulado:

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999)

Ley Orgánica de Educación (2009)

Ley Orgánica de Protección del niño, niña y adolescente LOPNNA (2000)

Marco político, filosófico, legal del Currículo de Educación Inicial (2005)

Constitución de la República de Venezuela

Artículo 305. El Estado promoverá la agricultura tropical sustentable como base estratégica del desarrollo rural integral y, en consecuencia,

garantizará la seguridad alimentaria de la población; entendida como la disponibilidad suficiente y estable de alimentos en el ámbito nacional y el acceso oportuno y permanente a éstos por parte del público consumidor.

La seguridad alimentaria se alcanzará desarrollando y privilegiando la producción agropecuaria interna, entendiéndose como tal la proveniente de las actividades agrícolas, pecuaria, pesquera y acuícola. La producción de alimentos es de interés nacional y fundamental al desarrollo económico y social de la nación.

Como se puede observar en el artículo antes mencionado, el estado venezolano prevé la necesidad de implementar acciones para garantizar la seguridad alimentaria, así como también la salud de los venezolanos.

Ley Orgánica de Educación

Por su parte, el artículo 6 numeral q de la Ley Orgánica de Educación garantiza los servicios de alimentación, salud integral y de bienestar a estudiantes involucrados en el Proceso Educativo, en corresponsabilidad y coordinación con el Servicio Nacional de Salud. Por tal motivo, se plantea la creación de instituciones que velen por el desarrollo integral de los niños y niñas y reconozcan sus funciones ante la comunidad para la incorporación de los infantes que se encuentren en peligro su salud.

Ley Orgánica de Protección del niño, niña y adolescente (2000)

Aunado a ello el artículo 15 de la Ley Orgánica de Protección del niño, niña y adolescente (2000) señala el Derecho a la Vida. Todos los niños y adolescentes tienen derecho a la vida. El Estado debe garantizar este derecho mediante políticas públicas dirigidas a asegurar la sobrevivencia y el desarrollo integral de todos los niños y adolescentes.

El artículo 30 Derecho a un Nivel de Vida Adecuado. Todos los niños y adolescentes tienen derecho a un nivel de vida adecuado que asegure su

desarrollo integral. Este derecho comprende, entre otros, el disfrute de: a) Alimentación nutritiva y balanceada, en calidad y cantidad que satisfaga las normas de la dietética, la higiene y la salud. En este sentido, los artículos antes mencionados proporcionan protección a los niños, niñas y adolescentes en relación a una sana alimentación y cuidado para fortalecer la vida.

Marco político, filosófico y legal del Currículo de Educación Inicial

La fundamentación política, filosófica y legal del Currículo de Educación Inicial (2005), se concibe en un sistema educativo que persigue la formación del ciudadano o ciudadana que se desea con base a las aspiraciones y expectativas actuales de la sociedad venezolana. Todo ello en consideración al artículo 3 de la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999)

“El Estado tiene como fines esenciales la defensa y el desarrollo de la persona y el respeto a su dignidad, el ejercicio democrático de la voluntad popular, la construcción de una sociedad justa y amante de la paz, la promoción de la prosperidad y bienestar del pueblo y la garantía del cumplimiento de los principios, derechos y deberes consagrados en esta Constitución.”.

Asimismo, en los artículos 75 y 78 de la CRBV se señala:

“El Estado protegerá a las familias como asociación natural de la sociedad y como el espacio natural para el desarrollo integral de las personas... Los niños, niñas y adolescentes son sujetos plenos de derecho... El Estado, las familias y la sociedad asegurarán, con prioridad absoluta, protección integral, para lo cual se tomará en cuenta su interés superior en las decisiones y acciones que le conciernen...”.

Y los artículos 102 y 103:

“La educación es un derecho humano y un deber social fundamental...”“Toda persona tiene derecho a una educación integral,

de calidad, permanente, en igualdad de condiciones y oportunidades”“La educación es obligatoria en todos sus niveles, desde el maternal hasta el nivel medio diversificado. El Estado creará y sostendrá instituciones y servicios suficientemente dotados para asegurar el acceso, permanencia y culminación en el sistema educativo...”

Definición de términos básicos

Comida chatarra: contiene, por lo general, altos niveles de grasas, sal, condimentos o azúcares (que estimulan el apetito y la sed, lo que tiene un gran interés comercial para los establecimientos que proporcionan ese tipo de comida) y numerosos aditivos alimentarios, como el glutamato monosódico (potenciador del sabor) o la tartracina (colorante alimentario). (Massonnier, 2008)

Grasas saturadas: Tipo de grasa con ciertas propiedades químicas que, por lo general, es sólida a temperatura ambiente. La mayoría de las grasas saturadas provienen de productos alimenticios animales, pero algunos aceites vegetales, como el de palma y el de coco, también la contienen en concentraciones altas. Consumir grasas saturadas aumenta la concentración de colesterol en la sangre y el riesgo de contraer enfermedades del corazón. (Melvin, 2001)

Hábitos alimenticios: son una serie de conductas y actitudes que tiene una persona al momento de alimentarse, los cuales deberían tener los requerimientos mínimos de nutrientes que aporten al cuerpo la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias. (Bertrán,2005)

Subalimentación: desnutrición, alimentación insuficiente (Olatea, 2011)

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

En este capítulo, se describe la metodología a seguir de acuerdo a las técnicas seleccionadas por la investigadora en función de los objetivos de estudio. A continuación se presenta el diseño de investigación, tipo de investigación y la población.

Diseño de Investigación

En este contexto, se asume un diseño de campo que según Sabino (2002:67) es aquel que “se basa en informaciones o datos primarios obtenidos directamente de la realidad”.

Es por ello, que el estudio se considera un diseño de investigación experimental, para lo cual Sabino (2002:8) señala que “se basa en informaciones obtenidas directamente de la realidad, permitiéndole al investigador cerciorarse de las condiciones reales en que se han de conseguir los datos”

Es decir, permite indagar en el lugar de los acontecimientos, basándose en las informaciones o datos primarios, obtenidos directamente de la realidad, con el propósito de cerciorarse de las verdaderas condiciones en que se han encontrado sus datos, haciendo posible su revisión o modificación en el caso de que surjan dudas respecto a su calidad.

Tipo de investigación

La investigación tuvo como propósito diseñar estrategias para fomentar una alimentación adecuada en los niños y niñas internos en el “Servicio de Educación y Recuperación Nutricional” -Trujillo, que de acuerdo a los objetivos planteados en el capítulo I, se considera una investigación

descriptiva, como lo plantea Chávez, (2007: 135), “son aquellas que se orientan a recolectar información relacionada con el estado real de las personas, objetos, situaciones o fenómenos, tal cual como se presentaron en el momento de su recolección”.

