

**DENTRO DE LA LONCHERA: UNA MIRADA PEDAGÓGICA SOBRE EL
CONOCIMIENTO DE LOS PADRES FRENTE EL VALOR ALIMENTICIO DE
LA COMIDA QUE LE BRINDAN A SUS HIJOS PARA LA ESCUELA.**

LAURA MORALES RODRÍGUEZ

MANUELA HERNÁNDEZ PERDOMO

ESCUELA NORMAL SUPERIOR ANTIOQUEÑA

PROGRAMA DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA

MEDELLÍN

201

Nota de aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Medellín, 12 de Noviembre del 2016

TÍTULO

DEDICATORIA	I
AGRADECIMIENTOS	II
ÍNDICE	5
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

2.1 Marco teórico.	19
2.2 Marco conceptual.	22
2.2.1 subtítulos del trabajo.	23
2.2.2	30
2.2.3	34
2.3 Marco legal.	38
2.4 Marco contextual.	40
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, SUGERENCIAS	56

REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS	59
• Bibliografía.	59
• Infografía	60
ANEXOS	61

**DENTRO DE LA LONCHERA: UNA MIRADA PEDAGÓGICA SOBRE EL
CONOCIMIENTO DE LOS PADRES FRENTE AL VALOR ALIMENTICIO DE LA
COMIDA QUE LE OFRECEN A SUS HIJOS PARA LA ESCUELA.**

“Enseñar es un ejercicio de inmortalidad”

Ruben Alves.

Cuando iniciamos este camino no sabíamos que nos transformaríamos de una manera tan profunda. Asumimos el reto de estudiar nuestras carreras soñadas de manera simultánea, a pesar de que esto implica un esfuerzo más allá de lo regular. Sabemos que tomamos la mejor decisión. Este trabajo está dedicado a nuestras familias, que nos apoyan incondicionalmente, a nuestros maestros, que siempre están dispuestos a entregarnos, pero de manera especial a nuestros estudiantes, quienes durante este tiempo nos enseñaron que ser maestro es el ejercicio de extensión del ser más bello que puede existir.

Agradecemos a todos aquellos que nos acompañaron en este proceso formativo, ya que, a pesar de las dificultades y retos que se evidencian al hacer una doble titulación, siempre nos apoyaron y creyeron en nosotros. Sentimos orgullo de nuestra Normal, que ha sido nuestra casa. Maestros, compañeros, amigos y familia, esto es gracias a ustedes.

“Dentro de la lonchera: Una mirada pedagógica acerca del conocimiento que tienen los padres sobre la alimentación que le dan a sus hijos para la escuela” es un proyecto que pretende esclarecer cuales son los fundamentos que constituyen el acto de alimentar a sus hijos, y cómo a partir de estos se puede mejorar o crear una correcta instrucción de los saberes para fomentar hábitos alimenticios.

La alimentación es fenómeno bio-psico-social complejo, lo que implica que atraviesa al individuo en todos sus estados, por ello, es una necesidad educativa el comenzar a formar desde la infancia al sujeto en prácticas que apoyen su proceso de desarrollo físico y cognitivo, además de brindar buenas bases conceptuales que permitan la toma autónoma de decisiones que favorezcan elementos que brinden los requerimientos alimenticios necesarios para suplir sus actividades diarias. El comer es un acto mecánico que realizamos diariamente, pero este, en aras del máximo aprovechamiento de este, debe hacerse conscientemente para obtener los mejores resultados posibles.

Cabe acotar que, familia y escuela, como principales actores involucrados en el proceso de formación del niño, deben estar capacitados para transmitir hábitos de vida saludables, entre los cuales está incluida la alimentación.

Esta investigación, la cual es de índole educativo, se desarrolla a partir de un enfoque cualitativo, el cual refiere a las acciones cotidianas de las personas, teniendo en cuenta sus opiniones, imaginarios y representaciones que poseen frente a diversos temas o fenómenos, con base en patrones culturales y la relación que tienen con su medio y una metodología de investigación- acción participativa.

CAPÍTULO 1: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Formulación del problema

Según cifras de Unicef (Análisis de la situación de la infancia y la adolescencia en Colombia 2010-2014, 2014), a 2014, Colombia tenía aproximadamente 47 millones de habitantes; de esta cantidad, el 32% pertenecen a la clasificación de niño, niña o adolescente. Sin importar su edad, es muy probable que cualquiera de los 47 millones de individuos que habitamos el país de la bandera tricolor necesite alimentarse para realizar sus actividades diarias. Pero es triste y un tanto paradójico ver la realidad y darse cuenta que, en un país que se destaca por su producción agrícola tan diversa, y que posee programas gubernamentales como “De cero a siempre”, tenga, de acuerdo con estudios de la Universidad Externado de Colombia, niveles de desnutrición de entre el 30% y el 40% en la población infantil de la Guajira, como lo informó la revista Semana Sostenible en uno de sus artículos.

Observando en el entorno escolar, los niños siempre preguntan cuánto falta para el receso, ansiosos por ingerir los alimentos que les han empacado desde su hogar o que les darán en el restaurante escolar, y así como todos los niños son diferentes, así lo son sus loncheras; unas son grandes y otras escasas, unas saludables y otras más alejadas de los valores nutricionales, y al ver que la comida, desde una edad temprana, empieza a influir en nuestras acciones, nos surge la incógnita de cómo esto, que es uno de los elementos más importantes de las culturas, influye en el desarrollo por dimensiones que se da en los niños de la primera y segunda infancia.

Dado que estos hábitos alimenticios, necesariamente serán aprendidos y configurados a partir de las prácticas familiares, es importante preguntarse sobre la conciencia del adulto de esta situación, sobre sus propias prácticas, gustos, enseñanzas y hábitos que terminan enredándose a los hijos, no se pretende entrar a juzgar qué procesos alimenticios viven los niños, o qué dinámicas los rodean, sino analizar qué comen, cómo lo comen, por qué comen lo que comen, y este cómo aporta - negativa o positivamente- a la adquisición de aprendizajes. También, realizar un contraste sobre los diferentes tipos de alimentación, y a partir de estos, proponer un material de apoyo que ayude a los maestros y padres a orientarse de mejor manera al momento de elegir la comida para los niños; un programa que vaya de acuerdo a sus necesidades biológicas y cognitivas, para así poder explotar el potencial de cada uno de la mejor manera, mediante la adquisición de un estilo de vida más saludable, enfocado principalmente en la calidad de los alimentos que se consumen, basándose en las recomendaciones brindadas por los estudios consultados y los resultados del presente.

Mediante el estado del arte se espera poder resolver las incógnitas generadas ahora y a través del camino investigativo.

1.2 Delimitación del problema

¿Cuál es el conocimiento de los padres frente a la influencia de la alimentación que ofrecen a sus hijos en los procesos de aprendizaje?

