

FORTALECIMIENTO DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS NIÑOS Y
NIÑAS DEL CENTRO INFANTIL LA CAMPIÑA POR MEDIO DE ESTRATEGIAS
PEDAGÓGICAS QUE CONTRIBUYAN AL DESARROLLO COGNITIVO.

MARIA JOSE DIAZ CASTRO

Asesor:

LUIS CARLOS ORTEGA MACARENO

ESCUELA NORMAL SUPERIOR ANTIOQUEÑA

PROGRAMA DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA

MEDELLÍN

2025

Nota de aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Medellín, 07 de junio del 2025

Dedicatoria

Este proyecto lo dedico en primer lugar a Dios, por brindarme la posibilidad de alcanzar mis propósitos, guiarme en este proceso formativo y fortalecerme con sabiduría y resiliencia frente a los desafíos presentados.

A mi familia, en especial a mis padres, a mis abuelos y a Luz Elena Castro, por su constante respaldo, confianza y acompañamiento, los cuales se constituyen en la principal motivación para la culminación de este esfuerzo académico.

De igual manera, expreso mi reconocimiento a los docentes.D.E.P. Luis Fernando Castañeda, Karen Lamar y Diana Ocampo, Luis Carlos Ortega quienes, a través de su conocimiento, orientación y compromiso con la enseñanza, se convirtieron en referentes significativos que impulsaron en mí la vocación y pasión por la educación.

Agradecimientos

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a la Escuela Normal Superior Antioqueña por abrirme sus puertas y brindarnos las herramientas necesarias para continuar con nuestra formación, preparándonos para ejercer la labor docente con compromiso y generar un impacto positivo en la vida de las personas.

A nuestros maestros asesores: Laura Zapta , Wilmer Mosquera, Darwin Valmore franco , Diana Ocampo, Karen Lamar y Luis Carlos Ortega, Angela Zapata gracias por su acompañamiento constante durante estos cinco semestres. Su orientación, paciencia, conocimientos y experiencia docente fueron fundamentales para la realización de este proyecto de investigación.

Extiendo también mi gratitud a la Corporación Abrazar, en especial a Carlos Mario y a los maestros cooperadores, quienes nos guiaron y apoyaron en este proceso, contribuyendo de manera significativa a nuestro aprendizaje y crecimiento como futuros educadores.

Finalmente, gracias a mis compañeros, con quienes compartí este camino desde el inicio. Aunque no todos llegamos juntos al final, cada uno dejó huellas valiosas en esta experiencia. Agradezco las risas compartidas, los debates constructivos, el compañerismo y la unión que nos permitió superar cada reto. Este logro también les pertenece a ustedes. Siempre seremos una gran familia, y a mis maestros, una vez más, gracias infinitas

Índice

DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTOS	4
INTRODUCCIÓN	7
 CAPÍTULO 1: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	 8
1.1 Formulación del problema.	8
1.2 Delimitación del problema	10
1.3 Objetivos.	10
1.3.1 General	10
1.3.2 Específicos	11
1.4 Justificación.	11
1.5 Antecedentes.	13
 CAPÍTULO 2: MARCO DE REFERENCIA	 19
	19
	22
subcategorías.	23
	38

CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	43
3.1. Diseño metodológico.	43
3.2. Población y muestra.	45
3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de información.	46
3.4. Análisis de los resultados.	50
CAPÍTULO 4: CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, PROPUESTA	56
REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS	59
ANEXOS	61

FORTALECIMIENTO DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL CENTRO INFANTIL LA CAMPIÑA POR MEDIO DE ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS QUE CONTRIBUYAN AL DESARROLLO COGNITIVO.

Introducción

La infancia es una etapa decisiva en el crecimiento y desarrollo de cada ser humano, cada cuidado y cada aprendizaje dejan huellas profundas que acompañarán al ser humano durante toda su vida. Dentro de este proceso, se sabe con certeza que los procesos alimenticios ocupan un lugar central, pues no solo garantiza el crecimiento físico, sino que también incide de manera directa en la ampliación cognitiva y es fundamental en el desarrollo cerebral del niño. El aspecto nutricional, emocional y social de los infantes son claves para formar seres humanos integrales. En todas las etapas que conciernen a la niñez el cerebro experimenta un rápido desarrollo, por lo que una nutrición adecuada y balanceada no solo previene enfermedades sino que potencializa capacidades cognitivas, la concentración, la memoria y el aprendizaje. Sin embargo, aun sabiendo y reconociendo la importancia de la alimentación infantil, en muchos contextos educativos, la promoción e implementación de hábitos alimenticios saludables desde la familia hasta estudiantes y maestros aún se evidencian vacíos y desconocimiento sobre el tema, debido a factores culturales sociales y económicos que inciden de manera negativa en ese crecimiento integral que debería lograrse en los niños.

El presente proyecto surge de la necesidad de fortalecer los hábitos alimenticios saludables en

los niños y niñas del Centro Infantil La Campiña, entendiendo que una buena nutrición es la base para aprender con mayor atención, regular las emociones y participar activamente en su entorno. A través de estrategias pedagógicas diseñadas desde el juego, la exploración y la participación familiar, se busca que la alimentación deje de ser vista únicamente como una rutina diaria, para convertirse en un acto consciente de autocuidado y bienestar. Este trabajo no solo responde a una necesidad institucional, sino también a un compromiso social y humano: brindar a los niños y niñas la oportunidad de crecer en ambientes protectores, amorosos y llenos de posibilidades. En este sentido, el proyecto reconoce que cada acción por pequeña que parezca como probar una fruta nueva, compartir una comida en familia o aprender sobre los beneficios de ciertos alimentos aporta a la construcción de una niñez más consciente de su autocuidado, sana, curiosa y feliz.

Capítulo 1: Planteamiento del Problema

1.1 Formulación del problema

Biológicamente, todos los seres vivos tienen un ciclo de vida, en el que se debe cumplir con una serie de condiciones para su desarrollo, entre ellas, la nutrición; siendo esta una función básica. Para que esto sea efectivo, es necesario el consumo de nutrientes (proteínas, minerales y vitaminas) de acuerdo a las necesidades de cada individuo. En este sentido, Cedeño (2023) plantea que la correcta alimentación del niño durante los primeros años de vida puede tener un impacto significativo en su salud, así como en su capacidad para aprender, comunicarse, desarrollar habilidades analíticas, interactuar socialmente de manera efectiva y ajustarse a nuevos entornos y personas.

Así mismo, la encuesta Nacional de Situación Alimentaria y Nutricional (ENSIN) realizada en el año 2010 a personas entre los 0 y 64 años, según los datos arrojados, permitió poner el foco de atención en la población infantil (menores de 5 años), los cuales presentan los valores más altos en desnutrición, ya que no consumen alimentos sanos que aporten a sus necesidades diarias. Dicha información pone en alerta a todas las instancias que velan por el desarrollo integral de los niños y niñas, donde es fundamental que se requiera de conocimientos prácticos sobre la adecuada alimentación que partan desde el hogar hasta las escuelas, con la finalidad de lograr un trabajo articulado.

Según los tamizajes nutricionales realizados a los niños y niñas de 2 a 5 años del Centro Infantil la Campiña, que brinda atención a la primera infancia, se pudo evidenciar que algunos presentan algún tipo de desnutrición crónica, grave, moderada y severa, asociada a una mala nutrición y alimentación. Es por ello la importancia de analizar las diferentes

necesidades nutricionales y el impacto a nivel cognitivo, emocional y social en la primera infancia.

Durante las interacciones realizadas en el centro infantil, se observa la incidencia que presenta la inseguridad alimentaria en los niños y las niñas, planteada por los padres de familia desde un concepto socioeconómico familiar bajo y por falta de oportunidades laborales para acceder a una canasta básica de alimentos que permita contemplar una dieta saludable, por lo tanto, se puede resaltar que la familia juega un papel fundamental durante los procesos de alimentación de los niños y las niñas permitiendo que desde el núcleo familiar los infantes tengan estos hábitos inculcados no solo en los primeros años de vida, sino que se adapten y se adquiera una conciencia de una adecuada alimentación y que se proyecte por el resto de su vida.

Desde los centros infantiles se contemplan las acciones que contribuyan al óptimo desarrollo de los infantes en una alimentación saludable, así como también los diferentes acompañamientos desde las necesidades a nivel nutricional y los posibles retrocesos que se presentan en el desarrollo cognitivo y el aprendizaje como problemática escolar a abordar.