De igual manera, Hernández, Fernández y Baptista (2010:80), señalan que los estudios descriptivos “buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de las personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis”

Población

Las unidades de trabajo de esta investigación la corresponderán los niños y niñas internos del Servicio de Educación Recuperación Nutricional"-Trujillo, así como también las cuatro docentes que laboran en la institución, durante el mes de junio. Ante tal perspectiva, la población será considerada según, Chávez (2007: 162) “el universo de la investigación, sobre el cual se pretendió generalizar los resultados. Estuvo constituida por características o estratos que le permite distinguir los sujetos, unos de otros”. De igual modo, Hernández y otros (2006: 204) consideran que la población es “el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones”.

Técnica e instrumento

La técnica que se utilizará para obtener información sobre el estudio será la entrevista, para Ramírez (1999:23), la técnica de la entrevista es un procedimiento más o menos estandarizado utilizado en el ámbito de la ciencia para el logro de cada uno de los objetivos específicos de la investigación; todo ello se obtendrá a través del instrumento conocido como el cuestionario, según Hernández, y otros (2010:295), lo definen como “un conjunto de preguntas con respecto a las variables, éstas pueden ser abiertas o cerradas”.

Para este estudio, se elaborará un cuestionario, con preguntas abiertas tomando en cuenta el tema en estudio, para conocer la frecuencia de los planteamientos propuestos.

Validez

La validez según Hernández y otros (2010:186) es el “grado de exactitud entre una medición y el rango o atributo que se quiere medir”. De ahí que el instrumento a aplicar, para obtener la validez del caso requiere registrar los datos que representan la teoría que sustenta el estudio y que versa sobre la opinión de los docentes sobre las estrategias para fomentar una alimentación saludable. En este sentido, la validez a buscar será la relacionada con el contenido. Por lo que Hernández (ob.cit)

La validez de contenido se refiere al grado en que un instrumento refleja un dominio específico de contenido de lo que se mide. Es el grado en que la medición representa al concepto medido. Un instrumento de medición debe contener representados a todos los ítems del dominio de contenido de las variables a medir (p.322).

De igual manera, Chávez, (2007:193), plantea que la validez de un instrumento “es la eficacia con que un instrumento mide lo que se pretende”. Tal aseveración permite inferir que al elaborarse un instrumento, éste debe concentrarse en el tópico de investigación para lo cual debe tomar en cuenta los objetivos, variable, dimensiones e indicadores, asimismo, plantea la validez de contenido que se realiza por medio de un panel de expertos.

Procedimiento de la investigación

Los pasos a seguir en el desarrollo de la investigación fueron los siguientes:

- Revisión bibliográfica sobre el tema (revistas, internet, periódicos)
- Análisis de la información obtenida del instrumento aplicado.
- Diseño de estrategias para fomentar una alimentación saludable.
- Aplicación de las estrategias.
- Evaluación de los resultados.

bdigital.ula.ve

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Actividad	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Septiembre	Octubre	Noviembre
1.- Selección del contexto de estudio								
2.- Buscar información bibliográfica								
3.- Elaboración del planteamiento del problema								
4.- Redacción de los objetivos de investigación								
5.- Elaboración del marco teórico								
6.- Selección del marco metodológico								
7.- Redacción del proyecto de investigación								
8.- Corrección de los ejemplares								
9.- Validación de la entrevista								
10.- Aplicación de la entrevista								
11.- Diseño de las estrategias								
12.- Aplicación de las estrategias								
13.- Análisis de los resultados								
14.- Entrega del informe final								
15.- Defensa								

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Con la finalidad de obtener datos valiosos sobre la importancia de una alimentación saludable en los niños y niñas, se procedió a desarrollar estrategias y se registraron de forma continua los avances y dificultades encontradas en los alumnos. Es importante acotar que las estrategias fueron aplicadas durante 3 semanas, específicamente desde el 10 de junio hasta el 28 de junio de 2013, donde se aplicó un registro sobre las actividades realizadas. A continuación se muestran los resultados de la entrevista aplicada a las docentes del Servicio de Educación y Recuperación Nutricional Trujillo:

En relación al propósito del Servicio de Educación y Recuperación Nutricional –Trujillo, los entrevistados en su totalidad manifestaron mejorar el estado nutricional de los niños y niñas, embarazadas, adultos en general, disminuir la mal nutrición al igual que persigue disminuir la mortalidad por desnutrición y enfermedades relacionadas, es importante acotar que los encuestados se encuentran comprometidos con el propósito de la organización al ofrecer en sus dos modalidades de acción la recuperación integral a niños y niñas, embarazadas adultos en general brindando además un sentido humano, eficiencia, solidaridad, y equidad con la participación comunitaria para lograr la excelencia en el servicio

En relación a las características de los niños y niñas al ingresar al Servicio de Educación y Recuperación Nutricional, los entrevistados señalaron la presencia de estos infantes con alto grado de desnutrición y en su mayoría reincidentes en ese problema. Es de considerar la necesidad de

ofrecer estrategias para fortalecer el consumo de alimentos saludables para la salud de los niños y niñas.

En cuanto a la labor que realizan con los niños y niñas en el Servicio de Educación y Recuperación Nutricional, los entrevistados manifestaron que cumplen funciones docentes y orientadores del proceso educativo, por lo que el trabajo lo desarrollan por medio de una planificación sistemática tomando en cuenta las necesidades e intereses de todos, de acuerdo a la edad que éstos posean.

En función al concepto de estrategia, los entrevistados en su totalidad respondieron “el modo o camino utilizado para obtener un aprendizaje de un contenido”, en este sentido, esta definición coincide con lo que plantea Lepazgue (2008:75) quien señala que la estrategia es considerada como “secuencias integradas de procedimientos o actividades elegidas con la finalidad de facilitar la adquisición, almacenamiento y/o utilización de la información” por ello, lleva a buen término la acción didáctica, es decir, alcanzar los objetivos de aprendizaje, por ello plantea que el docente al elegir una estrategia adecuada, tendrá el camino para cambiar a las personas, a las instituciones y a la sociedad.

Cuando se les preguntó el por qué es importante elaborar estrategias sobre los hábitos alimenticios, los entrevistados respondieron porque le permite afianzar el conocimiento de los niños y niñas sobre determinada situación que afecta su salud integral, para tal fin se busca informar, organizar convenientemente los contenidos; si hay que desarrollar habilidades o competencias recurrir a la práctica; y así crear situaciones de comunicación informal. Además ayudaría a los niños y niñas a alimentarse saludablemente, sin embargo resaltaron su desconocimiento de estrategias creativas para promover hábitos alimenticios y plantearon la necesidad de

aplicar diversas estrategias para evitar que los niños y niñas recaigan en esta dificultad.