1.3 Objetivo

1.3.1. Objetivo general.

- Diseñar estrategias pedagógicas para sensibilizar a las familias frente a la importancia de la nutrición saludable en los procesos de aprendizaje de los niños de primera

infancia de la Escuela Normal Superior Antioqueña.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de conocimiento que poseen los padre frente a la importancia de la nutrición saludable en el proceso de adquisición de aprendizajes y el desarrollo de las dimensiones de los niños de primera infancia.
- Establecer estrategias pertinentes para un proceso de sensibilización con los padres sobre la importancia de la nutrición saludable frente a la adquisición del aprendizaje y el desarrollo de dimensiones en la primera infancia.
- Diseñar una página web que sirva como plataforma frente a la importancia de la nutrición saludable en la adquisición de aprendizajes y en el desarrollo de las dimensiones de los niños.

1.4 Justificación

La idea de este proyecto nace de la identificación de las problemáticas relacionadas con el proceso de alimentación de los niños de primera infancia, como un proceso de aprendizaje que se adquiere a partir de los hábitos de la familia, y de la formación en la escuela relacionada con la alimentación.

Por lo anterior, se hace necesario hablar de la influencia de estas prácticas en el desarrollo de los hábitos alimenticios de los niños, es posible evidenciar en este sentido, prácticas alimentarias inadecuadas desde temprana edad en el ser humano representado en los niños, sus loncheras se caracterizan por portar alimentos empacados, dulces y alimentos con conservantes, colorantes y altos niveles de azúcares, o en casos contrarios, a veces no se cuenta con la capacidad económica para llevar lonchera, situación que lleva a pensar en la

posible desinformación de los padres frente al tipo de alimentos que están ofreciendo a sus hijos y la repercusión de estos en los procesos de aprendizaje de los niños.

Este proceso investigativo, inicia tras las prácticas pedagógicas en la Institución Educativa Federico Ozanam, ubicada en el barrio Buenos Aires, en Medellín, Antioquia. Atiende los niveles de Preescolar (Transición), Básica Primaria y Secundaria, Media Académica y Técnica, y Educación Formal de Adultos. Es un colegio mixto, del sector oficial, con calendario A, de carácter académico y técnico. Su rector es Carlos Arturo Pandales Lozano. Esta institución atiende a aproximadamente 2400 estudiantes en las tres jornadas que manejan. Poseen un modelo pedagógico holístico – sistémico, guiado por la educación por procesos.

Después de esto, por motivos externos, se traslada a la Escuela Normal Superior Antioqueña es una institución educativa de carácter privado a adscrita a la Arquidiócesis de Medellín. Se encuentra ubicado en la Carrera 36 A No. 48-55, Medellín, Antioquia, Colombia.

El proyecto se aplicará con niños de primera infancia, es decir, preescolar y primero de primaria.

Es importante mencionar que la primera institución contaba con el PAE (Programa de Alimentación Escolar), una iniciativa del Ministerio de Educación, que tiene como objetivo “contribuir con el acceso y la permanencia escolar de los niños, niñas y adolescentes en edad escolar, que están registrados en la matrícula oficial, fomentando estilos de vida saludables y mejorando su capacidad de aprendizaje, a través del suministro de un complemento” (Ministerio de Educación Nacional, 2016, párr. 1). La segunda, por ser de índole privado, no posee este programa.

A partir de lo anterior, surgió la duda sobre la importancia de la educación nutricional

tanto a la familia con a las instituciones educativas, dado el valor que cobra el contenido nutricional en el proceso de crecimiento y desarrollo integral de los niños, preguntando desde el inicio por el contenido nutricional que tienen los refrigerios que se le dan a los niños, no solo por el estado sino también su familia, y llevándolo más allá, cómo aquello que comen puede incidir en la manera en la que aprenden y desarrollan sus diferentes dimensiones.

Este proyecto cobra importancia en la medida que permitirá a los adultos significativos (familia y docentes) tener mayor conciencia y por ende acciones consecuentes frente a la alimentación ofrecida a los niños, resaltando en primer lugar la importancia de la buena alimentación, lo que a veces puede solo quedar palabras e ignorar su relevancia en el proceso de aprendizaje, especialmente en los niños, lo cual lo convierte en un problema que, aunque ya ha sido tratado en diferentes ámbitos y países, no ha brindado una verdadera solución en nuestro entorno.

La trascendencia del proyecto se basa, principalmente, en el conocimiento común de que muchos de los niños poseen problemas alimenticios, impulsados por las diferentes situaciones en las cuales se ven involucrados, y de que si consumen una comida en la escuela, proporcionada por los padres o cuidadores, esta debería aportar de manera adecuada al desarrollo de sus capacidades y a la atención de las necesidades del individuo.

Es posible llevarlo a cabo, ya que parte de un proceso de observación e investigación pues, con un adecuado manejo de la información y las fuentes que la suministran, se puede llegar a un análisis que aporte a la resolución del problema expuesto.

Este proyecto puede ayudar no solo a la comunidad educativa sino también a las familias que hacen parte de ellas, porque puede servir como guía, para así poder hacer un análisis de si lo que están comiendo los educandos cumple con los requisitos para que tengan un buen proceso de aprendizaje y el desarrollo de sus dimensiones.

1.5 Antecedentes

Este proyecto de grado pretende revisar cómo algo que parece tan sencillo y cotidiano como lo es la comida, puede volverse un eje principal en el desarrollo integral del niño, más específicamente, en cómo este hecho influye en el proceso de aprendizaje de los educandos en la primera infancia. Para esto, tomaremos como base un referente local, uno nacional y tres internacionales.

En la categoría local el artículo titulado “La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Un acercamiento a la cotidianidad” de la profesora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la UdeA , Sandra Lucía Restrepo y Maryori Mayorca, antropóloga de la Universidad de Antioquia. Fué un estudio cualitativo, en el cual se analizó la percepción de 29 escolares, 16 madres de familia, y profesores de la Institución Educativa Tomás Carrasquilla de Medellín, Antioquia. Se encontró que en medio de las carencias y violencia por las cuales atraviesan estas familias, muchas intentan generar estrategias para afrontar su situación alimentaria, tanto en el orden familiar como en el escolar y que el acceso a los alimentos en cuanto a cantidad, variedad y frecuencia depende de los ingresos generados por la familia convirtiéndose en un factor determinante que muchas veces no alcanza suplir las necesidades básicas de estos.

En la categoría nacional la investigación sobre “La malnutrición infantil en niños y niñas de 0 a 5 años de edad de los barrios la cita, la pite, don Bosco y las brisas en la localidad de Usaquén” realizado en el año 2008 por las estudiantes Olga Lucia Luna Caicedo y Ana Isabel Vargas Triana, de licenciatura en educación preescolar de la Universidad de San Buenaventura de Bogotá, DC. cuyo objetivo fue concientizar a la comunidad sobre la problemática de malnutrición infantil de cuatro barrios de la localidad de Usaquén; para

analizar las causas y consecuencias de la malnutrición. Utilizaron la metodología cualitativa de tipo descriptiva. Para lograr el propósito de esta investigación se brindaron talleres de capacitación a maestros de preescolar, talleres sobre salud y nutrición con un grupo de padres. Con respecto a la recolección de datos se elaboraron encuestas donde se concluyó que se observa un mayor número de escolares con sobrepeso y desnutrición debido a que tienen fácil acceso a alimentos de alto contenido energético. Por ello, es de gran importancia que se adopten hábitos alimentarios adecuados en la edad escolar, ya que facilitarían la prevención de trastornos y enfermedades, también es importante conseguir un mejor estado nutricional en los niños, con el trabajo tanto de las entidades educativas como de los padres de familia para avanzar por medio de los talleres de cocina saludable en el conocimiento sobre las relaciones que existen entre nutrición, salud y rendimiento escolar.