El conocimiento sobre los alimentos en el desarrollo cognitivo de los niños que impacta en su proceso educativo y aprendizaje se hace sumamente necesario, lo que permitirá identificar qué acciones tomar para su mejora debido a la problemática evidenciada, y es que el cerebro humano, debido a su alta actividad metabólica, necesita un aporte continuo de glucosa para mantener las capacidades cognitivas. La glucosa es el principal sustrato energético del tejido neuronal; el hipocampo (área clave del aprendizaje y memoria) es especialmente vulnerable a las interrupciones en su suministro. De acuerdo con Martínez et

al., (2018) los alimentos de bajo índice glucémico (IG) reducen la resistencia a la insulina y pueden mejorar la capacidad cognitiva (atención, memoria, capacidad matemática...) en comparación con los alimentos de alto IG que están asociados con dificultades de concentración y atención (p.210). Con ello se quiere dar a entender que se requiere de un balance energético y este no se halla en los niños y niñas del centro infantil a causa de que los padres de familia exceden el consumo diario de dulces, provocando un desfase en la atención y disposición para efectuar un óptimo aprendizaje.

1.2 Delimitación del problema

¿Cómo promover la alimentación saludable en los niños y niñas del jardín infantil La Campiña a través de una estrategia pedagógica que contribuya al aprendizaje cognitivo?

1.3 Objetivo

1.3.1. Objetivo general.

Promover la alimentación saludable en los niños y niñas del jardín infantil La Campiña a través de una estrategia pedagógica que contribuya al desarrollo cognitivo.

1.3.2. Objetivos específicos.

- Identificar las necesidades, dificultades e interés de los niños y niñas del jardín infantil La Campiña con relación con la alimentación saludable.
- Diseñar una estrategia pedagógica sobre alimentación saludable para los niños y niñas del jardín infantil La Campiña que contribuya al desarrollo cognitivo.
- Implementar la estrategia pedagógica sobre alimentación saludable con los niños y niñas del jardín infantil La Campiña que contribuya al desarrollo cognitivo.

1.4 Justificación

Este proyecto se desarrolla en el Centro Infantil Campiña, ubicado en la calle 64B # 98-01 del barrio Robledo Campiña de la ciudad de Medellín, el cual cuenta con 90 niños y niñas matriculados entre los 2 y 5 años de edad, siendo atendidos por 2 agentes educativas licenciadas en pedagogía infantil, 2 agentes educativas normalistas y 2 agentes educativas auxiliares pedagógicas en atención integral a la primera infancia. Cuenta con un estrato socioeconómico de rango variado entre nivel 2 y 3, cuya misión es

Trabajar para propiciar el desarrollo integral, brindar protección, cuidado, nutrición y educación inicial a los niños y niñas entre 0 y 5 años, niñez, juventud y familia, de forma incluyente, independientemente de su etnia, condición socioeconómica, religión, necesidades educativas especiales, población en desplazamiento a través de la participación articulada de los diferentes sectores e instituciones bajo los principios de integralidad, viabilidad y eficiencia, promoviendo estilos de vida saludable en ambientes seguros, protectores y afectuosos.

Es por ello que, la infancia es una fase decisiva para su desarrollo físico, motriz y cognitivo, este momento es oportuno para que los niños desarrollen preferencia por los alimentos naturales y generen estilos de vida saludables, en esa misma línea estas afecciones se ven involucradas en las salas de desarrollo, donde la participación activa de los niños y las niñas no es visualizada durante el libre desarrollo de las actividades en el aula e identificando así cansancio corporal y cognitivo como a su vez poco apetito durante los momentos de alimentación generando así manifestaciones emocionales tales como: Desinterés y falta de

atención dentro de la institución educativa. Según Pérez, (2023), la alimentación durante la etapa escolar ocupa un lugar fundamental, ya que aporta los nutrientes necesarios para crecer, condiciona la salud y tiene impacto sobre el desarrollo del cerebro y de la función cognitiva.

Teniendo en cuenta el contexto educativo, cuya población objeto de estudio son los niños y niñas entre las edades de 4 a 5 años que pertenecen al grupo de prejardín del centro educativo, se pretende recopilar herramientas necesarias a las agentes educativas y a la familia, estrategias pedagógicas que fortalezcan una alimentación balanceada, necesaria para su desarrollo cognitivo y el aprendizaje en las diferentes etapas de su desarrollo.

La importancia de este proyecto se ratifica desde estamentos legales que respalden con eficacia su viabilidad, en primera instancia se recurre al artículo 44 de la constitución política de Colombia el cual establece que son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social y entre ellos se destaca la alimentación equilibrada, así mismo, la integridad física, el desarrollo social y el equilibrio de la alimentación para que se tenga un desarrollo integro en todo las etapas del desarrollo personal. La familia, la sociedad y el estado están obligadas a garantizar entornos seguros y protectores para unas óptimas condiciones en los primeros años de vida, en la cual se promueva el buen desarrollo integral de los niños y las niñas en las diferentes etapas del crecimiento desde la parte física hasta la cognitiva.

De igual manera encontramos el artículo 15 de la ley 115, que define a la educación preescolar como aquella que se le brinda al niño para su desarrollo integral en los aspectos biológico, cognoscitivo, sicomotriz, socio-afectivo y espiritual, a través de experiencias de socialización pedagógicas y recreativas. Este artículo no solo permite educar al estudiante

desde la parte cognitiva, sino que se debe contribuir a los avances en todas las dimensiones del ser humano desde el bienestar y crecimiento equilibrado de los niños y las niñas cabe resaltar que cuando se habla de la parte biológica n lo que a este proyecto refiere es a la parte nutricional y desde la parte cognitiva desde el lenguaje, pensamiento y resolución de problemas.

Es importante señalar que según la Ley 1098 de 2006, código de infancia y adolescencia, en su artículo 24 Derecho a los alimentos, está leche que los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a los alimentos y demás medios para su desarrollo físico, psicológico, espiritual, moral, cultural y social. De acuerdo con la capacidad económica de la familia , la sociedad y el estado son garantes de velar por los derechos de los niños y las niñas, por lo cual se deben revisar algunas acciones que deben adaptarse en los diferentes contextos socioeconómicos para que el entorno pueda garantizar una alimentación equilibrada a los infantes durante su desarrollo.

También es un sustento para este proyecto la ley 1804 de 2016 que tiene como objetivo establecer la Política de Estado para el Desarrollo Integral de la Primera Infancia de Cero a Siempre, la cual sienta las bases conceptuales, técnicas y de gestión para garantizar el desarrollo integral, en el marco de la Doctrina de la Protección Integral. Los niños y las niñas son sujetos de derechos en lo cual se centra la integridad del desarrollo desde la parte nutricional, recreacional y el juego como una participación en el entorno, la infancia se convierte en una obligación del estado durante su desarrollo integral, salud y cultura, impulsando así la integridad de todos infantes en todos los sectores, tal como lo indica la normativa de la ley 2120 del 2021 que tiene como objetivo adoptar medidas efectivas que

promueven entornos alimentarios saludables, garantizando el derecho fundamental a la salud, especialmente de las niñas, niños y adolescentes, con el fin de prevenir la aparición de enfermedades, por lo tanto es importante resaltar que una alimentación balanceada evita afecciones puesto que son nutrientes fundamentales que se encuentran en los diferentes grupos de alimentos, los cuales aportan al desarrollo integral desde la parte biológica, física y cognitiva durante el libre crecimiento.

UNICEF(s.f) en el capítulo 2 del documento “la primera infancia importa para cada niño” establece qué una buena nutrición no se refiere solamente a un cuerpo fuerte sino que es igual de importante conseguir una mente fuerte y ante la falta de alimentos nutritivos están mayormente vulnerables ante la adquisición de enfermedades e impedir el crecimiento del niño que relacionadas con la malnutrición también pueden causar retrasos cognitivos que afectan la capacidad del niño para aprender.

La nutrición va más allá de un desarrollo físico-biológico dado que también es la base del desarrollo cognitivo y emocional facilitando la comprensión del aprendizaje y el bienestar que se encuentran profundamente conectados con una buena nutrición resaltando que no puede haber aprendizaje pleno si hay hambre, malnutrición o carencias básicas nivel familiar. Por ello la ley 2167 de 2021, garantiza la operación del programa de alimentación escolar (PAE), el cual opera durante el año escolar y garantiza que los niños y las niñas cuenten con una alimentación balanceada, siendo los establecimientos educativos facilitadores de la ingesta de alimentos que favorezcan un aprendizaje y óptimo desarrollo de los menores.

Se hace necesario mencionar que dicha ley establece en su artículo 1, los lineamientos generales para garantizar la prestación del servicio de alimentación escolar de

manera oportuna y de calidad. Esto ratifica que un niño bien alimentado puede alcanzar un aprendizaje significativo durante su desarrollo integral.