De las estrategias que ha utilizado ¿Cuál de ellas le ha permitido observar cambios en los niños y niñas? Los entrevistados manifestaron que solo en las normas de convivencia, debido a que en la mayoría de los casos la estadía de los niños y niñas es por corto tiempo. También manifestaron la necesidad de desarrollar estrategias creativas para obtener un aprendizaje significativo en los niños y niñas.

Asimismo se les preguntó los recursos didácticos que utiliza en el momento de aplicar las estrategias sobre la alimentación, los resultados obtenidos en la entrevista reflejaron la ausencia de recursos didácticos, debido a que los docentes manifestaron su dificultad para obtenerlos y las debilidades en la aplicación de las estrategias.

Por otra parte, se les preguntó si es importante incluir a los padres y representantes al ejecutar las estrategias, los entrevistados manifestaron en su totalidad que si, debido a que al buscar la colaboración de los padres y representantes en las actividades que se llevan a cabo, facilita el desarrollo y avance del proceso de aprendizaje, el apoyo que brindan los padres facilita el papel del maestro en la enseñanza, pues a través de esta participación los padres desarrollan mejores actitudes hacia la educación y se obtiene una mayor disposición para participar en las actividades escolares, dentro y fuera de la escuela; los padres comprenden que son importantes en la educación de sus hijos, por lo que los programas escolares que se diseñen para fomentar la participación de los padres en la educación, deben corresponder a las características demográficas de la familia, así como a su cultura; considerar las actitudes, creencias y conductas de los padres, es igualmente importante para el éxito de los hijos.

Para finalizar se les preguntó las experiencias que recuerdan al aplicar estrategias sobre los hábitos alimenticios, los entrevistados manifestaron la poca disposición e integración de los padres en las actividades, pues cada vez que se planificaban y desarrollaban las estrategias los representantes manifestaban rechazo hacia ellas.

bdigital.ula.ve



UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
NÚCLEO UNIVERSITARIO "RAFAEL RANGEL"
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS
CARRERA EDUCACIÓN PREESCOLAR
TRUJILLO, ESTADO TRUJILLO



ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN
LOS NIÑOS Y NIÑAS QUE ASISTEN AL S.E.R.N TRUJILLO

Autora
Yolimar Carolina Quintero
Tutora:
Especialista María Guadalupe Maldonado

Noviembre de 2013



**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
NÚCLEO UNIVERSITARIO "RAFAEL RANGEL"
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS
CARRERA EDUCACIÓN PREESCOLAR
TRUJILLO, ESTADO TRUJILLO**

bdigital.ula.ve

**PROPUESTA PARA FOMENTAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS
NIÑOS Y NIÑAS QUE ASISTEN AL S.E.R.N TRUJILLO**

**Autora
Yolimar Carolina Quintero
Tutora:
Especialista María Guadalupe Maldonado**

Noviembre de 2013

INTRODUCCIÓN

Una de las lecciones más valiosas que puedes enseñarle a los niños y niñas es alimentarse bien y mantenerse físicamente activos. Desarrollar estos hábitos los ayudará a ser saludables, tanto ahora como en el futuro, y podrán gozar de buena salud una vida entera. Por ello, para que estos aprendizajes se concreten se diseñaron un conjunto de actividades que los docentes pueden trabajar en las aulas de manera participativa, así el niño o la niña se convierte en el verdadero protagonista de la acción y el constructor de su aprendizaje.

Es importante resaltar, la influencia que ejerce la familia como responsable de la educación de los niños, por lo que cada actividad recomendada parte de su nivel madurativo y de la realidad en la que vive y que le es significativa, procurando estimular su capacidad reflexiva y de observación para la resolución de situaciones problemáticas, para ampliar sus horizontes y brindarle nuevas posibilidades para su vida. A su vez intenta estimular aquellas habilidades cognitivas que están en la base del aprendizaje (atención, percepción, memoria, pensamiento, lenguaje, razonamiento espacial, secuencias temporales.) a fin de insertarse en el trabajo cotidiano sin interferirlo

JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

El uso de estrategias para la formación de hábitos alimenticios representa un elemento importante, porque en ella se refleja los valores y la identidad de las personas, lo que permite que cada niño y niña alcanzar su formación integral. Por lo tanto, es en la familia donde se estimula la respuesta a las interrogantes que se generan en relación a fomentar una alimentación saludable; dependiendo esto del grado de responsabilidad de cada uno de ellos. Los padres tienen la tarea primordial de propiciar que sus hijos se desarrollen física, intelectualmente y emocionalmente en un ambiente educativo que tome en cuenta sus necesidades e intereses y respeten sus capacidades.

De allí que, esta propuesta de estrategia se justifica debido a que es trascendental, ya que concibe la instrucción como proceso y es en el seno familiar donde se construyen las bases que sirven para gestar nuevas enseñanzas; los aprendizajes cognitivos y afectivos construidos en familia tienen grandes repercusiones tanto en el individuo como en la sociedad, pues propician el desarrollo y la identidad propia de la familia.

OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar hábitos para una alimentación sana, fortaleciendo el desarrollo integral en los niños y niñas

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Dar a conocer los alimentos saludables que deben consumir los niños y las niñas

Desarrollar actividades para que los niños y niñas se familiaricen con el trompo de los alimentos.

Orientar a los niños y niñas sobre el consumo de alimentos saludables.

SEMANA Nº 1

Plan de Acción

Día	Actividad	Nombre de la Estrategia	Técnica	Recursos y Materiales
10-06-13 Lunes	<p>Conversatorio con los niños y niñas para explicarles el motivo de mi presencia en el ambiente de aprendizaje e informarles las actividades que serían ejecutadas durante mi estadía en la Institución. Realizamos la ronda para presentarnos y entonamos canciones. Al final de la jornada se colocó música de relajación y a su vez se realizaron algunas preguntas tales como: ¿cómo se sintieron?, ¿cuáles de las actividades nombradas les llamo la atención?</p>	Presentación	<p>Interacción docente-alumno</p> <p>Relajación</p>	Equipo de sonido CD
Martes 11-06-13	<p>Explicar la importancia de alimentarse saludablemente a través de láminas. Luego hacer la entrega de hojas, lápices y creyones para que los niños y niñas elaboren dibujos de alimentos saludables y los coloreen .Al culminar la actividad cada uno mostrara lo realizado y harán comentario del tema.</p>	Dibujo y Coloreo Alimentos saludables	<p>Preguntas y respuestas</p> <p>Interacción docente alumno</p>	Hojas Lápices Creyones