En la categoría internacional se presentan tres tesis de grado.

La primera, una tesis para obtener el título de licenciada en enfermera de la Universidad Nacional de Trujillo, por Jenny Lisset Abanto Abanto y Linda Maribel Barrionuevo Mendoza, que se titula “Efectividad del programa educativo: mejorando mis saberes acerca de las loncheras escolares, en el nivel de conocimientos, de padres de niños preescolares, la esperanza, 2009”, en la cual se realizó una muestra de 30 padres de la institución educativa inicial virgen de Fátima N° 1682, se desarrolló la implementación de programa educativo mejorando los saberes acerca de las loncheras escolares y pretendía demostrar que tan afectivos eran y el nivel de los conocimientos de los padres de los preescolares, se realizó mediante 20 puntos con una serie de talleres 4 teóricos-prácticos de 60 minutos explicación y 30 de retroalimentación. A partir de esto se logró determinar que el 76.6% de padres de preescolares presentan un nivel de conocimiento medio antes de la aplicación de dicho

programa y después del 96.6% de los padres de preescolares presentaron en alto conocimiento .

En la segunda titulada “Efecto de intervención educativa sobre el nivel de conocimiento de las madres y mejora de preparación de lonchera del preescolar” realizado por Silva Enriqueta Bonilla Arce en el 2015 en la Escuela de enfermería Padre Luis Tezza afiliada a la universidad Ricardo palma,Lima, Perú, los investigadores mencionan que los padres tienen el mayor impacto sobre los patrones de alimentación de sus hijos lo cual puede estar asociado al nivel de conocimiento que tenga acerca de la alimentación saludable y la preparación de esta, que influye en la adquisición de hábitos alimentarios saludables que se van a reflejar en la vida, al finalizar esta investigación se evidenció que mediante cuestionarios en la institución educativa donde se hacía la investigación que antes de aplicarlas el conocimiento del grupo de control era de 10.50 y de la experimental de 10.73 y después de estas aumentaron significativamente hasta un 17.53 en el nivel de conocimiento y 13.63 en la preparación. y por último está el proyecto de la Universidad peruana unión, facultad de ciencias de la salud, escuela profesional de nutrición humana, realizado por Martha Radmila Ramírez Montaña,el objetivo de su proyecto era Describir el nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación el valor nutritivo de las loncheras escolares de los niños de nivel primaria de una institución educativa a través de 99 madres y 80 niños entre 6 y 7 años y mediante un cuestionario se pudo Mostrar que el 51.5% de dichas madres tuvieron un conocimiento medio y el 31.31 alto con respecto al valor de las loncheras, el 52.2 de los niños y en 58.8 de las niñas tuvieron un contenido bajo de calorías en su lonchera. Así mismo , el consumo proteínas fue bajo en el 80.4% de los niños y 70.6% de las niñas.Esta investigación concluyó que las madres tuvieron un nivel de conocimiento medio y una calidad deficiente frente al conocimiento del nivel nutricional que aportan las loncheras de sus hijos.

CAPÍTULO 2: MARCO DE REFERENCIA

2.1.Marco teórico

En los inicios de la etapa escolar, un equilibrado esquema nutricional es fundamental para obtener un adecuado estado de salud; la alimentación es un factor determinante en el estado de salud del niño en la primera infancia, ya que influye de manera significativa en el crecimiento y desarrollo del ser humano, además ayuda al establecimiento de hábitos alimenticios saludables que permitirán prevenir problemas de salud durante las diferentes etapas de su vida como lo es en la adolescencia y la edad adulta debido que, la ingesta de alimentos se relaciona directamente con las propias características físicas, sociales y psicológicas de cada persona enmarcada en su propia cultura a través de hábitos alimentarios y el modelo de ingesta.

Una nutrición inadecuada afecta el crecimiento y desarrollo del niño, así como el rendimiento académico ya que tiene consecuencias en la capacidad de concentración y de atención.

En los seres humanos los modos de alimentarse o patrones de ingesta, preferencias y rechazos hacia determinados alimentos están fuertemente condicionados por el aprendizaje y las experiencias vividas en los primeros 5 años de vida.

¿Pero qué tan claro es el conocimiento de los padres de familia y educadores frente a las implicaciones de la alimentación escolar?

La teoría sociocultural de Vygotsky precisa que, “es una teoría emergente en la psicología que mira las contribuciones importantes que la sociedad hace al desarrollo individual.

Esta teoría destaca la interacción entre el desarrollo de las personas y la cultura en la que

viven. Sugiere que el aprendizaje humano es en gran medida un proceso social”.

Por tal razón, la teoría socio cultural expone a la familia como la principal influencia para el desarrollo de estos hábitos alimentarios, siendo pieza clave para el desarrollo de la primera infancia.

El ambiente emocional en el que se desarrolla la alimentación influye en el consumo de los alimentos; una convivencia familiar cálida y tranquila, facilita la comunicación entre los miembros de la familia ya sea para despejar dudas, sugerir soluciones a problemas cotidianos o educar a los niños en pautas de conducta socialmente aceptadas al comer.

Los padres transmiten explícitamente o mediante el ejemplo, sus propios hábitos alimentarios. Frecuentemente permiten a sus hijos los errores en los hábitos de alimentación que ellos mismos tienen. Si hay alimentos que el niño no consume porque "no le gustan", es muy probable que se deba a que los padres no los consumen, el entorno familiar condiciona los gustos alimentarios del niño.

En la escuela los infantes tienden a comer todo aquello que está disponible y no requiere preparación como una medida facilista tanto por la familia como por el mismo pequeño; por ello, está en manos de la familia y la escuela el ofrecer alimentos listos para comerse que constituyan una alternativa saludable y balanceada que se vincule a sus costumbres y situación económica.

En “Se me hace bola: Cuando no comen como queremos que coman” de Julio Basulto, un dietista y nutricionista español que ha trabajado el tema de nutrición y buena alimentación en madres y niños, se dice que “una mala alimentación predispone a tus hijos a sufrir numerosas enfermedades en el futuro, la buena alimentación sencillamente disminuye el riesgo de sufrir esas mismas enfermedades” (Basulto, 2013)

En este, Basulto hace mención del documento titulado «Promoción de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigida a los niños», que forma parte de «Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud» de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el que expone que una dieta inadecuada es un catalizador de enfermedades no transmisibles (ENT) que puede modificarse, debido a que, aunque el riesgo de una muerte causada por una ENT se da principalmente en la edad adulta, los riesgos asociados a las dietas malsanas comienzan en la niñez y se acumulan a lo largo de la vida.