1.5 Antecedentes

Para la pertinencia de este proyecto se ha realizado una búsqueda de documentos que fundamenten su idoneidad, y que de acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2010) “conocer lo que se ha hecho con respecto a un tema ayuda a no investigar sobre algún tema que ya se haya estudiado a fondo, a seleccionar la perspectiva principal desde la cual se abordará la idea de investigación” (p.28). Para ello se presentan tres investigaciones fundamentadas y relacionadas con la propuesta de investigación, la cual busca compilar diversas estrategias pedagógicas que favorezcan la sana alimentación y por consiguiente se obtenga un desarrollo en el aprendizaje.

A continuación, se destacan tesis de grado que sirven como referencia y exponen la existencia de la problemática con un tiempo menor a 5 años, usando una criterio de búsqueda como: hábitos alimenticios, desarrollo cognitivo y educación inicial.

Internacional

En este contexto encontramos el trabajo de Quisilema (2021), titulado “Importancia de los hábitos alimenticios en el desarrollo cognitivo de los niños de inicial II de la unidad educativa CAP. Edmundo Chiribiga de la ciudad de Riobamba en Ecuador” el objeto de estudio de este proyecto se consideró en la búsqueda de herramientas y conocimiento que

permitan tener en cuenta los buenos hábitos alimenticios en el desarrollo de los niños y niñas por lo que concluye que los hábitos alimenticios son el pilar fundamental para que los niños desarrollen adecuadamente su área cognitiva, y se analizó que un niño alimentado de manera saludable crecerá fuerte tanto física como cognitivamente

Nacional

El proyecto titulado “Influencia de la alimentación en el desarrollo cognitivo de los estudiantes en el grado transición de la Institución Educativa Luis Carlos Galán Sarmiento del municipio de Carepa”, elaborado por Cardona, J. y Flórez, L. (2021). En el municipio de Carepa Antioquia.

El centro de este proyecto fue basado en la identificación de los buenos hábitos alimenticios y cómo estos influyen en el desarrollo cognitivo de los educandos, este objetivo fue concluyente en que los hábitos alimenticios deben ser balanceado y equilibrados para que no tengan consecuencias negativas a futuro que perjudique al estudiante en el desarrollo cognitivo, psicológico y físico, en su proceso de aprendizaje para la formación integral del estudiante

Local

En un contexto más cercano, encontramos el trabajo de Usma, E. y Bedoya, J. (2022), titulado “Estrategias de intervención nutricional en los niños y niñas de dos a cinco años en la comuna uno de los centros infantiles buen comienzo en la ciudad de Medellín”. El objetivo de esta investigación fue establecer estrategias que permitan mitigar la malnutrición de los niños a través de la observación directa, como conclusión de este, las actividades dedicadas

principalmente al componente nutricional no generan el impacto suficiente para garantizar la mejora continua de los estados nutricionales y la implementación de hábitos y estilos de vida saludables. Las anteriores investigaciones contribuyen de manera significativa a este proyecto, ya que respalda la relación directa entre una alimentación balanceada y el desarrollo integral de los niños y niñas en edad escolar.

Capítulo 2: Marco de Referencia

En este capítulo se hace necesario precisar el desarrollo teórico y a partir de los estudios aplicados por los autores Jean Piaget y Jerome Bruner que hacen un aporte desde el desarrollo cognitivo con el aprendizaje en los niños, siendo estos referentes de diversas metodologías para transformar la forma de enseñar focalizando de forma creativa y gustosa la búsqueda de aprendizaje en los niños. La teoría del desarrollo cognitivo la cual Piaget considera que los niños construyen una comprensión del mundo que les rodea de esta reorganización de información, ya que estos son un constructor activo del conocimiento y no solo experimentadores de lo que saben, aquello que desconocen, los convierte en protagonistas y adicional de aquellas habilidades socioemocionales que una sociedad carece.

Esta teoría se fundamentó en cuatro etapas las cuáles denominó: período sensoriomotor, preoperacional, operaciones concretas y operaciones formales. Sin embargo este proyecto se adecuará en la etapa pre-operacional, la segunda etapa de Piaget, la cual se inicia cuando el niño comienza su aprendizaje del habla, a los 2 años y dura hasta la edad de 7 años. Esta etapa marca uno de los momentos fundamentales en la vida del infante, es aquí cuando el pensamiento del niño empieza a tener una estructura en donde aparece el lenguaje acompañado de la imaginación para mantener a flote la curiosidad cabe señalar que el niño no puede pensar como lo haría un adulto lo cual no se puede ver como una falla si no como una riqueza de conocimiento cognitivo para el niño desde la parte simbólica y emocional. Aunque no se logre operaciones lógicas complejas esto permite afirmar que no todos los niños y las niñas comprendidos entre las edades de los 2 y 7 años aprenden al mismo ritmo, puesto que cada infante es único y no debe ser comparado en su desarrollo, por otro lado en

la etapa pre-operacional piaget también identificó una característica particular en el niño denominada como el egocentrismo cognitivo, la cual se puede entender como una limitación natural donde ellos no logran comprender las perspectivas de los demás,

En esta fase los niños piensan que el resto de las personas ven, piensan y sienten exactamente como ellos, esto debido a que no han logrado descentrarse en ponerse en el lugar del otro. El egocentrismo no implica que una persona sea incapaz de demostrar afecto y cariño hacia los demás, por el contrario las personas egocéntricas pueden manifestarlo de tal manera que refleja sus propias necesidades y deseos, ofreciendo a los demás lo mismo que ellos valoran, disfrutan y lo que verdaderamente desean recibir, otro punto a destacar es

Según lo anterior, el docente debe asumir el rol de un facilitador durante los momentos de aprendizaje asegurando que el educando se encuentre en lugares que les permita estimular y promover la exploración del mundo que los rodea, permitiendo la resolución de problemas a través de sus actividades de aprendizaje; un ejemplo claro de ello es el juego, debido a que el niño se rodea de una lógica en lo que imagina y lo que es real, es por ello, que el maestro debe planear cada una de sus estrategias pedagógicas con una intencionalidad permanente, donde se permita el error cognitivo de los infantes no visto como un fracaso, por lo contrario como una oportunidad para la adquisición de un aprendizaje que se modifica en la medida de su desarrollo.

Por otra parte, Jerome Bruner concibe el desarrollo cognitivo como una serie de esfuerzos seguidos de períodos de consolidación. El aprendizaje no es solo un proceso de memoria mecánica si no de esfuerzo y afianzamiento donde durante este proceso se puede ver involucrado la parte emocional, la motivación interna, las inseguridades y vínculos de los

contextos culturales donde influye en el conocimiento que desea adquirir es por esto que se vuelve a mencionar que no todos los niños y las niñas aprenden al mismo tiempo ni en las mismas condiciones de aprendizaje, donde se llama esfuerzo no solo intelectual sino que también la parte emocional se ve involucrada donde muchas veces se ve reflejado el miedo, la frustración donde el alumno se desea sentir valorado por lo tanto es fundamental para la enseñanza. Bruner sienta su trabajo en el desarrollo de habilidades cognitivas del niño y la importancia de tener una estructura cognitiva y significativa es por esto que él decía que los contenidos por más complejos que fueran se pueden enseñar de una forma comprensible y a cualquier niño o niña donde se tenga un enfoque adecuado .

Jerome Bruner habla de tres formas de representar el aprendizaje: enactivo, icónico y simbólico en donde se visualiza que cada uno de ellos forma un aprendizaje para el individuo, el modelo enactivo se basa en aprender haciendo cosas, actuando, imitando y manipulando objetos, esta representación es muy usada con frecuencia en los niños pequeños. Otro de los modelos es icónico del aprendizaje donde implica el uso de fichas de imágenes o dibujos donde se puede ver una importante creciente a medida que el niño crece y educando se le va motivando a aprender conceptos no demostrables fácilmente es por esto que los docentes son facilitadores del guiar a los estudiantes donde ellos puedan ayudar a crear dibujos y diagramas teniendo una lógica donde el niño va desarrollando conceptos complejos, la representación simbólica es la más abstracta donde permite utilizar palabras, números y fórmulas, después de esto, Bruner utiliza una metodología conocida como el aprendizaje por descubrimiento donde los niños son el eje fundamental del aprendizaje, se establece que el maestro organiza la clase de manera que los estudiantes aprendan a través de su participación activa es aquí donde el maestro debe organizar la clase para favorecerla en pro del estudiante

en las aulas de clase, cabe resaltar que la participación activa no siempre nace de la metodología pedagógica sino de cómo se siente el estudiante en su entorno es por esto que las aulas deben ser lugares seguros, amorosos y tranquilos donde los niños se sientan escuchados y valorados en su individualidad no se trata de hacer las cosas por que se deben hacer si no con un afecto más profundo.