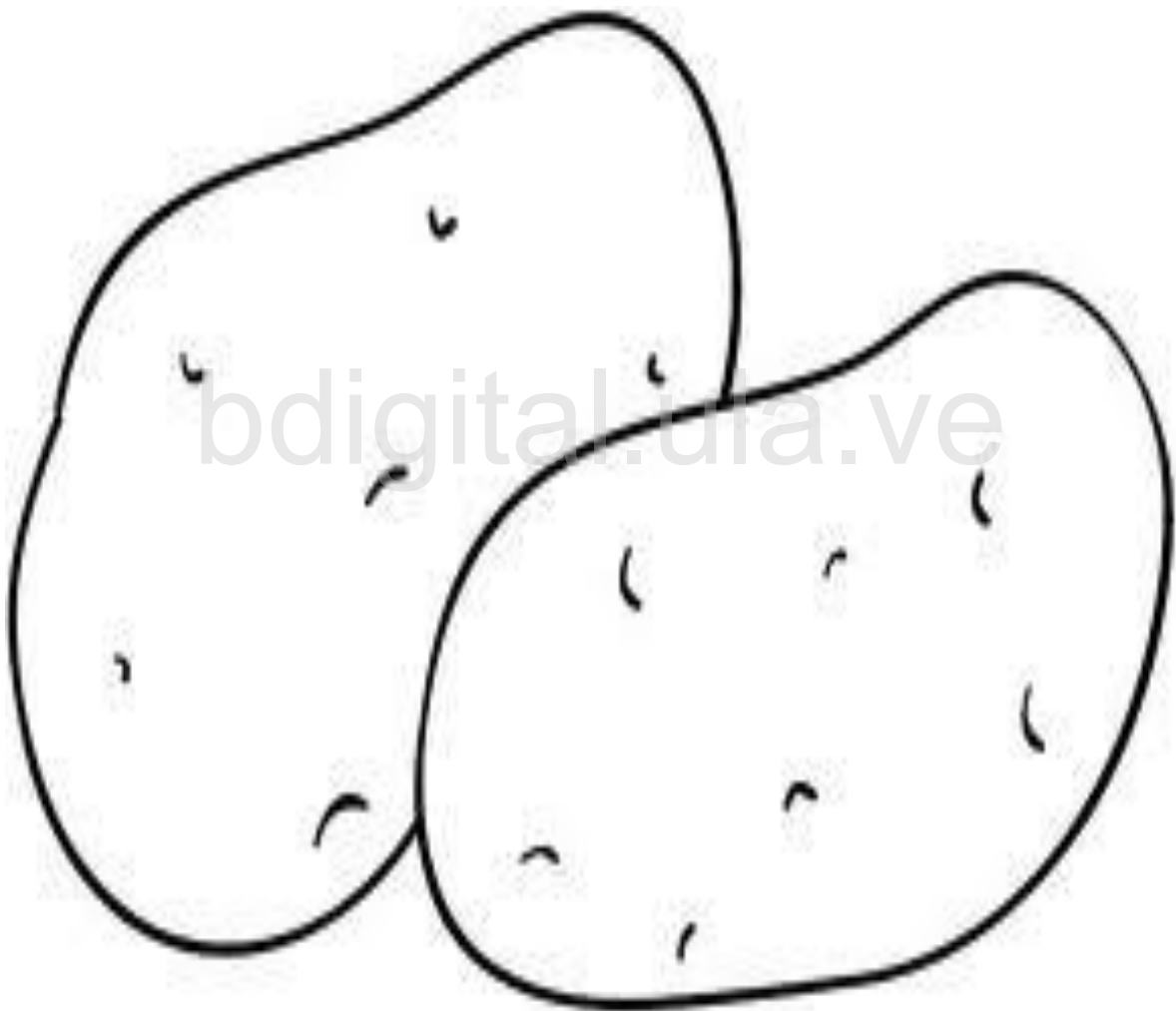
Día	Actividad	Nombre de la Estrategia	Técnica	Recursos y Materiales
Miércoles 12-06-13	Explicarles a los niños y niñas el trompo de los alimentos y su importancia a través de afiches. Luego aclarar términos pocos conocidos por ellos. Entonar canciones alusivas al tema y realizar preguntas para el cierre.	Aprendo y conozco el trompo de los alimentos	Preguntas y respuestas Interacción docente alumno	Afiches del trompo de los alimentos
Jueves 13-06-13	Realizar un diálogo de los alimentos que conforman la franja amarilla del trompo alimenticio luego hacer entrega de material impreso para que colorean. Para terminar se realizarán preguntas tales como: ¿Qué alimentos conforman la franja amarilla del trompo alimenticio? , ¿Que alimentos colorearon?	Conozco los alimentos q componen la franja amarilla del trompo alimenticio	Preguntas y respuestas Interacción docente alumno	Hojas con imágenes de alimentos Crayones
Viernes 14-06-13	Platicar sobre los alimentos que componen la franja verde del trompo alimenticio. Luego entregarle a los niños y niñas revistas, tijera, hojas blancas y pega para que recorten y peguen los alimentos que corresponde a dicha franja. Realizar pregunta: ¿Qué alimentos componen la franja verde del trompo alimenticio?, ¿Qué alimentos recortaron y pegaron?, ¿comen estos alimentos en sus hogares?	Recorto y pego imágenes de alimentos que corresponden a la franja verde del trompo alimenticio	Preguntas y respuestas Interacción docente alumno	Revistas Tijeras Hojas blancas pega

ALIMENTOS CORRESPONDIENTE A LA FRANJA AMARILLA DEL TROMPO
DE LOS ALIMENTO



CEREAL

**ALIMENTOS CORRESPONDIENTE A LA FRANJA AMARILLA DEL TROMPO
DE LOS ALIMENTOS**



PAPAS

SEMANA N° 2

Plan de Acción

Día	Actividad	Nombre de la Estrategia	Técnica	Recursos y Materiales
Lunes 17-06-13	<p>Charlar con los niños y niñas acerca de los alimentos que corresponden a la franja azul del trompo alimenticio. Luego mostrarles imágenes referentes al tema para que las seleccionen correctamente y realicen comentarios. Al culminar se les preguntará: ¿Qué alimentos observaron en las imágenes mostradas?, ¿Cuáles de estos alimentos comen en sus casas?, ¿Cuáles de estos alimentos les gusta más?</p>	<p>Conociendo los alimentos que se encuentran en la franja azul del trompo alimenticio</p>	<p>Preguntas y respuestas Interacción docente alumno</p>	<p>Imágenes de alimentos</p>
Martes 18-06-13	<p>Diálogo sobre la franja gris y naranja del trompo alimenticio: Facilitarle a los niños y niñas hojas blancas, lápices y creyones para que dibujen y coloreen los alimentos que corresponden a estas franjas. Al culminar se realizarán las siguientes preguntas: ¿Qué alimentos componen la franja gris y la franja naranja del trompo alimenticio?, ¿será saludable comer estos alimentos en exceso?, ¿Qué alimentos dibujaron?</p>	<p>Dibujo y Coloreo los alimentos que se encuentran en la franja gris y naranja del trompo alimenticio</p>	<p>Preguntas y respuestas Interacción docente alumno</p>	<p>Hojas blancas Lápices creyones</p>