El autor propone que, para mantener una adecuada alimentación de los niños, los padres deben interiorizar una lista de alimentos que no deben consumir de forma habitual sus hijos. El ejercicio se dio mientras caminaba por un pasillo de supermercado, y allí realizó una lista de alimentos que afectan los buenos hábitos alimenticios la cual fue nombrada por las personas como «lista de Basulto».

Dicha lista incluye una serie de 85 alimentos que no deben ser consumidos con regularidad por los niños, entre los cuales se encuentran las frituras, barquillos, bebidas y batidos artificiales, bizcochos, helados, pasteles, cereales azucarados, flanes, galletas, productos hojaldrados, tocino, yogurt griego y zumos artificiales, entre otros.

También se deja claro que los niños de hoy tienen una serie de malos hábitos alimenticios, sustentándose en varios estudios, entre ellos el publicado en la revista *European Journal of Clinical Nutrition* donde se exponía que siete de cada diez niños de

ocho meses toman demasiada sal, el estudio publicado en la revista Journal of the American Dietetic Association donde se exponía que aproximadamente el 40% de las calorías consumidas por los niños de 2 a 18 años provienen de azúcares añadidos y grasas sólidas, el estudio enKid, que evaluó la alimentación de una muestra representativa de la población infantil y juvenil española y dió, entre algunos de sus resultados, que el 96,4% de la población infantil y juvenil española consume usualmente productos de bollería y galletas.

Basulto expone que los buenos hábitos alimenticios saludables no deben ser una tarea exclusiva del niño, sino que esta debe ser guiada por el ejemplo de los padres, una estrategia que tiene una evidencia de éxito.

El autor también menciona que la Asociación Americana de Dietética (American Dietetic Association, ADA) recomienda que los responsables del cuidado de los niños tengan conocimiento sobre buenos hábitos alimenticios, entre los cuales recomiendan el consumo de las 5 raciones/día de frutas y hortalizas, optar por los lácteos semidesnatados o desnatados, ofrecer comida cada 2-3 hora, siempre y cuando se respeten las sensaciones de hambre y saciedad del niño, entre otras.

Beatriz Carrillo (2009) en su artículo “La alimentación infantil. Importancia de una educación alimentaria desde la escuela en los primeros años de vida” señala que la familia y la escuela son agentes que propician los principios de vida saludable en los primeros años del niño. A partir de esto, explica que el crecimiento es un fenómeno que se da de manera continua en el ser humano, pero que todos manejan un ritmo de desarrollo

diferente.

Existen una serie de fases alimenticias por las cuales pasa el niño durante toda su etapa de desarrollo inicial. Estas son:

1. Alimentación del lactante:

Esta etapa se divide en dos: la fase láctea y la fase de transición.

La primera se caracteriza porque el único alimento que ingiere el niño es leche (materna o de fórmula) hasta los cuatro meses.

La segunda se caracteriza por ir incorporando progresivamente una lista de alimentos nuevos que le permitirá al infante ampliar su espectro de sabores y opciones alimenticias que aporten a su apropiado desarrollo físico y cognitivo. Esta comprende de los seis meses hasta el primer año.

2. De uno a tres años:

En esta etapa se disminuye el apetito del niño, debido a la experimentación con nuevas comidas. Más adelante, alrededor de los 18 meses, el niño adquiere autonomía para comer, pero debe ser vigilado por un adulto responsable que evite que se consuman una excesiva cantidad de dulces refinados, empaquetados y frutos secos.

3. Tres a seis años:

En esta etapa, los hábitos alimenticios están directamente por su entorno familiar. Se deben tener en cuenta la pirámide alimenticia con el fin de organizar las comidas para obtener las proporciones adecuadas que ayuden al adecuado desarrollo del niño.

2.2.Marco conceptual

2.2.1. PADRES DE FAMILIA

En la “¿Qué significa ser padres? Guía para ayudarles a tener éxito como padres y madres de familia”, un texto desarrollado por Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, los Institutos Nacionales de la Salud y el Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano Eunice Kennedy Shriver (NICHD), con base en una serie de investigaciones, exponen que las principales tareas de los padres son:

- Responder a su hijo en forma adecuada.
- Prevenir comportamientos arriesgados o problemas antes de que ocurran.
- Supervisar las relaciones de su hijo con el mundo que lo rodea.
- Aconsejar a su hijo para apoyar y fomentar comportamientos deseados.
- Servir de modelo con su propio comportamiento para dar un ejemplo coherente y positivo a su hijo.

Se señala que, aunque no existen padres perfectos, se puede aumentar el nivel de eficacia, coherencia, actividad y atención de los diversos temas que atraviesan la crianza al tener en cuenta las tareas mencionadas anteriormente, y que esto parte de una decisión netamente personal del individuo.

2.2.2. ALIMENTACIÓN

Jesus Contreras y Mabel Gracia, en su artículo “Alimentación y cultura. Perspectivas

antropológicas” para Investigaciones Sociales, una publicación científica producida del Instituto de Investigaciones Histórico Sociales de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú, explica que la alimentación es “un fenómeno bio-psico-social complejo; pues el comer no sólo implica un hecho biológico sino también sociocultural” (2005).

A partir de esto, exponen que “la alimentación como cualquier otra actividad humana se encuentra condicionada por tales normas, es decir, está influenciada por la cultura” (Contreras & Gracia, 2007).

2.2.3. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Según el ministerio de Salud de Colombia define la alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable.

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>

2.2.4. HÁBITOS ALIMENTICIOS

La Fundación Española de la Nutrición, FEN, define hábitos alimenticios como “comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas

a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales” (2014). Argumentan que la adquisición de los hábitos alimenticios comienzan a darse en la familia, por lo cual la primera infancia es el momento ideal para adquirirlos.

La FEN (2014) explica que los hábitos alimenticios en la primera infancia se adquieren de manera casi involuntaria y repetitiva, siendo la familia el principal agente influenciador de este proceso, aunque con el tiempo van perdiendo protagonismo y el individuo en crecimiento comienza a adquirir independencia en la toma de decisiones.

Aclaran que factores fisiológicos, ambientales, económicos y socioculturales actúan como objetos determinantes de la definición de hábitos alimenticios.

PROCESOS DE APRENDIZAJE

La Unidad de Observación y Diagnóstico Funcional del Servicio de Psicología Clínica del Desarrollo, PSISE (Psicólogos Infantiles de Madrid), define los procesos de aprendizaje como “ todos aquellos procesos y competencias que se adquieren en el ámbito académico a lo largo de la educación del niño”(s.f).

2.2.5. LONCHERA

Colanta (s.f) define la lonchera como un complemento de la dieta diaria, el cual aporta la energía que necesite para desarrollar sus actividades diarias. Aclaran que esta no debe reemplazar el las comidas principales y que una lonchera saludable representa

del 10 al 15% de la dieta.