Bruner considera que los estudiantes deben aprender por medio del descubrimiento guiado que tiene lugar durante una exploración motivada por la curiosidad. Es por esto que se deben adecuar los espacios para que los niños y las niñas en los cuales sean espacios innovador curioso donde ellos se puedan hacer preguntas, tocar , plasmar para así adquirir un aprendizaje desde el lenguaje y lo simbólico, por que si bien cuando al infante se le facilita todo esto puede ser contraproducente ya que el cerebro empieza a ponerse perezoso y si analizamos un poco podemos afirmar que al cerebro le encanta lo desconocido para poder tener un aprendizaje, durante el desarrollo es por esto que los maestro que se encuentren en formación tiene un desafío y es generar en los niños y niñas espacios que sean algo desconocido para que los niños no sientan que están todo el tiempo en los mismos lugares si no que se pregunten al llegar a las aulas con que me voy a encontrar, hoy que de nuevo tendremos, que puedo inventar, estos espacios permiten que los alumnos se sientan motivados en el estudio, es por esto que tenemos un desafío un desafío y es la época actual que los niños y las niñas conocen gran parte del entorno y volviense peresosos por tener una mente creativa e indagar por el entorno que lo rodea, es aquí donde los profesores juegan un papel del maestro es fundamental tener diariamente restos de que le muestro le presento a mis niños y niñas para estimular el cerebro diariamente y que se sientan motivados en las aulas y dejar atras el metodo tradicionalista.

Piaget propuso que el desarrollo cognitivo se relaciona con la capacidad innata de adaptarse al ambiente. El niño desarrolla una nueva forma de operar, este desarrollo gradual sucede por medio de beneficios interrelacionados con la organización, la adaptación y el equilibrio. El organismo del ser humano posee una organización interna con características propias que es la responsable del funcionamiento del organismo el cual es invariante, donde además el desarrollo permite que las niñas y los niños adquieran la personalidad y asimismo la capacidad para adaptarse al medio ambiente desde cualquier contexto.

Cuando interactuamos con las niñas y los niños podemos encontrar que los factores del proceso cognitivo para este autor son el resultado de la combinación de cuatro áreas llamadas maduración, experiencia, interacción social y equilibrio. La maduración y herencia son inherentes al ser humano, ya que está predeterminado genéticamente, el desarrollo es irreversible; las experiencias activas provocadas por la asimilación y la acomodación. La interacción social es el intercambio de ideas y conductas que tiene el niño y niña con otras personas y el equilibrio, en la regulación y control de los puntos anteriores.

Para piaget se comprende dos definiciones enfocadas que son desarrollo cognitivo y el juego en el cual el niño y la niña empiezan a tener un descubrimiento que se tiene como referente la etapa preoperacional por esta razón la teoría de piaget se puede mirar también que se centra en la parte nutricional se puede mirar de dos manera la primera que es una planificación para niños y niñas en primera infancia con unas bases en el desarrollo cognitivo de piaget por otra parte tenemos brindarle a los infantes orientaciones que permitan educación nutricional, con profesionales como nutricionistas ,docentes especialistas en el desarrollo infantil manejando un vocabulario acorde a la etapa del desarrollo que se encuentre

el niño según la teoría de Piaget una profesional con un conocimiento apropiado con relación al desarrollo infantil tiene en cuenta ciertos patrones de pensamiento y cambios que ocurren durante las etapas del desarrollo es por esto que el profesional mantenga una comunicación asertiva con el infante y positiva para que así este pueda tener el aprendizaje que se desea mientras él experimenta el gusto por tener una alimentación equilibrada.

Según Piaget, cada cosa nueva altera el equilibrio del niño, el cual se restablece mediante la asimilación y la adaptación. El desarrollo es un complejo integrado por determinaciones hereditarias, sociales, afectivas, intelectuales que implica para el niño o niña un trabajo enjundioso. Así, el papel de la mente consiste en organizar un sinnúmero de situaciones, acontecimientos y disposiciones para dar cuenta a ciertas condiciones que impone el mundo y de donde se desprende que la asimilación y la adaptación es una integración activa de cuerpo y mente.

Las niñas y los niños en sus vivencias reconocen ciertas acciones que llevan a asimilar el mundo que los rodea y adaptarse al mismo, sin embargo esto puede alterar su equilibrio así como lo plantea el autor y es de aquí donde el maestro en la praxis contribuye a través de diversas estrategias lúdicas y pedagógicas acciones en pro del aprendizaje.

Se puede decir que cuando Piaget hace relación a la asimilación de conceptos un ejemplo biológico sería el consumo de los alimentos en donde los alimentos realizan un cambio en el organismo en donde se le puede explicar que cuando se consumen el cuerpo realiza un proceso de separación de micro nutrientes que permiten tener todo el cuerpo en funcionamiento adecuado.

Los niños, niñas y sus familias necesitan información sobre nutrición y otros temas. El

uso de las etapas de la teoría (esquema, adaptación y equilibrio) nos ayuda a establecer asociaciones entre los temas seleccionados.

Piaget determinó que los factores que afectan el desarrollo cognitivo son la maduración, la experiencia y la transmisión social. En este proceso, se transforma el sujeto que, en última instancia, al enfrentar o al confrontar su saber con el de la sociedad, se diversifica y sufre una nueva transformación que no solo adapta su conocimiento, sino que adopta el conocimiento social, abriendo un campo donde juegan dos vertientes poderosas: la racional imaginaria, la experiencia y maduración, estas cimentadas en ese complejo enfrentamiento sujeto-objeto, en el que se pone en evidencia el hombre en sus aristas como ser biológico, psíquico, cultural, histórico y social.

Piaget plantea explicar a las niñas y los niños la importancia de la nutrición en la etapa preoperacional, en lugar de conceptos nutricionales abstractos (como nutrientes que no se pueden ver ni tocar, como vitaminas, minerales, proteínas y el efecto de los nutrientes en la salud y el crecimiento), se deben usar afirmaciones concretas y se deben dar ejemplos nutricionales concretos.

Los niños y las niñas en la etapa preoperacional no pueden comprender la digestión ni cómo los nutrientes afectan al cuerpo. Podrían decir la fruta que comí baja a los pies, en lugar de expresiones como comida saludable/comida no saludable, se deben usar las frases "alimentos que se comen todos los días" y "alimentos que se comen a veces".

El autor en relación en un programa de educación nutricional brindó a las niñas y los niños muchas oportunidades para descubrir objetos y su entorno, por ejemplo, se pueden usar muchos objetos, experiencias, como dibujar una imagen y juegos que incluyan actividades

nutricionales, para presentarles a los niños de cuatro y cinco años el concepto de nutrición. Los niños y niñas aprenden descubriendo su entorno. El entorno de aprendizaje debe permitir a los niños y niñas usar sus sentidos, incluyendo dibujar objetos clasificados por forma, color, número y forma, y permitirles participar activamente en el aprendizaje. El docente que crea este entorno de aprendizaje observa, formula preguntas y ofrece orientación.

En la educación nutricional, se puede aprender los esquemas alimentarios de los niños formulando preguntas sobre información nutricional. Además, estos esquemas pueden concretarse pidiéndoles que dibujen su comida favorita, para establecer esquemas nutricionales saludables y equilibrados, así como grupos de alimentos saludables, basándose en los esquemas alimentarios existentes. Se pueden crear nuevos esquemas alimentarios en la mente de los niños al mostrarles alimentos o sus fotografías, estos esquemas pueden incluir alimentos que los niños hayan visto o no antes. Puede leerles a los niños historias sobre la comida y preguntarles qué alimento se mencionó en las historias o que han visto en televisión. Al crear un ambiente propicio para la conversación, el educador puede guiar a los niños y ayudarlos a recordar los esquemas alimentarios y permitirles expresarse.

De esta manera, los niños también aprenden que existen diferentes tipos de alimentos, sus esquemas alimentarios se enriquecen y comienzan a formarse nuevos. Esto ayuda a los niños a recordar los esquemas alimentarios aprendidos mediante la transmisión social.

Capítulo 3: Metodología de la Investigación

3.1 Diseño metodológico

Los proyectos de investigación cuentan con una base estructural y metodológica para una ejecución adecuada y fiel a la necesidad de dar respuesta a la problemática diagnosticada y planteada según sea el caso. Por esta razón se hace necesario definir las herramientas para la recolección de datos, presentación de informes y el desarrollo lógico y práctico del mismo.