Día	Actividad	Nombre de la Estrategia	Técnica	Recursos y Materiales
Miércoles 19-06-13	Mostrarles a los niños y niñas un trompo elaborado en anime con sus respectivas divisiones de franjas. Explicar la actividad que consiste en seleccionar y pegar las imágenes de alimentos correspondientes a cada una de las franjas (amarilla, verde, azul, gris y naranja). Luego realizar comentarios y preguntas relacionadas con la actividad	Selecciono y pego los alimentos que corresponden a cada una de las franjas del trompo alimenticio	Preguntas y respuestas Interacción docente alumno	Trompo en anime Imágenes de alimentos
Jueves 20-06-13	Explicar cómo se elabora un collage. Luego facilitar a los niños y niñas revistas, tijera, pega y hojas con la imagen de un trompo para que realicen un collage de alimentos saludable. Cuando finalicen la actividad se harán preguntas sobre lo elaborado.	Elaboro un collage de alimentos saludables	Preguntas y respuestas Interacción docente alumno	Revistas Tijeras Pega Hojas con la imagen de un trompo
Viernes 21-06-13	Escuchar canciones sobre los alimentos. Realizar adivinanzas y poesías referentes al tema. Dejar que los niños y niñas logren crear su propia poesía para que al culminar la jornada cada uno la exprese oralmente.	Creo mi propia poesía	Preguntas y respuestas Interacción docente alumno	Equipo de Sonido CD

SEMANA N° 3

Plan de Acción

Día	Actividad	Nombre de la Estrategia	Técnica	Recursos y Materiales
Lunes 24-06-13	Dar instrucciones a los niños y niñas del juego denominado: bingo de alimentos. Luego se repartirá una tabla para cada jugador. Seleccionar un niño para que cante el bingo. Después de terminar el juego se harán comentarios de los alimentos que se encuentran en las tablas y se realizaran preguntas para el cierre de la actividad.	Bingo de Alimentos	Preguntas y respuestas Interacción docente alumno	Tablas de Bingo Fichas
Martes 25-06-13	Facilitarles a los niños y niñas un juego de memoria de alimentos explicándoles que deben buscar la pareja correcta de cada alimento y que deben esperar su turno para participar. Se seleccionara al azar un jugador para comenzar el juego. En el cierre se harán preguntas tales como: ¿Qué les pareció la actividad?, ¿les gusto el juego?, ¿Qué alimentos saludables observaron en el juego?, ¿Cuáles alimentos pocos saludables observaron?	Aprendo jugando Memoria	Preguntas y respuestas Interacción docente alumno	Juego de Memoria sobre alimentos

Día	Actividad	Nombre de la Estrategia	Técnica	Recursos y Materiales
Miércoles 26-06-13	<p>Proyección de videos cortos titulados: “Campaña de Nutrición para niños” y “A comer la comida”, para que por medio de estos observen lo importante que es alimentarse de forma saludable. Realizar comentarios acerca de los videos. Luego se les presentara a los niños y niñas un juego denominado: pise, donde se les explicara que en la 1era estación: deben nombrar cinco alimentos saludables y cinco alimentos poco nutritivo, 2da estación: realizar actividades físicas, 3era estación: buscar un alimento que corresponda a cada una de las franjas del trompo alimenticio (amarillo, verde, azul, gris y naranja). 4ta estación: adivinar el alimento que se encuentra dentro de una caja. En esta estación se utilizará un pañuelo para colocárselo en los ojos al participante. La 5ta estación: consiste en que los niños y niñas diga una receta sencilla sobre las comidas saludables. Ejemplo: la preparación de un sándwich y por último la 6ta estación: realizar con plastilina algún alimento saludable. Al terminar se realizaran preguntas con el propósito de indagar sobre los conocimientos obtenidos por los niños.</p>	<p>Aprendo jugando pise y observando videos</p>	<p>Preguntas y respuestas Interacción docente alumno</p>	<p>Laptop Video Beam CD Tiza de Colores Imágenes de alimentos Caja Pañuelo Plastilina</p>

Día	Actividad	Nombre de la Estrategia	Técnica	Recursos y Materiales
Jueves 27-06-13	Realizar una charla conjuntamente con la nutricionista de la institución referente al tema de la alimentación .Dirigidas especialmente a los padres y representantes de los niños y niñas que se encuentran internos en el S.E.R.N.	Charla de alimentación saludable	Preguntas y respuestas Interacción docente, nutricionista, padres y representantes	Laptop Video Beam Pendrive
Viernes 28-06-13	Realizar un compartir, donde se elaborara una tizana con la ayuda del personal docente, padres y representantes con el fin de que los niños y niñas aprendan a prepararla .Por último manifestaciones de vivencias y despedida.	Compartir y despedida	Preguntas y respuestas Interacción docente alumno Padres y representantes	Ingredientes para la tizana Vasos Pasapalos

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Una vez obtenidos los datos en la entrevista elaborada para la recolección de datos, se plantean los resultados alcanzados con la finalidad de dar respuesta a los objetivos específicos, todo ello se plasman en las conclusiones y recomendaciones que a continuación se presentan:

Conclusiones

Una alimentación sana y balanceada no sólo se refiere a las calorías que se ingieren, es importante también la composición de los alimentos, su cantidad y los horarios en que se comen. Por eso es trascendental que los padres eduquen y creen hábitos que acompañarán a sus hijos por el resto de sus vidas. Esto quiere decir, que los padres proporcionan a los niños y niñas, en cantidades adecuadas, productos de todos los grupos de alimentos a fin de fortalecer la salud integral.

Ante tales consideraciones se fundamentó en el interés de la investigadora realizar un trabajo destinado a diseñar estrategias para fomentar una alimentación saludable en los niños y niñas que asisten al S.E.R.N. Trujillo, el cual concluye de la siguiente manera:

En relación al objetivo específico N° 1 referido a describir las características de los niños y niñas internos en el S.E.R.N Trujillo, se constató que durante el año 2012 se ha venido presentando un número significativo de consulta interna con alto grado de malnutrición, situación que afecta directamente el crecimiento (los niños/niñas son más pequeños en estatura y tienen un menor peso que otros de la misma edad). Este proceso se halla frecuentemente agravado por la presencia de infecciones. Los niños que se encuentran internos en el organismo por esta circunstancia tienen

menos energía para realizar sus actividades diarias, aprenden con dificultad y presentan baja resistencia a las infecciones.

Por otra parte este grupo de niños y niñas que están continuamente enfermos pueden tener una pérdida de apetito, esto limita aún más el consumo de alimentos, que ya estaban reducido ya sea por una baja disponibilidad de alimentos.