Esta aporta una serie de beneficios, entre los cuales están el fomentar una serie de hábitos alimenticios adecuados, previene enfermedades, sentimiento de energía y mayor atención. Para niños entre los 2 y los 5 años se recomienda debe aportar 200 calorías.

El el médico y ministro de Salud de la República de Panamá, Miguel Mayo (2018), argumenta que la lonchera es sumamente importante dentro de los procesos de alimentación del niño, lo cual indica que que estos actúan como un proceso preparatorio para los hábitos alimenticios para toda la vida.

Hace una serie de acotaciones en pro de una lonchera adecuada, entre las cuales está el limpiar adecuadamente los recipientes donde se empaquen los alimentos , evitando incluir bebidas azucaradas, dulces y comida muy condimentada, debido a su bajo contenido nutricional y el alto aporte de calorías vacías. En cambio, esta debe incluir vegetales, carnes, carbohidratos y siempre llevar una botella de agua, además de ser variada, ya que esto puede causar un declive del apetito del niño al aburrirse de su comida. (Mayo, 2018).

2.3. Marco legal

Nuestro proyecto, Dentro de la lonchera: una mirada al conocimiento de los padres sobre el valor alimenticio de la comida que le brindan a sus hijos para la escuela, se fundamenta en las siguientes instancias legales:

En el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (1966), está

consignado en el artículo 11 que:

1. Los Estados Partes en el presente Pacto reconocen el derecho de toda persona a un nivel de vida adecuado para sí y su familia, incluso alimentación, vestido y vivienda adecuados, y a una mejora continua de las condiciones de existencia. Los Estados Partes tomarán medidas apropiadas para asegurar la efectividad de este derecho, reconociendo a este efecto la importancia esencial de la cooperación internacional fundada en el libre consentimiento.

2. Los Estados Partes en el presente Pacto, reconociendo el derecho fundamental de toda persona a estar protegida contra el hambre, adoptarán, individualmente y mediante la cooperación internacional, las medidas, incluidos los programas concretos, que se necesitan para:

a) Mejorar los métodos de producción, conservación y distribución de alimentos mediante la plena utilización de los conocimientos técnicos y científicos, la divulgación de principios sobre nutrición y el perfeccionamiento o la reforma de los regímenes agrarios de modo que se logren la explotación y la utilización más eficaces de las riquezas naturales;

b) Asegurar una distribución equitativa de los alimentos mundiales en relación con las necesidades, teniendo en cuenta los problemas que se plantean tanto a los países que importan productos alimenticios como a los que los exportan.

La Constitución Política de Colombia de 1991, en el cual se menciona que:

- **Artículo 44:** Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. Serán protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica y trabajos riesgosos. Gozarán también de los demás derechos consagrados en la Constitución, en las leyes y en los tratados internacionales ratificados por Colombia. La familia, la sociedad y el Estado tienen la obligación de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos. Cualquier persona puede exigir de la autoridad competente su cumplimiento y la sanción de los infractores. Los derechos de los niños prevalecen sobre los derechos de los demás (Constitución Política de Colombia, 1991).
- **Artículo 67:** La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura. La educación formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia; y en la práctica del trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y para la protección del ambiente. El Estado, la sociedad y la familia son responsables de la educación, que será obligatoria entre los cinco y los quince años de edad y que comprenderá como mínimo, un año de preescolar y nueve de educación básica. La educación será gratuita en las instituciones del Estado, sin perjuicio del cobro de derechos académicos a

quienes puedan sufragarlos. Corresponde al Estado regular y ejercer la suprema inspección y vigilancia de la educación con el fin de velar por su calidad, por el cumplimiento de sus fines y por la mejor formación moral, intelectual y física de los educandos; garantizar el adecuado cubrimiento del servicio y asegurar a los menores las condiciones necesarias para su acceso y permanencia en el sistema educativo. La Nación y las entidades territoriales participarán en la dirección, financiación y administración de los servicios educativos estatales, en los términos que señalen la Constitución y la ley. (Constitución Política de Colombia, 1991).

La Ley 115 de Febrero 8 de 1994 en el cual se “señala las normas generales para regular el Servicio Público de la Educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad”.

En este se afirma que uno de los objetivos del preescolar es “la formación de hábitos de alimentación, higiene personal, aseo y orden que generen conciencia sobre el valor y la necesidad de la salud” (*Ley General de Educación*, 1994).

En 1996, se llevó a cabo la Cumbre Mundial sobre la Alimentación, donde se dio un debate en torno a lo que ellos consideraban uno de los mayores retos del nuevo milenio : la erradicación del hambre. Esto resultó en la aprobación de la Declaración de Roma sobre la Seguridad Alimentaria Mundial y el Plan de Acción de la Cumbre Mundial sobre la Alimentación, donde más de 112 representantes de todo el mundo llegaron a compromisos que tenían como fin principal de eliminar el hambre y la malnutrición y garantizar la seguridad alimentaria sostenible para toda la población, debido a que más de 800 millones de personas de todo el mundo carecían de los alimentos necesarios para satisfacer sus necesidades

básicas, especialmente en países en desarrollo, por medio de siete compromisos aprobados.

El Comité de derechos económicos, sociales y culturales, en sus herramientas para cumplir el derecho a la adecuada alimentación(1999), señala algunos elementos clave para cumplir este derecho son :

1. **Disponibilidad:** los alimentos deben estar disponibles a partir de los recursos naturales ya sea mediante la producción de alimentos, mediante el cultivo de tierras o la cría de animales, o mediante otras formas de obtención de alimentos, como la pesca, la caza o la recolección. Por otro lado, significa que los alimentos deben estar disponibles para la venta en mercados y tiendas.
2. **Accesibilidad:** se debe garantizar el acceso económico y físico a los alimentos. La accesibilidad económica significa que los alimentos deben ser asequibles. Las personas deberían poder comprar comida para una dieta adecuada sin comprometer otras necesidades básicas, como las tarifas escolares, los medicamentos o el alquiler. La accesibilidad física significa que los alimentos deben ser accesibles para todos, incluso para las personas físicamente vulnerables, como los niños, los enfermos, las personas con discapacidad o los ancianos. El acceso a los alimentos también debe garantizarse a las personas en áreas remotas y a las víctimas de conflictos armados o desastres naturales, así como a los presos.
3. **Adecuación:** los alimentos deben satisfacer las necesidades dietéticas, teniendo en cuenta la edad del individuo, las condiciones de vida, la salud, la ocupación, el sexo, etc. Los alimentos deben ser seguros para el consumo

humano y estar libres de sustancias nocivas. La comida adecuada también debe ser culturalmente aceptable.

4. **Sostenibilidad:** los alimentos deben ser accesibles para las generaciones presentes y futuras.

2.4. Marco contextual

Capítulo 3: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La siguiente investigación se trabajará a partir de un enfoque cualitativo, el cual refiere a las acciones cotidianas de las personas, teniendo en cuenta sus opiniones, imaginarios y representaciones que poseen frente a diversos temas o fenómenos, con base en patrones culturales y la relación que tienen con su medio. Según Lerman, “ la función de un diseño cualitativo es describir o generar una teoría a partir de datos obtenidos en el proceso investigativo” (2009).