Para entender y comprender la problemática diagnóstica que afecta a una población en particular, se necesita realizar un rastreo cuya función ayude a aclarar las necesidades, por lo que en la presente investigación se seguirá un enfoque mixto, el cual se define como “La investigación mixta es una metodología que combina la rigurosidad de los métodos cuantitativos con la profundidad de los métodos cualitativos, con el objetivo de obtener una comprensión más completa y enriquecedora de los fenómenos estudiados. Según Johnson y Onwuegbuzie (2004), la investigación mixta se define como "el tipo de investigación en el que se recopilan, analizan y combina datos cuantitativos y cualitativos en un solo estudio o serie de estudios para responder preguntas de investigación" Medina-Romero 2023 (p.17)

Teniendo en cuenta esta definición, se puede determinar que un enfoque mixto se basa en La investigación basada en la utilización de diferentes métodos, y los enfoques cuantitativo, cualitativo y mixto son herramientas valiosas para abordar preguntas de investigación desde diferentes perspectivas

Según Creswell y Plano Clark (2017) la investigación mixta se caracteriza por la integración

de enfoques cuantitativos y cualitativos, la búsqueda de triangulación de resultados, la complementariedad entre ambos enfoques, la flexibilidad en el diseño, el enfoque holístico y el uso de métodos mixtos. Acorde con Teddlie y Tashakkori (2009),

Este mismo autor indica que: “una peculiaridad del proceso mixto consiste en que la muestra, la recolección y el análisis son fases que se realizan prácticamente de manera simultánea y van incluyéndose entre sí”. Por lo que la comprensión de los fenómenos se hace desde la perspectiva del agente que vivencia la situación problema y se busca rastrear patrones y diferencias en las experiencias observadas, así como su significado.

Esta investigación tiene el enfoque mixto, ya que se busca diagnosticar y verificar el estado de los procesos alimenticios y nutricionales de los niños y niñas del Centro Infantil La Campiña, lo que permite evidenciar de manera misma características como hábitos saludables y propiedades de la población de estudio.

La ruta mixta resulta conveniente para comprender fenómenos desde la perspectiva de quienes los viven y cuando buscamos patrones y diferencias en estas experiencias y su significado.

Este proyecto se ajusta a la línea de la educación inicial, teniendo en cuenta que este es un derecho impostergable en la primera infancia, que busca dar respuesta a las inquietudes y capacidades de las niñas y los niños, ofreciéndoles experiencias retadoras a través de las actividades rectoras del juego, el arte, la literatura y la exploración del medio, las cuales, a partir de las relaciones con los otros, les permiten adquirir aprendizajes significativos en los entornos donde crecen y se desarrollan (Marco Curricular para la Educación Inicial de Medellín 2022).

Por otra parte, el alcance del proyecto es explicativo, el cual va más allá de la descripción de conceptos o fenómenos o del establecimiento de relaciones entre conceptos; es decir, están dirigidos a responder por las causas de los eventos y fenómenos físicos o sociales. Se encargan de establecer relaciones de causa y efecto; no sólo persigue describir o acercarse a un problema, sino que intenta determinar las causas del mismo o eventos que rodean el problema y que abarcan cualquier índole, ya sea de tipo natural, social, psicológico. Como su nombre lo indica, su interés se centra en explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se manifiesta, o por qué se relacionan dos o más variables. (Ramos Galarza C 2017)

El método de este proyecto es inductivo, el cual es un método de investigación con énfasis en la detección de fenómenos, que comienza con la observación de un fenómeno y procede a derivar teorías o patrones generalizables a partir de él. A. Bryman, 2016. Según Thomas (2006), la investigación inductiva es útil para elaborar hipótesis, examinar temas novedosos o complicados e identificar vínculos causales. Este método se relaciona con el proyecto desde las perspectivas y situaciones reales en el contexto que se trabaja, partiendo del análisis desde las individualidades y la observación de las teorías y conceptos propios de la investigación.

La Federación Colombiana de Educadores (FECODE, 2006) afirma que desde los años setenta el sociólogo Fals Borda había impulsado la metodología en América Latina, y que la Investigación-Acción-Participativa se puede describir como un método de aprendizaje mutuo entre intelectuales y pequeños grupos de base en que los conflictos políticos encuentran una TIGV solución posible en la participación social.

Avanzando en el sentido de proponer una definición, Balcázar (2003) recuerda que la

investigación-acción participativa ha sido conceptualizada por Selener (1997) como un proceso por el cual miembros de un grupo o una comunidad oprimida, recogen y analizan información, y actúan sobre sus problemas con el propósito de encontrarles soluciones y promover transformación política y social.

La investigación acción participativa (IAP) permite la construcción del conocimiento y su sentido comprende las teorías en la educación inicial desde lo cognitivo, el desarrollo y conquistas, entendiendo sus necesidades e intereses en el enfoque del proyecto y la importancia del mismo desde la investigación acción y participación. Esta se ajusta al presente proyecto porque los actores principales son los niños del Centro Educativo La Campiña, ya que la alimentación infantil no depende solo de una persona o institución, sino de un trabajo conjunto entre el centro infantil y las familias. Esto permite que las personas involucradas co-construyan soluciones adaptadas a su contexto. En este sentido, se busca la adaptación de estrategias alimentarias y pedagógicas a la realidad de los niños, a la realidad concreta del centro y no basarse solo en teorías generales. La IAP entonces, involucra activamente a los actores clave de los entornos educativos (estudiantes, educadores, cuidadores, nutricionistas) y familiares.

Este proyecto se enfoca hacia la comprensión y transformación de la relación entre la alimentación y desarrollo cognitivo de manera situada, en el fomento de soluciones prácticas, participativas y sostenibles.

3.2 Población y muestra

Población

Para el desarrollo de este proyecto se hace pertinente esclarecer el término población, en el campo de la investigación, la población se refiere al conjunto total de individuos, eventos o elementos que poseen características comunes y que son objeto de estudio según Arias y Covinos (2021).

Se contempla una sala de desarrollo de 25 educandos, la cual fue elegida para dicho proyecto, con niños de edades entre 3 y 4 años, los cuales cuentan con un estrato socioeconómico de nivel 2 y 3 del Centro Infantil La Campiña, ubicado en el barrio Robledo la campiña comuna 7. Se realiza un rastreo minucioso donde se tiene presente una observación directa para la visualización concreta de los mismos, por lo tanto, la muestra consiste en tomar una pequeña parte de la población, y realizar un análisis permitiendo plasmar como tal el comportamiento de dicha población en función de la respuesta que se espera obtener. La muestra será tomada aleatoriamente entre los estudiantes para así pretender tener ciertas variables concretas en las respuestas según el muestreo que se realizará, presentando varias opciones para ser tomadas.

Muestra

Una de las formas en la cual se realizará la muestra será de una manera fortuita, en la cual se habla de que se tomará una décima parte de la población acordada (Morse JM. 2000) y por lo cual se tiene en cuenta un total de 12 niños y niñas seleccionados para este proceso de investigación. La muestra para este proyecto está constituida por 6 niños y 6 niñas de primera infancia, los cuales viven en la comuna 7 de Robledo la Campiña del mismo barrio. Estos

niños provienen en su mayoría de hogares con padres biológicos, algunos de familias disfuncionales y otros de familias nucleares y compuestas.

Técnicas e instrumentos de recolección de información.

Los instrumentos de investigación son herramientas fundamentales utilizadas para recopilar datos los cuales nos permiten medir y analizar datos relevantes durante la elaboración del proyecto. Dichos instrumentos permiten obtener información, ya sea de manera existente o nueva la cual es de ayuda la puesta en escena y la ejecución de las herramientas. Por esta razón en este caso se utilizó, para llevar a cabo de este proyecto de investigación, se construyó los siguientes instrumentos en los cuales permite obtener respuesta en este caso encontraremos entrevistas para la parte nutricional, los encuesta a las familias, los seguimientos al desarrollo , la cual se elaboran con una mirada intencionada para cada participante desde la parte pedagógica y su desarrollo cognitivo y la voces de los niños y niñas que son fundamentales para la creación de los proyectos exploratorios en las diferentes salas de desarrollo estos instrumento permiten tener un análisis con relación a lo que se pretende con este proyecto. Una correcta elaboración y validación de estos instrumentos es clave para garantizar la calidad y veracidad de los resultados obtenidos.

VOCES DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

Este método consiste en que por medio de una asamblea los niños y las niñas puedan manifestar el gusto y sus conquistas por los alimentos que desean y los que no, el docente implementa herramientas para explicar a los niños y las niñas la importancia de consumir los diferentes alimentos. Se contempla que cada voz es individual y está conformada por la historia cultural, particular y la experiencia anterior de cada niño. La voz, entonces, sugiere

los medios que los estudiantes tienen a su disposición para hacerse oír y definirse como participantes activos en el mundo McLaren (2005).