En cuanto al objetivo N° 2 destinado a proponer un plan de acción para la aplicación de las estrategias diseñadas para fomentar una alimentación saludable en los niños y niñas internos en el S.E.R.N-Trujillo, los datos obtenidos con la aplicación de la entrevista detectaron dificultades en los docentes para el diseño de estrategias que fortalezcan la salud integral de los niños y niñas, escenario que permitió el diseño de un plan de acción para luego ser aplicado.

En relación al objetivo N° 3 referido a desarrollar estrategias para fomentar una alimentación saludable en los niños y niñas internos en el S.E.R.N-Trujillo, los datos obtenidos en la indagación de niños y niñas que presentan deficiencias nutricionales permitieron el diseño y aplicación de estrategias, para fomentar de forma significativa una alimentación saludable, ya que de esto depende la capacidad y habilidades que adquiera para cumplir sus sueños y metas.

Recomendaciones

a.- Aplicar las estrategias sugeridas en forma constante para motivar y explicarles a los niños y niñas los pasos a seguir para practicar los hábitos, haciendo énfasis en los beneficios que éstos brindan a la salud y bienestar integral.

b.-Sensibilizar a los niños y las niñas en cuanto a la importancia de tomar decisiones oportunas en relación al cuidado responsable de su salud y los efectos que estas pueden producir.

c.-Intercambiar opiniones, escuchar sus preguntas, sugerencias, agrado o aceptación, ya que los niños y las niñas pueden actuar como comunicadores, proporcionando a los padres y a la familia nueva información que mejore sus condiciones de vida.

d.-Mostrar de manera práctica las indicaciones de los pasos a seguir durante la rutina diaria para formar hábitos saludables.

e.- Los niños y las niñas comprenden mejor mirando el cómo hacer, que simplemente escuchando. Por ejemplo: es importante que el docente, padre, representante les enseñe mediante el modelaje permanente, el hábito en vivo; también puede ofrecer información gráfica, en forma de láminas para explicar los pasos de un hábito

A los padres:

a.- Fijar un horario para las comidas: Esta rutina le ayudará a saber que es la hora de comer y no de hacer otra cosa.

b.- Permíteles participar: Déjales cubiertos adecuados a su edad y cuando posean más edad, invítalos a participar en la preparación de las comidas, la elaboración de menús y en las compras de alimentos.

c.- Para introducir nuevos sabores y texturas intenta crear un ambiente positivo: Realiza platos atractivos y divertidos, con colores e incluso formas: algo de alegría viene bien para motivar el apetito

d.- Menús variados para estimular su paladar: Cuantos más alimentos conozca en la primera etapa de su vida, menos le costará adaptarse.

e.- Déjalos comer hasta que deseen (siempre con moderación): Si tiene apetito comerán más y cuando ya no lo tenga, dejará de hacerlo.

De esta manera, podrás poco a poco introducirle saludables hábitos alimenticios, considerando primordialmente que hora de la comida, así como la misma, es algo gratificante y disfrutable, sobre todo si es en familia.

bdigital.ula.ve

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez; G (2003) Presentación de Trabajos de Grado, de Especialización, Maestría. FUNDAUPEL
- Aranceta J. (2000) La transición nutricional en América Latina. El problema epidemiológico de la obesidad. Conferencia Internacional de Promoción de la Salud. Santafé de Bogotá; Ministerio de Salud de Colombia, OPS/OMS,
- Ausubel (1986) Psicología cognitiva. Boston
- Bandura, A (1997) El ejercicio del control. Ediciones Boston.
- Bengoa, A (2009) Hacia una buena alimentación. Como llevar una vida saludable. Baux Publising. Estados Unidos
- Bertrán, M (2005) Cambio alimentario e identidad. Universidad Nacional de México. México
- Cárdenas, R (2009) Producción de un reportaje fotográfico sobre la obesidad en los niños, niñas y adolescentes del Municipio Maracaibo. Trabajo de Grado. Universidad Rafael Belloso Chacín.
- Carrillo, M (2012) “Diseño de una campaña publicitaria para la difusión de la malnutrición infantil en el Municipio Maracaibo Estado Zulia. Trabajo de Grado. Universidad Rafael Belloso Chacín. Maracaibo.
- Carrasco, J (2004) Una didáctica para hoy. Editorial Morata. Barcelona
- Chávez, N (2007) Metodología de la investigación LUZ. Maracaibo
- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999) Gaceta oficial N° 3586. Caracas
- Covián, F. (2003) El costo de la malnutrición en vigilancia alimentaria y nutricional en la Américas. Conferencia Internacional, México. Washington; OPS, Publicación Científica N° 516
- Currículo de Educación Inicial (2005) Ministerio de Educación. Caracas.

- Escalón, U (2007) *Axiología y Educación*. Ediciones Fe y Alegría. Caracas, Venezuela
- Hernández, Fernández y Baptista (2010) *Metodología de la Investigación*. Editorial Mc Graw Hill. México
- Hurtado, J (2007) *Paradigmas y Métodos de Investigación en Tiempos de Cambio*. Valencia, Carabobo, Venezuela
- Instituto Nacional de Nutrición (2008) *Informe de gestión*. Trujillo
- Lepazgue, F (2008) *Motivar para el aprendizaje*. Editorial Morata. Barcelona
- Ley Orgánica de Educación (2009). *Gaceta oficial N° 5945*. Caracas
- Ley Orgánica de Protección del Niño, la niña y Adolescente (LOPNNA, 2000) *Gaceta oficial N° 5266*. Caracas
- López N. (2002) *Epidemiología Nutricional*, Escuela de Salud Pública, Facultad de Salud, Universidad del Valle, Cali
- Maslow, A (1994) *La personalidad creadora*. Editorial Kaidos. Barcelona.
- Massonnier, V (2008) *Tendencias de mercado*. Editorial Granica. México
- Melvin, W (2001) *Nutrición para la salud y condición física*. Editorial Paidotribo. Barcelona
- Negrin, L (1999) *Proyectos sociales*. Editorial COBO: Caracas
- Norton, R (2010) *Alimentación infantil*. Ediciones Díaz de Santos. España
- Olatea, R (2011) *Vocabulario Médico*. Editorial Itxaropena. España
- Organización Mundial de la Salud (2010) *Informe sobre malnutrición infantil en Latinoamérica*. Argentina.
- Ortega, M (2009) *Hábitos alimentarios y su relación con los conocimientos respecto al concepto de dieta equilibrada de una colección de mujeres jóvenes con sobrepeso/obesidad*. Trabajo de Grado. Universidad Simón Rodríguez. Trujillo
- Pachano, L (2005) *Proyectos Educativos*. ULA. Mérida
- Piaget, J (1979) *Representación del mundo del niño*. Ediciones Morata. Paris