Las concepciones generadas se dan a partir de la observaciones que se hacen del medio. Este tipo de investigación es de índole interpretativo, contando con la participación activa de los sujetos durante el proceso. el método etnográfico tiene como objetivo describir detalladamente patrones culturales de un grupo., teniendo en cuenta el contexto, la historia y las realidades sociales que los rodean.

El método investigación acción participativa está descrita por Pinto Contretas (1989), citado por Hernández, como “una actividad cognoscitiva con tres vertientes consecutivas: es un método de investigación social que mediante la plena participación de la comunidad informante se proyecta como un proceso de producción de conocimientos; es un proceso educativo democrático donde no sólo se socializa el saber hacer técnico de la investigación, sino que se constituye en una acción formativa entre adultos, y es un medio o mecanismo de

acción popular en una perspectiva para transformar la realidad y humanizada".

Hernández (s.f) también cita a Schemelkes (1980) quien aclara que en la Investigación-Acción Participativa “están involucrados los conceptos de Investigación Acción y de Investigación Participativa, el pueblo (el colectivo) participa en una o varias fases de investigación y va conociendo la realidad en la medida que la transforma”.

Al ser una investigación de índole educativo, se pretende, de acuerdo a Bisquerra(2004) el responder a una necesidad mediante el descubrimiento de conceptos y teorías válidas, que permitan satisfacer las necesidades de la comunidad en la que se trabaja, que es en la que tendrán impacto los resultados de esa investigación.

3.1 Diseño metodológico

Este trabajo de grado incorpora técnicas desde el enfoque cualitativo, las cuales son:

- La observación que posibilita la interacción social con los estudiantes del jardín y prejardín de la Escuela Normal Superior Antioqueña, la cual permite analizar lo que consume en su jornada escolar empacados desde el hogar.
- La encuesta cerrada y guiada que da la opción de obtener información clave por parte de los padres de familia, para entender el conocimiento que tienen frente a la importancia de la nutrición saludable en el proceso de adquisición de aprendizajes y el desarrollo de las dimensiones de los niños de primera infancia.

3.2 Población y muestra

La población es la Escuela Normal Superior Antioqueña es una institución educativa de

carácter privado a adscrita a la Arquidiócesis de Medellín. Se encuentra ubicado en la Carrera 36 A No. 48-55, Medellín, Antioquia, Colombia. Ofrece los niveles Preescolar, Básica Primaria, Básica Secundaria, Educación Media y el Programa de Formación Complementaria. En los niveles desde preescolar hasta séptimo se atienden a niños y niñas, y a partir del grado octavo es femenino.

Fue fundada el 21 de enero de 1936 por la Iglesia Católica, por el Arzobispo Tiberio de Jesús Salazar y Herrera, conjuntamente con la Universidad Pontificia Bolivariana. La Normal nace históricamente comprometida a defender la educación católica de la niñez y la juventud, por esta razón es un producto del espíritu, que afirma la intemporalidad de los principios, pero al mismo tiempo genera una visión holística y actual en su trayecto histórico. La Normal anuncia y se anuncia como una institución formadora de valores, comprometida con la fe y la esperanza cristiana y liberadora en el amor y la solidaridad.

Su propuesta pedagógica tiene como objetivo el formar líderes capaces de influir en su medio y transformarlo, con una propuesta desarrollista enfocada en tres ejes: lo humanista, enfocado a la formación católica, lo cognitivo, enfocado al constructivismo, y lo social, enfocado al liderazgo transformador.

La muestra son los padres de los niños de los niveles jardín y prejardín, conformados en su totalidad por 12 niños y niñas entre los 3 y los 5 años.

3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de información

3.3.1 Encuesta

La siguiente es la encuesta a padres, con la cual se pretende recoger información preliminar acerca de qué nivel de conocimiento que poseen los padre frente a la importancia de la nutrición saludable en el proceso de adquisición de aprendizajes y el desarrollo de las dimensiones de los niños de primera infancia.

Se recogerá a través de la página web que será utilizada como producto.



ENCUESTA A PADRES

El objetivo de esta encuesta es brindar información a los investigadores sobre el conocimiento que poseen los padres del grados jardín y pre jardín sobre la alimentación en los procesos de aprendizaje, crecimiento y desarrollo. Esta información será utilizada con fines académicos.

***Obligatorio**

Dirección de correo electrónico *

¿Usted provee de algún tipo de alimento a su hijo para que consuma durante la jornada escolar? *

- Sí
- No

¿Considera que la alimentación es importante en el proceso de aprendizaje? Justifique su respuesta. *

¿Su hijo consume alimentos empacados desde el hogar? *

¿Su hijo consume alimentos adquiridos en la institución? *

- Siempre
- Casi siempre
- Regularmente
- Casi nunca
- Nunca

Su hijo consume un desayuno antes de ir a la escuela *

- Siempre
- Casi siempre
- Regularmente
- Casi nunca
- Nunca

¿Hace un control de los alimentos que consume su hijo en la escuela? *

- Sí
- No

¿Sabe las consecuencias de la mala alimentación en los procesos de aprendizaje? *

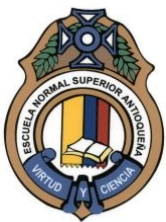
- Sí
- No

¿Tiene algunos criterios para definir con qué alimenta a su hijo para la escuela? Si es así, ¿Cuáles son? *

Tu respuesta

3.3.2 Observación

El siguiente es el formato de recolección de datos resultantes de la observación de las loncheras durante el tiempo de práctica.



ESCUELA NORMAL SUPERIOR ANTIOQUEÑA
PROGRAMA DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA
INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS PARA PROYECTO
DE INVESTIGACIÓN: LA OBSERVACIÓN
MANUELA HERNÁNDEZ PERDOMO Y LAURA MORALES RODRÍGUEZ

Descripción	Día 1	Elementos observados
La observación a los grados jardín y prejardín de la Escuela Normal Superior Antioqueña se hará con la finalidad de recoger y sistematizar información sobre qué alimentos consumen los niños que cursan estos grados, los cuales tienen entre 3 y 5 años, en su lonchera.	Fecha: 3 de octubre de 2019 Primer descanso	<ul style="list-style-type: none">• Emanuel: Galleta ducales Manzana• Juan José: Galletas ducales Agua Quesito• Susana: Doritos Jugo de maracuyá• Celeste: Sanduche de jamón y queso Agua• Isabella: Papitas de pollo Jugo de guayaba• Martín:

		<p>Perrito</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valeria: Waffles Chocolate • Jerónimo: Papitas naturales
--	--	--

Descripción	Día 2	Elementos observados
<p>La observación a los grados jardín y prejardín de la Escuela Normal Superior Antioqueña se hará con la finalidad de recoger y sistematizar información sobre qué alimentos consumen los niños que cursan estos grados, los cuales tienen entre 3 y 5 años, en su lonchera.</p>	<p>Fecha: 17 de octubre de 2019 Primer descanso</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Evo: Pera en rodaja Malta pequeña • Celeste: Sanduche Agua • Taliana: Granadilla Sanduche • Valeria: Arepa Huevo Chocolate • Martín: Pastel hojaldrado Mandarina • Isabella: Galletas dux