Este instrumento se ajusta al proyecto, ya que es importante escuchar y conocer las opiniones de los niños y las niñas acerca de sus preferencias y gustos sobre los alimentos, las cuales nos permiten dar apertura a diferentes proyectos exploratorios que se pueden implementar con el fin de aportar a esa iniciativa, desde el conocer y saber sobre lo que les atrae y potencializar una nutrición sana teniendo en cuenta sus propias preferencias.




SEGUIMIENTOS AL DESARROLLO

Se comprende como un proceso intencionado, sistemático, continuo y participativo que pretende conocer a las niñas y niños en los momentos cotidianos, rutinas y actividades naturales que se vivencian en las modalidades de atención, y que permiten ver los avances y variaciones en el desarrollo, teniendo en cuenta la individualidad y la diversidad en los ritmos de aprendizaje. Este ejercicio fortalece la práctica pedagógica y la toma de decisiones para responder oportuna y pertinentemente a las necesidades particulares de acompañamiento a lo largo de su proceso de desarrollo. En este sentido, y reconociendo la importancia que cobra en los procesos de tránsito el contar con información relevante de los avances y conquistas de las niñas y niños a su llegada a las instituciones educativas, se hace importante que los resultados de este ejercicio muestran ese proceso de desarrollo. Cabe resaltar que este proceso de seguimiento tiene un ÍTEM fundamental desde el proceso nutricional que busca conocer la regularidad de las rutinas, las preferencias y las actitudes frente a la alimentación, constituye información relevante para el seguimiento del estado nutricional de la niña o el niño que se ve reflejado en su desarrollo cognitivo y desempeño escolar. Los aspectos nutricionales son un factor de desarrollo de importancia en la primera infancia, ya que un estado nutricional adecuado contribuye positivamente a los procesos de crecimiento y desarrollo tanto a nivel físico como intelectual. Por esta razón la pregunta va más allá del hábito y la conducta, aunque sea una forma de manifestación. (Marco Curricular para la Educación Inicial de Medellín 2022).

Esta herramienta se ajusta al proyecto por que permite reconocer los logros de los niños y niñas, a través de la observación y escucha intencionada durante los procesos ejecutados en el

centro infantil.

Por medio de este seguimiento se pueden detectar particularidades que requieren experiencias enfocadas a las necesidades de cada uno de los niños en los momentos de nutrición. Así también, por medio de una articulación con las familias, estas estrategias se fortalecen logrando avances significativos en los infantes con la intención de buscar un desarrollo cognitivo, físico y emocional óptimo durante todas las etapas de su desarrollo desde la inicial hasta edades avanzadas.

SEGUIMIENTO AL DESARROLLO DE LA NIÑA Y EL NIÑO	
INFORMACIÓN GENERAL	
Nombre de la entidad prestadora del servicio:	Sede:
Modalidad de atención en educación inicial:	
Nombre de la niña o del niño:	Edad:
Lugar y fecha de nacimiento:	Sexo: ☐ H ☐ M Documento de identificación:
Talla actual:	Peso actual:
Dirección:	Teléfono:
Nombre de la madre:	
Nombre del padre:	
Adulto responsable de su cuidado:	
Nombre del profesional que consolida la información:	Cargo:
Fecha de registro del informe:	
ASPECTOS RELACIONADOS CON LA NUTRICIÓN Y SALUD	
Preguntas orientadoras ¿Se han identificado alteraciones en las rutinas de alimentación que impacten aspectos nutricionales? ¿Se han identificado condiciones de salud que requieran acompañamiento especializado? ¿Por qué es importante tener presente una alimentación equilibrada en nuestros niños y niñas ya que esto influye en su desarrollo cognitivo y físico?	

Anexo 5.5.1. SEGUIMIENTO AL DESARROLLO DE LA NIÑA Y EL NIÑO	
INFORMACIÓN GENERAL	
Nombre de la entidad prestadora del servicio: Corporación - Abrazar	Sede: CIUAM Campiña
Modalidad de atención en educación inicial: institucional 8 horas	
Nombre de la niña o del niño: Martina Salazar Forero	Edad: 5 años
Lugar y fecha de nacimiento: 02 de junio 2020	Sexo: ☒ H ☐ M Documento de identificación: 1025909012
Talla actual: 105,4	Peso actual: 19,25
Dirección: cl 65 A # 97-16	Teléfono: 3015179797
Nombre de la madre: Ladis Tatiana Salazar	
Nombre del padre:	
Adulto responsable de su cuidado: Madre	
Nombre del profesional que consolida la información: Leidy Vaneza Narváez Buitrago	Cargo: Agente Educativa Docente
Fecha de registro del informe:	
ASPECTOS RELACIONADOS CON LA NUTRICIÓN Y SALUD	
Preguntas orientadoras ¿Se han identificado alteraciones en las rutinas de alimentación que impacten aspectos nutricionales? ¿Se han identificado condiciones de salud que requieran acompañamiento especializado? ¿El proceso de desarrollo ha sido saludable o requiere acompañamiento especializado?	
Durante el tamizaje nutricional realizado a Martina Salazar en el Centro Infantil, se identificó que se encuentra con un peso adecuado para la talla, por tal motivo se recomienda continuar brindando una alimentación variada y balanceada, en la cual se incluyan alimentos como las carnes, lácteos, frutas y verduras, con el objetivo de contribuir a su adecuado desarrollo físico. Evite suministrar golosinas, gaseosas y mecate, para prevenir la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión ya la diabetes. Promueva la actividad física y el consumo de agua con regularidad. Acuda oportunamente a los controles de valoración integral y mantenga actualizado el esquema de vacunación. La familia ha demostrado compromiso y responsabilidad en el cumplimiento oportuno de citas como valoración integral, tamizaje odontológico y aplicación de fluor, su dedicación refleja el firme compromiso con la garantía de los derechos de la primera infancia, especialmente el derecho fundamental a la salud. Esto permite que la niña tenga un desarrollo cognitivo con aprendizaje significativo durante el crecimiento de la niña y la niña	
Centro Administrativo Distrital CAD Calle 44 N° 52-165, Código Postal 50015 Línea de Atención a la Ciudadanía: (604) 44 44 144	

ENCUESTAS A LAS FAMILIAS: PARA IDENTIFICAR QUÉ ALIMENTOS CONSUMEN EN CASA

Una encuesta sobre alimentación dirigida a las familias es una herramienta de recolección de información que busca conocer los hábitos, prácticas, conocimientos y condiciones relacionadas con la alimentación y nutrición en el entorno familiar. Esta encuesta suele contener preguntas sobre el tipo de alimentos que consumen los miembros del hogar, la frecuencia de consumo, los horarios de comida, el acceso a alimentos nutritivos y las prácticas alimentarias que se promueven en el hogar.

Se trata de una herramienta útil tanto para instituciones educativas, entidades de salud o programas de atención a la primera infancia, ya que permite identificar factores de riesgo nutricional y orientar estrategias de promoción de la salud alimentaria.(Ministerio de Salud y Protección Social. 2015)

Con este método se busca identificar que los niños y las niñas matriculados en el centro infantil la Campiña desde el inicio de su proceso en la institución, cuenten con una base para identificar que consumen los niños y las niñas desde su hogar y así la docente tenga herramientas que faciliten la preferencia de los niños y las niñas por ciertos alimentos y permitir que ellos puedan permitir consumirlos.

Esta herramienta se ajusta al proyecto de investigación, ya que es importante como agentes educativos tener un conocimiento previo de que tipo de alimentos consumen los niños y las niñas con sus familiares en casa. Esto permite conocer las condiciones socioeconómicas en las que el infante se desarrolla para identificar las condiciones nutricionales a las que está expuesto. No es lo mismo atender un niño en los centros infantiles institucional 8 horas donde

se le garantiza el 75% de la alimentación, lo cual permite al agente educativo tener una mirada más intencional con ese niño o niña que dejarlos desescolarizados o por fuera de los centros escolares en donde no se tiene certeza de que haya una proporción de una alimentación sana, balanceada y rica en nutrientes necesarios para su etapa de desarrollo. Se hace necesario reconocer que de alguna manera los centros infantiles se las brinda con atención y conocimiento de un nutricionista profesional, que pueda diseñar dietas adecuadas para así lograr un desarrollo integral. Además los seguimientos al desarrollo dan cuenta y prenden alertas para intervenir a tiempo, si llegasen a haber problemas en cuanto a la función nutricional y con ello tomar acciones preventivas en el infante siempre basándose en lo que requieren y necesitan.