- Pérez C. (2004) Relación entre los niveles de hemoglobina, hierro y ferritina, y el rendimiento académico en una población escolar. Colombia Medellín
- Ramírez, F (1999) Población estadística. Editorial Trillas. México
- Rodríguez, L (2009) Alimentación y nutrición escolar. Trabajo de Grado. Universidad Simón Rodríguez. Trujillo
- Sabino, C (2002) Metodología de la investigación. Editorial Trillas
- Serra, M. (2002) Evaluación del estado de nutrición de la comunidad. Ginebra; OMS Serie de Monografías No. 53
- Vásquez (2008) Conferencia dictada en el VIII Congreso Nacional de Nutrición y Dietética, Cali
- Vygotsky, L (1986) Educación. Sus aportes para el siglo. Cuadernos UCAB.

bdigital.ula.ve

ANEXOS

bdigital.ula.ve

ANEXO N° 1

Instrumento de Recolección de Datos



**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
NÚCLEO UNIVERSITARIO “RAFAEL RANGEL”
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS
CARRERA EDUCACIÓN PREESCOLAR
TRUJILLO, ESTADO TRUJILLO**

ENTREVISTA

Género:	Masculino	Femenino	Edad:
Grado de instrucción:	Bachiller	Técnico Superior Universitario	Licenciado
Turno que atiende:	Mañana	Tarde	
Tiempo de trabajo:			
Número de niños que atiende:			

1. ¿Cuál es el propósito del Servicio de Educación y Recuperación Nutricional –Trujillo?
2. ¿Cuáles son las características de los niños y niñas al ingresar al Servicio de Recuperación Nutricional?
3. Comente sobre la labor que realiza con los niños y niñas en el Servicio de Recuperación Nutricional?
4. ¿Qué es una estrategia?
5. Cree usted que es importante elaborar estrategias sobre los hábitos alimenticios ¿Por qué?
6. De las estrategias que ha utilizado ¿Cuál de ellas le ha permitido observar cambios en los niños y niñas?
7. ¿Qué recursos didácticos utiliza en el momento de aplicar las estrategias sobre la alimentación?
8. Considera importante incluir a los padres y representantes al ejecutar las estrategias. ¿Por qué?
9. En su práctica ¿Qué experiencias recuerda al aplicar estrategias sobre los hábitos alimenticios?

Gracias por su atención

ANEXO N° 2

bdigital.ula.ve

Constancias de Validación



**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
NÚCLEO UNIVERSITARIO “RAFAEL RANGEL”
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS
CARRERA EDUCACIÓN PREESCOLAR
TRUJILLO, ESTADO TRUJILLO**

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quien suscribe Profesor (a) _____,

C.I. _____ certifico que he revisado el instrumento presentado por la Bachiller **YOLIMAR CAROLINA QUINTERO CEGARRA**, titular de la cédula de identidad N° 17.038.040, aspirante al título de LICENCIADA EN EDUCACIÓN MENCIÓN PREESCOLAR de la Universidad de los Andes- Nucleo Universitario “Rafael Rangel”, el cual será utilizado para recabar información necesaria para su trabajo de grado titulado : **ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS NIÑOS Y NIÑAS QUE ASISTEN AL S.E.R.N TRUJILLO.**

Firma del Validador

Fecha: Mayo 2013

Firma del Tutor

C.I. V-12.038.670



**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
NÚCLEO UNIVERSITARIO “RAFAEL RANGEL”
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS
CARRERA EDUCACIÓN PREESCOLAR
TRUJILLO, ESTADO TRUJILLO**

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quien suscribe Profesor (a) _____,

C.I. _____ certifico que he revisado el instrumento presentado por la Bachiller **YOLIMAR CAROLINA QUINTERO CEGARRA**, titular de la cédula de identidad N° 17.038.040, aspirante al título de LICENCIADA EN EDUCACIÓN MENCIÓN PREESCOLAR de la Universidad de los Andes- Nucleo Universitario “Rafael Rangel”, el cual será utilizado para recabar información necesaria para su trabajo de grado titulado : **ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS NIÑOS Y NIÑAS QUE ASISTEN AL S.E.R.N TRUJILLO.**

Firma del Validador

Fecha: Mayo 2013

Firma del Tutor

C.I. V-12.038.670



**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
NÚCLEO UNIVERSITARIO “RAFAEL RANGEL”
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS
CARRERA EDUCACIÓN PREESCOLAR
TRUJILLO, ESTADO TRUJILLO**

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quien suscribe Profesor (a) _____,
C.I. _____ certifico que he revisado el instrumento presentado
por la Bachiller **YOLIMAR CAROLINA QUINTERO CEGARRA**, titular de la
cédula de identidad N° 17.038.040, aspirante al título de LICENCIADA EN
EDUCACIÓN MENCIÓN PREESCOLAR de la Universidad de los Andes-
Nucleo Universitario “Rafael Rangel”, el cual será utilizado para recabar
información necesaria para su trabajo de grado titulado : **ESTRATEGIAS
PARA FOMENTAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS NIÑOS Y
NIÑAS QUE ASISTEN AL S.E.R.N TRUJILLO.**