Descripción	Día 3	Elementos observados
<p>La observación a los grados jardín y prejardín de la Escuela Normal Superior Antioqueña se hará con la finalidad de recoger y sistematizar</p>	<p>Fecha: 19 de octubre de 2019 Primer descanso</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Taliana: almojábana malta • Valeria: arepa con carne

<p>información sobre qué alimentos consumen los niños que cursan estos grados, los cuales tienen entre 3 y 5 años, en su lonchera.</p>		<ul style="list-style-type: none"> ● Juan José: queso agua galletas ducales ● Jeronimo: hit oreo ● Martín: mandarina yogurt ● Emanuel: galletas integrales jugo de mango en cajita ● Celeste: sanduche agua ● Isa: papaya jugo de Mora boliquesos ● Alicia; pizza y yogurt (no quiere, cambia por rosquitas) ● Susana: galletas dux yogurth
--	--	---

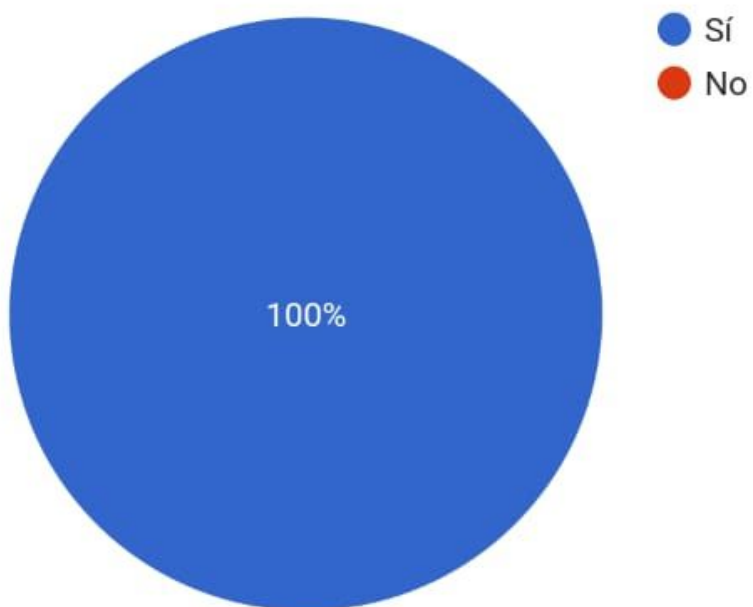
Descripción	Día 4	Elementos observados
<p>La observación a los grados jardín y prejardín de la Escuela Normal Superior Antioqueña se hará con la finalidad de recoger y sistematizar</p>	<p>Fecha: 31 de octubre de 2019 Primer descanso</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Vale: perro chocolate ● Isa: papas naturales

<p>información sobre qué alimentos consumen los niños que cursan estos grados, los cuales tienen entre 3 y 5 años, en su lonchera.</p>		<ul style="list-style-type: none"> ● Martín: pastelito de mora Malta ● Alicia: raquetas yogurth ● Emanuel: banano Milo ● Juan José: queso galletas agua ● Celeste: sanduche agua ● Taliana: choclitos
--	--	---

3.4. Análisis de los resultados

3.4.1 La encuesta

- **A la pregunta “¿Usted provee de algún tipo de alimento a su hijo para que consuma durante la jornada escolar?” los padres respondieron así:**



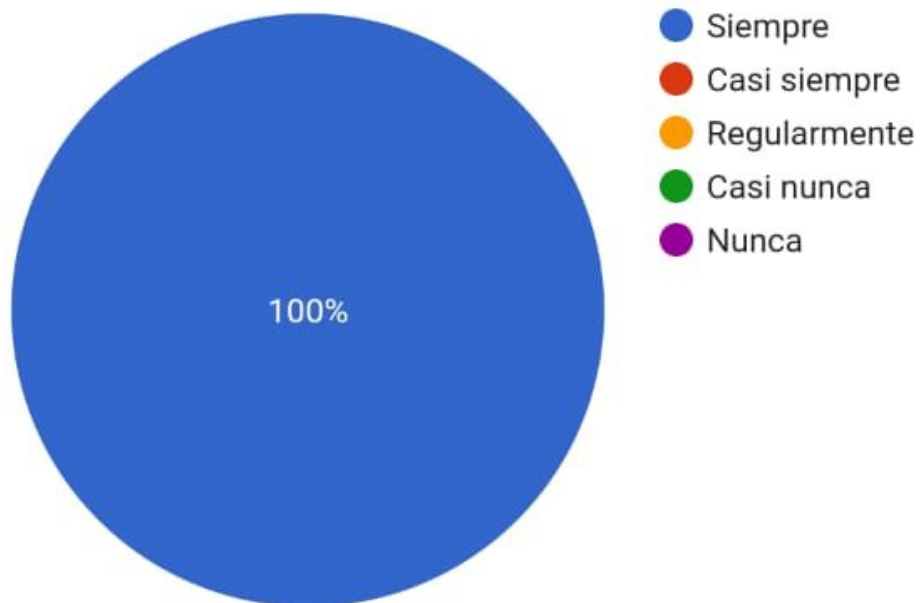
- **A la pregunta “¿Considera que la alimentación es importante en el proceso de aprendizaje? Justifique su respuesta.” los padres respondieron así:**

si porque le permite tener la energía suficiente para la jornada, además porque le aporta al correcto crecimiento y desarrollo y lo mantiene sano , lo cual le permite poder tener mayor concentración en el colegio y le contribuye a mejorar los procesos de aprendizaje.

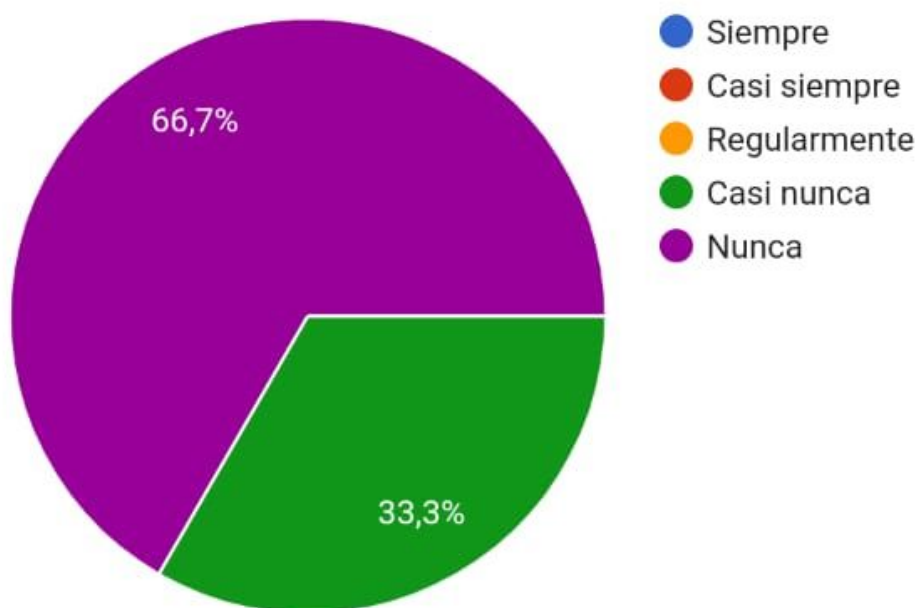
Por supuesto, la alimentación influye en su crecimiento y el proceso de aprendizaje . Un niño requiere alimentos saludables que aporten las vitaminas y nutrientes necesarios para su día a día