Encuesta a familias C.I La Campiña.			
Nombre completo del niño o niña:			
Nombre y apellido del acudiente:			
Parentesco:			
Teléfono de contacto:			
Pregunta (P)	SI	NO	
P1. ¿Conoces que es una alimentación balanceada para tu niño entre los 2 y 5 años?			
P2. Conoces como adulto responsable los diferentes grupos de alimentos que existen			
P3. Sabes cuales son los alimentos que tu niño consume con mayor frecuencia			
P4. ¿Hay algún alimento que tu niño o niña prefiere evitar o rechazar constantemente? ¿cual y por qué crees que sucede esto			
P5. Tu hijo presenta algún gusto por algún alimento mas que otros			
P6. Le brindas a tu hijo a tiempo la alimentación durante el día			
P7. En día cotidiano que alimentos le ofreces a tu hijo			
P8. ¿Incluyes frutas y verduras a diario? cuales son las favoritas de él o ella?			
P9. ¿Como reacciona tu hijo cuando se le ofrece un nuevo alimento?			
P10. ¿Qué estrategias planteas para motivar a tu niño a comer alimentos saludables?			
P11. ¿Qué importancia crees que tienes la alimentación en el desarrollo de tu hijo?			
P12. Cuantas personas viven en la casa			

Encuesta a familias C.I La Campiña.

Nombre completo del niño o niña:	Angel David Calderon Barrios	
Nombre y apellido del acudiente:	Shirley Barrios Lopez	
Parentesco:	Madre	
Teléfono de contacto:	3235532646	

Pregunta (P)	SI	NO
P1. ¿Conoces que es una alimentación balanceada para tu niño entre los 2 y 5 años?	✓	
P2. Conoces como adulto responsable los diferentes grupos de alimentos que existen?	✓	
P3. Sabes cuales son los alimentos que tu niño consume con mayor frecuencia?	✓	
P4. ¿Hay algún alimento que tu niño o niña prefiere evitar o rechazar constantemente? ¿cual y por qué crees que sucede esto?	✓	
P5. Tu hijo presenta algún gusto por algún alimento mas que otros.	✓	
P6. Le brindas a tu hijo a tiempo la alimentación durante el día.	✓	
P7. En día cotidiano que alimentos le ofreces a tu hijo.	✓	
P8. ¿Incluyes frutas y verduras a diario? cuales son las favoritas de el o ella?	✓	
P9. ¿Como reacciona tu hijo cuando se le ofrece un nuevo alimento?		
P10. ¿Qué estrategias planteas para motivar a tu niño a comer alimentos saludables?		
P11. ¿Qué importancia crees que tienen la alimentación en el desarrollo de tu hijo?		
P12. Cuántas personas viven en la casa		

P1. AMOZ, granos y carnes
 P2. Huevo. Porque antes lo recibia con frecuencia y ya no le gusta.
 P3. frutas, verduras, granos, carnes y cereales.
 P4. Sándwich y Bananes. Frijol. (así no le gusta probar cosas nuevas)
 P5. comidas creativas
 P6. ES muy importante
 P7. 5 personas

FORMATO DE ENCUESTAS

Entrevista estructurada

La entrevista estructurada permite realizar preguntas con un determinado orden y se aplica de forma rígida a todos los sujetos del estudio. Tiene la ventaja de la sistematización, la cual facilita la clasificación y análisis, asimismo, presenta una alta objetividad y confiabilidad. Es un método de recolección de datos en investigación que se caracteriza por tener un guión predefinido de preguntas. Este tipo de entrevista permite aplicar las preguntas de manera uniforme a todos los participantes, lo que facilita la comparación de respuestas. (Canales Cerón M. Metodologías de la investigación social).

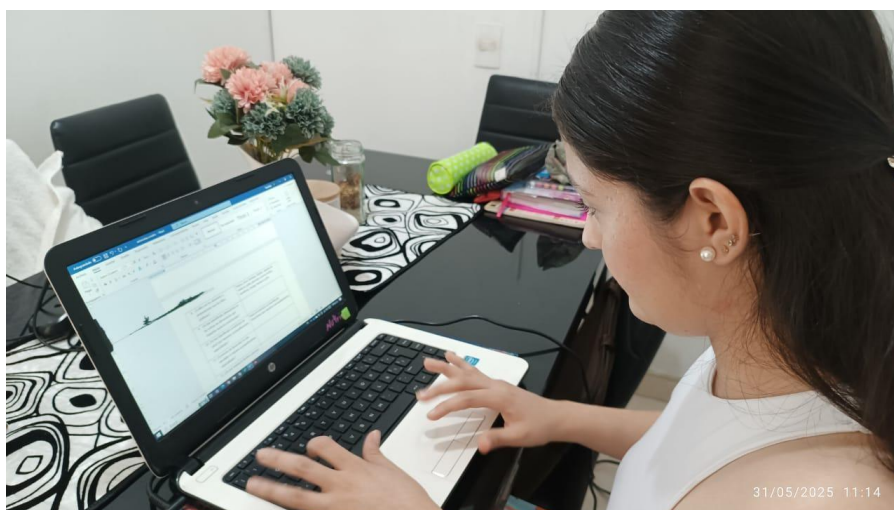
Esta entrevista se ajusta al proyecto ya que permite tener una mirada intencionada desde los profesionales de nutrición los cuales son claves en nuestro centro infantiles para identificar y lograr que nuestro niños y niñas tengan una alimentación adecuada y una presentación agradable para el buen consumo de la minuta.

FORMATO DE ENTREVISTA

FECHA DE LA ENTREVISTA:	
NOMBRE DEL ENTREVISTADO:	
CARGO/FUNCIÓN:	
INSTITUCIÓN:	
RESPONSABLE:	

T

1. ¿Cómo se elabora la minuta de alimentación para los niños del centro infantil La Campiña?	
2. ¿Qué se tiene en cuenta para elaborar la minuta?	
3. ¿Cómo se le hace el seguimiento nutricional a cada niño o niña?	
4. ¿Se tiene en cuenta el gusto de los niños y niñas por los alimentos?	
5. ¿Qué grupos de alimentos se incluyen en las minutas?	
6. ¿Cada cuanto se cambian las minutas de alimentación?	
7. ¿Los niños del Centro Infantil La Campiña suelen dejar la comida o muestran rechazo? ¿Por qué?	
8. ¿Cuáles son los alimentos o preparaciones que los niños prefieren?	
9. ¿Se han identificado alteraciones en las rutinas de alimentación que impacten aspectos nutricionales?	
10. ¿Se han identificado condiciones de salud que requieran acompañamiento especializado?	



31/05/2025 11:14

3.4. Análisis de los resultados

VOCES DE LOS NIÑOS

La implementación de un instrumento que recoja las voces de los niños y las niñas se ajusta plenamente a los principios de una educación y atención centrada en la infancia. Escuchar activamente desde nuestros protagonistas que son los niños y las niñas nos permite conocer lo que piensan, sienten y desean no solo enriquece el desarrollo cognitivo con un aprendizaje significativo del niño y la niña, sino que le otorga un reconocimiento a los niños como sujetos activos de derecho y no como receptores pasivos de intervenciones. Durante el desarrollo del instrumento que se aplicó se puede identificar que 5 de los niños y niñas presentan un gusto por las comidas chatarras como son la hamburguesa, el perro y las papas fritas los otros 7 niños y niñas muestran un gusto por las ensaladas manifestando que son saludables para el desarrollo de ellos.

En la cual se escuchaban voces como” profe mi mamá dos los días en la noche me da un perro con papas y a mi me gusta mucho” Adán Mateo Franco Palacio edad 4 años

“ Si mi mamá no me da lo que yo quiero, me pongo a llorar “ Amelia Casas taveras edad 4 años.

“A mi no me gustan las ensaladas ni las frutas “ Juliana villegas edad 4 años.

“ Yo como todas las ensaladas que me dan” Maria Camila Gomez edad 4 años.

“ Sí, me alimento bien voy a crecer sana y fuerte “ Mariangel Ocampo edad 5 años.

“Mi mamá me dice que nos debemos alimentar muy bien con todos los alimentos que me dan en el centro infantil y en la casa “ Josher Usaga Palacio edad 4 años.

SEGUIMIENTO AL DESARROLLO

Al tener un seguimiento como agente educativa me permite plasmar desde el componente nutricional esos avances significativos que tiene los niños y las niñas durante el tiempo que están en el centro infantil para así tener en cuenta durante su desarrollo cognitivo durante los procesos de aprendizajes que es fundamental durante sus primeros años de vida, esto también ayuda a realizar una devolución a la familias dando a conocer como desde los diferentes centros educativos los procesos de alimentación es fundamental en el desarrollo.