Firma del Validador

Fecha: Mayo 2013

Firma del Tutor

C.I. V-12.038.670

ANEXO Nº 3

Fotografías

FOTO N° 1

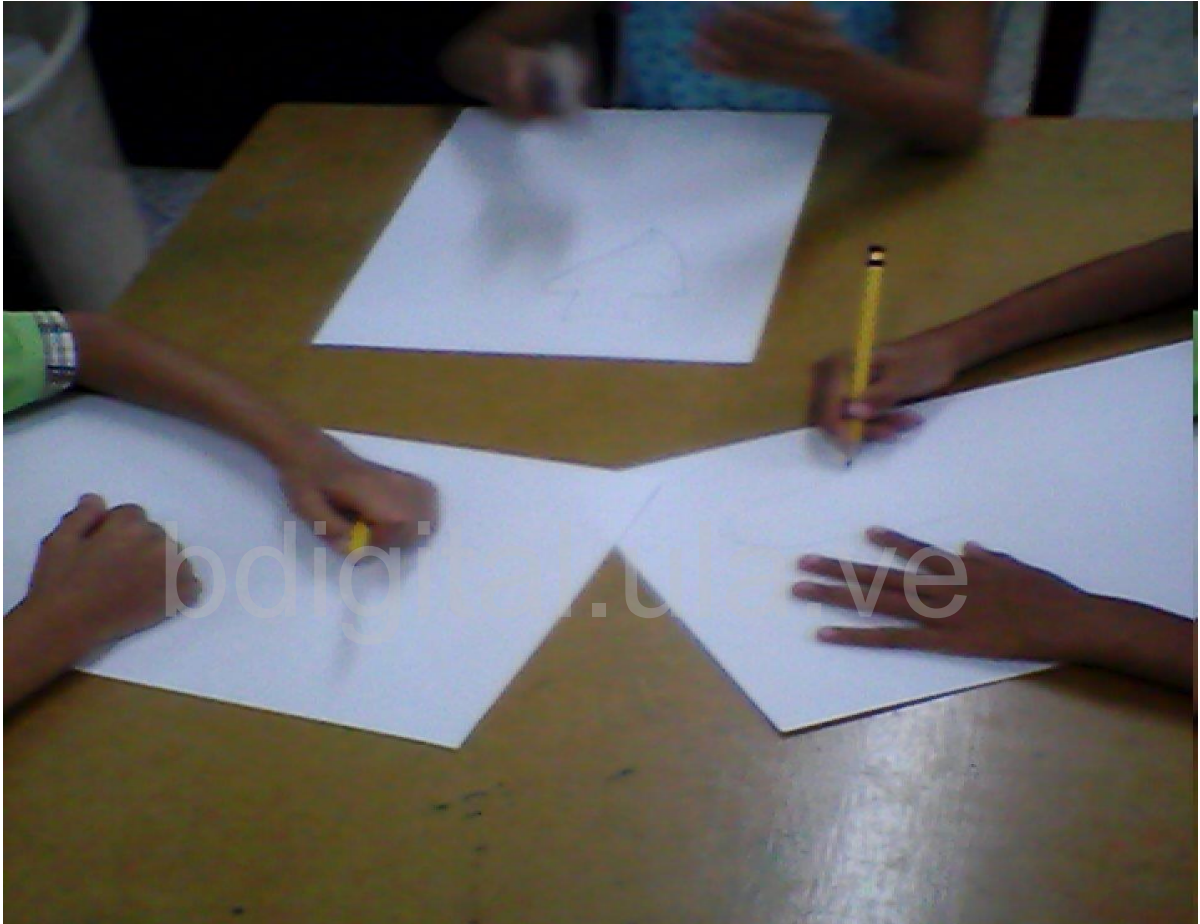


Conversatorio de la Importancia de una Alimentación Saludable

Fecha: 11/06/2013

Lugar: S.E.R.N Trujillo

FOTO N° 2

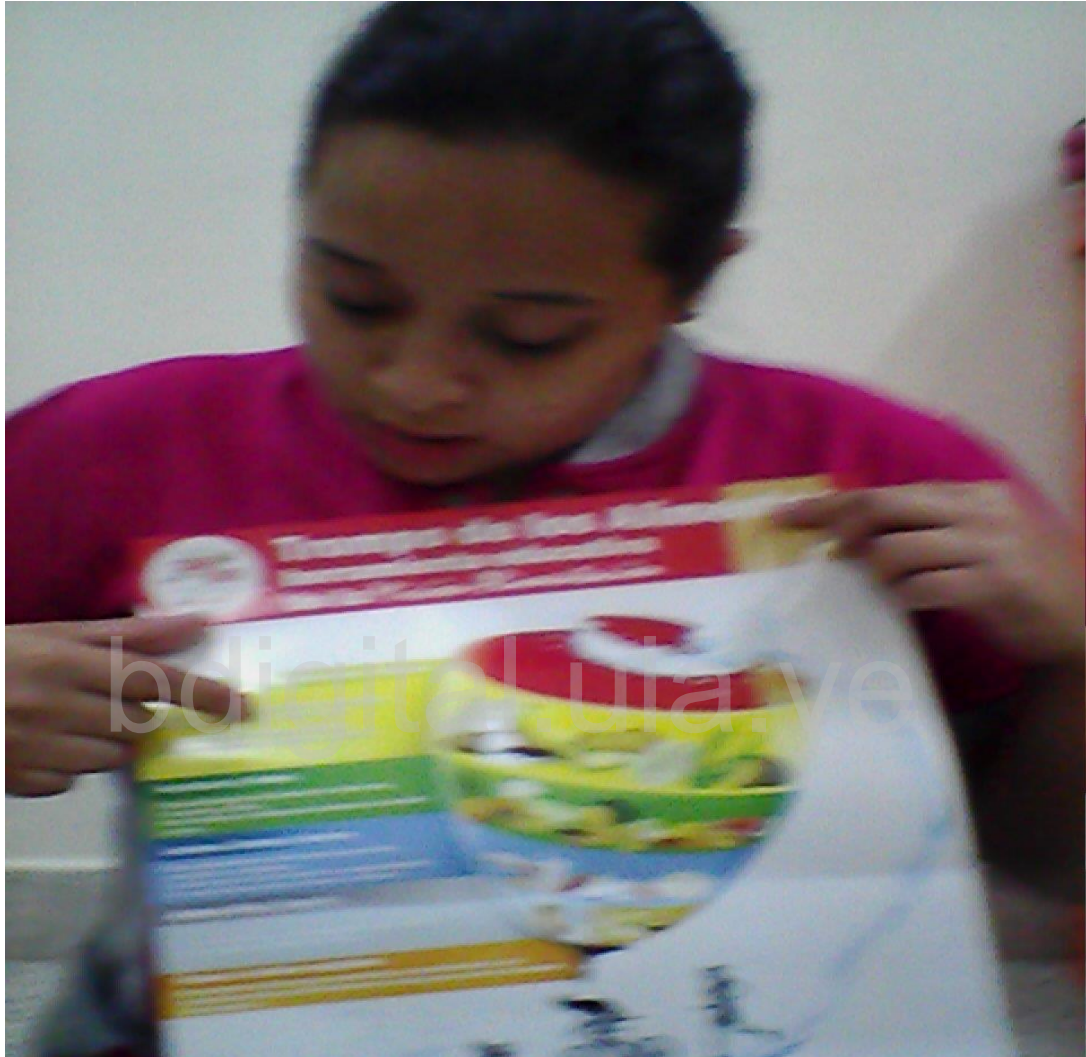


Elaboración de dibujos de los alimentos Saludables

Fecha: 11/06/2013.

Lugar: S.E.R.N Trujillo

FOTO N° 3



Definición del trompo de los Alimentos y su Importancia

Fecha: 12/06/2013

Lugar: S.E.R.N Trujillo

FOTO N° 4



Recortar y pegar los alimentos que corresponden a la franja verde del trompo de los alimentos

Fecha: 14/06/2010

Lugar: S.E.R.N Trujillo

FOTO N° 5



Seleccionar y Pegar las imágenes correspondientes a la franja amarilla, verde, azul, gris y naranja

Fecha:19/06/2010

Lugar: S.E.R.N Trujillo

FOTO N° 6



Collage sobre alimentos saludable

Fecha:20/06/2010

Lugar: S.E.R.N Trujillo

FOTO N° 7



Juego de Bingo de los alimentos

Fecha:24/06/2010

Lugar: S.E.R.N Trujillo

FOTO N° 8



Jugando con los niños y niñas memoria de los alimentos

Fecha:25/06/2010

Lugar: S.E.R.N Trujillo

FOTO N° 9



Realizando actividades Físicas(Juego del Pise)

Fecha:26/06/2010

Lugar: S.E.R.N Trujillo