ENCUESTAS A LAS FAMILIAS

Al momento de la aplicar la encuesta a las familias durante la elaboración de este proyecto, se puede identificar que las familiar juega un papel fundamental para la recolección de información lo cual resulta muy útil porque permite conocer de manera directa las necesidades, que vive cada familia en sus hogares y poder conocer desde la parte nutricional como las familias pueden acceder a una canasta nutricional y que tienen presente para mercar y brindar una alimentación saludables y balanceada a los niños y niñas, con esta encuesta también le brinda herramientas necesarias a los docente para estar al pendiente de sus educando y poder acompañar los momentos de alimentación en los centro infantiles de una forma intencionada y buscar garantizar que ellos puedan consumir la totalidad de los alimento que allí se le brinda. Esta información es clave para diseñar y analizar la

participación activa y fortaleciendo los compromisos que cada adulto significativo tiene entre la institución y el hogar.

ENTREVISTA ESTRUCTURADA A LOS NUTRICIONISTAS DEL CENTRO

La entrevista estructurada se aplicó a los nutricionistas del centro infantil como el instrumento del proyecto de grado. El objetivo es obtener información directa sobre su labor profesional dentro de los centros infantiles en donde las percepciones, prácticas alimentarias y los desafíos que enfrentan en la atención nutricional infantil. Este análisis en el aporte que ellos como nutricionista tiene uno de las responsabilidades fundamentales que es la elaboración y revisión de las minutas que se establecen en los centros infantiles ,los cuales ellos deberían tener en cuenta los resultados de las encuestas a familias para ejecutar dichas minutas sin embargo se encuentra respuesta donde ellos informa que no realizan las minutas ya que el programa buen comienzo con su equipo de nutricionista son las que bajo un estudio realiza estas minuta que coloca para todos los centros infantiles que son operados por él, sin embargo Coincidieron en que uno de los principales retos es la resistencia de algunos niños a ciertos alimentos, así como la falta de participación activa de algunos padres en la educación nutricional. También se mencionó la necesidad de mayor capacitación y recursos para implementar estrategias lúdicas pedagógicas de los agentes educativos para motivar a los niños y niñas al consumo de los alimentos.

En general, los profesionales manifestaron que los programas han mejorado el estado nutricional de los niños, aunque señalaron que aún hay margen de mejora, especialmente en casos de desnutrición leve o sobrepeso y obesidad.

Los datos recopilados aportan insumos valiosos para la formulación de propuestas de mejora en la atención nutricional. Se evidencia una necesidad de fortalecer el componente educativo como a los docentes y las familias, implementar estrategias pedagógicas que mejoren la comunicación entre todos como personas protectoras a los niños y niñas en los procesos de alimentación y nutrición.

Capítulo 4: Conclusiones, Recomendaciones, Propuesta

4.1. propuesta.

Se presenta el producto con estrategias pedagógicas que resultaron del proyecto de investigación. Se puede sistematizar a través de las preguntas: ¿Qué es? ¿Cuáles son las estrategias? ¿En qué consisten las estrategias? ¿Para qué sirven las estrategias?.

Teniendo en cuenta la necesidad de que todos tengan un conocimiento con relación a una alimentación saludable y asimilar el conocimiento de una forma diferente, (lúdica) donde participan niños, familias y agentes educativos.

Estrategias Pedagógicas del Proyecto “Conociendo los Grupos de Alimentación”

1. Ruleta de colores

Se diseña una herramienta llamada “la ruleta de colores”, elaborada con una estructura tradicional en la que un integrante gira la ruleta para construir un día de la minuta y reconocer los diferentes grupos de alimentos. Esta dinámica permite que todos los participantes enriquezcan su conocimiento sobre cómo mantener una alimentación saludable. Además, se caracteriza por ser una estrategia dinámica, divertida y totalmente funcional tanto para las salas de desarrollo como para espacios externos.

2. Dado de colores

El dado de colores cumple la función de asignar el turno de cada participante,

dependiendo del número que salga al lanzarlo. De esta manera, se establece un orden para organizar la formación de la minuta del día. A su vez, convierte la actividad en un desafío, ya que determina el número de movimientos, las oportunidades y el tiempo que dispone cada jugador para participar.

3. Canasta de frutas

En una canasta se dispondrán diversas frutas, con el fin de que los participantes comprendan la importancia de incluirlas durante la creación de la minuta. Esta estrategia busca reforzar el valor nutricional de las frutas dentro de los diferentes grupos de alimentos y fomentar hábitos saludables.

4. Canasta de alimentos: verduras, frutas, lácteos y proteínas

Esta canasta contiene el resto del material didáctico necesario para la creación de la minuta durante el juego. Su uso resulta fundamental, ya que permite a los jugadores determinar posiciones, roles y la adecuada organización de los alimentos dentro de la minuta diaria.

5. Juego de la escalera

Este juego consiste en una base elaborada en cartón, diseñada en forma de rompecabezas y colocada en el piso. En ella se encuentran diferentes minutas en blanco que los participantes deben completar teniendo en cuenta los grupos de alimentos. La actividad promueve el trabajo en equipo, la toma de decisiones y el reconocimiento de una dieta equilibrada.

6. Sobres de adivinanzas

Esta estrategia se implementa como una forma lúdica de incentivar la participación de los niños, niñas, familias y docentes. A través de adivinanzas relacionadas con la

alimentación saludable, se busca identificar cuánto conocen sobre el tema y promover el diálogo entre padres e hijos. Durante este proceso, el agente educativo cumple un papel mediador, guiando las reflexiones y reforzando los aprendizajes.

7. Canasta del semáforo

Esta herramienta se ubica en un lugar visible de la sala de desarrollo y funciona como un semáforo nutricional. A medida que se extraen los elementos de la canasta y se identifican los grupos de alimentos correspondientes, los jugadores pueden ganar puntos, otorgarlos a los contrarios o cumplir acciones específicas antes de continuar el juego. Esta dinámica fomenta la atención, la clasificación y la toma de decisiones.

8. Minutas guía

Finalmente, se cuenta con un conjunto de minutas pedagógicas previamente elaboradas, que sirven como guía para las familias, docentes y demás personas interesadas. Estas minutas permiten orientar la preparación de alimentos saludables en el hogar, fortaleciendo los aprendizajes adquiridos durante las actividades lúdicas.

4.2. Recomendaciones.

4.3. conclusiones.

Referencias Bibliográficas

[https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/6478/TRABAJO%20YULI%20EN TR EGA%2044.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/6478/TRABAJO%20YULI%20EN%20TRABAJO%2044.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
<http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/8867/1/MUTC-001187.pdf>

Moreno Villares, M. (2024). Alimentación saludable en preescolares: un tema de interés para la salud pública. *Revista de Salud Pública*. Recuperado de Redalyc

Cardona Murillo, J. A. (2021). Influencia de la alimentación en el desarrollo cognitivo. *Uniminuto*. Recuperado de [Uniminuto Repository](#)

D. R. Thomas, “A general inductive approach for analyzing qualitative evaluation data”, *American journal of evaluation*, vol. 27, núm. 2, pp. 237–246, 2006.

A. Bryman, *Social research methods*. Oxford university press, 2016.

Balcázar y Fabricio, E. (2003). La Investigación-Acción Participativa. En *Psicología Comunitaria: Principios Y Retos*. (pp. 419-435). *Apuntes en Psicología*, 21(3). Andalucía.

Martínez García RM, Jiménez Ortega AI, López-Sobaler AM, Ortega RM. Estrategias nutricionales que mejoran la función cognitiva. *Nutr Hosp* 2018;35(N.º Extra. 6):16-19 DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.2281>

Henrietta Fore, Directora Ejecutiva de UNICEF. Estado Mundial de la Infancia,

2019. <https://repositorio.cfe.edu.uy/bitstream/handle/123456789/2629/P%C3%A9rez%2C%20D.%20La%20alimentaci%C3%B3n.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Sscmith, L. (1997). Juan Piaget. En N. Sheehy, A. Chapman. W. Conroy (eds.). Diccionario biográfico de psicología. Londres: Routledge.

<http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/819>

[Piaget J. The relation of affectivity to intelligence in the mental development of the child.](#)

[Bull Menninger Clin. 1962;26:129-37.](#)

Yela Caicedo, David Alfredo y Cifuentes Jaramillo, Alex Fabian (2021) [KASA. La importancia de una alimentación saludable en los niños y niñas de San Juan de Pasto.](#)

Alegría, A.; Pittaluga, E.; Mena, P.; Schlack, L.; Díaz M.; Vergara M.; D'apremont, I.; Jiménez, E. (2002). *Revista Chilena de Pediatría*, 73 (4), 2002, 348-356. Canales Cerón M. Metodologías de la investigación social. Santiago: LOM Ediciones; 2006. p. 163-165

Anexos

Anexo A. Cuestionario

Anexo B. Fotografías trabajos realizadas por los niños

Anexo C. La propuesta (modulo, cartilla, propuesta pedagógica, blog...)