Si, debido a que alimentación proporciona la energía necesaria para que los niños puedan cumplir con las diferentes actividades, a su vez que brinda los diferentes nutrientes necesarios para el correcto desarrollo físico

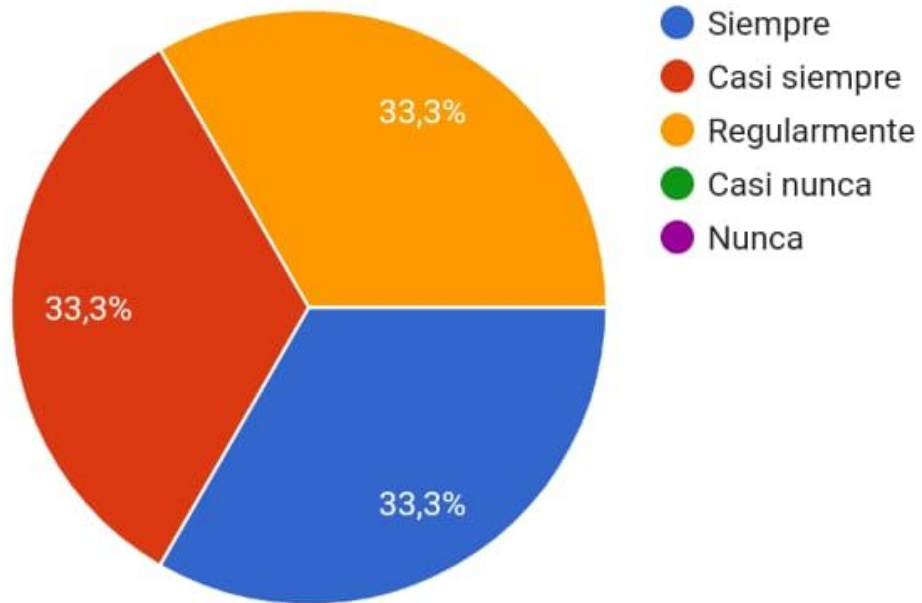
- **A la pregunta “¿Su hijo consume alimentos empacados desde el hogar?” los padres respondieron así:**



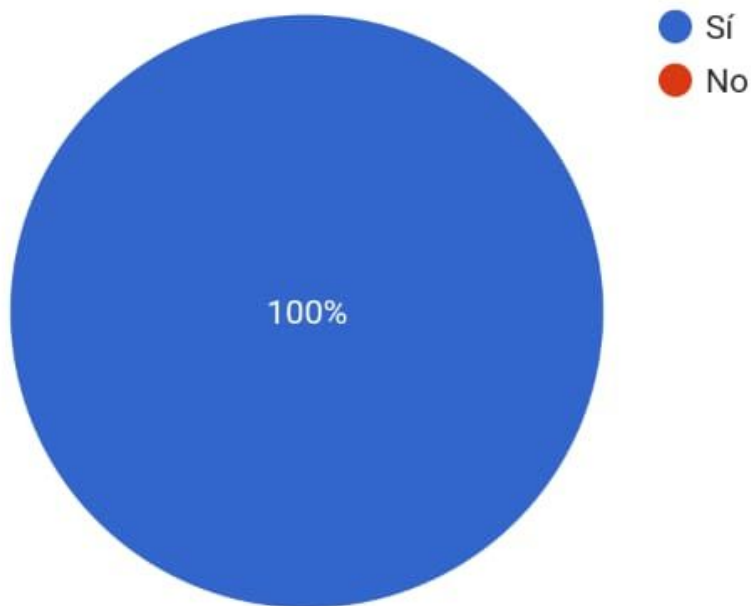
- A la pregunta “¿Su hijo consume alimentos adquiridos en la institución?” los padres respondieron así:



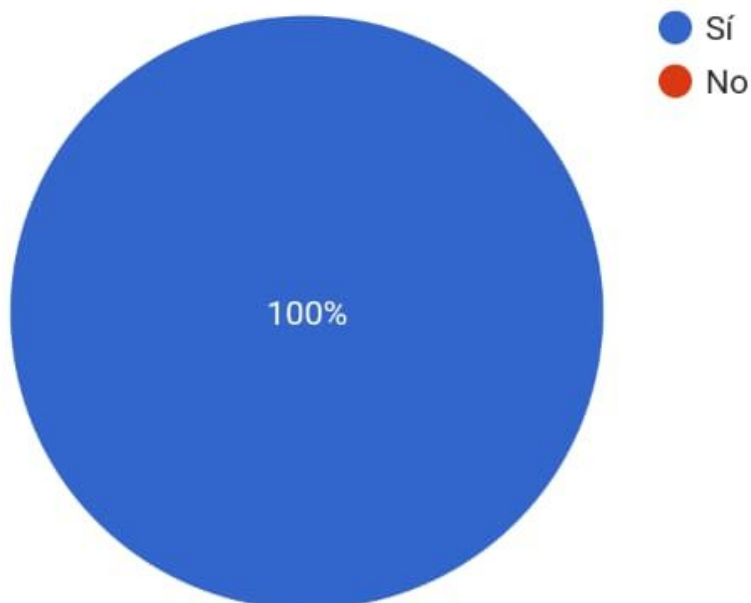
- A la pregunta “Su hijo consume un desayuno antes de ir a la escuela” los padres respondieron así:



- A la pregunta “¿Hace un control de los alimentos que consume su hijo en la escuela?” los padres respondieron así:



- **A la pregunta “¿Sabe las consecuencias de la mala alimentación en los procesos de aprendizaje?” los padres respondieron así:**



- **A la pregunta “ ¿Tiene algunos criterios para definir con qué alimenta a su hijo**

para la escuela? Si es así, ¿Cuáles son?” los padres respondieron así:

si, es importante una fuente de calcio como el yogurth o bebida de chocolate , una fruta que le agrada y la cuál se cambia cada semana y un cereal como una galleta de avena o en la medida de lo posible con ingredientes mas naturales. No le doy grasas como papas fritas ni mecato en la medida de lo posible.

En la lonchera de mi hija no puede faltar hidratación (agua) y fruta
Los alimentos para el primer receso siempre son preparados en casa

Nos guiamos por alimentos que sean rico en proteína, glucosa y fructosa y la adecuada hidratación.

3.4.2 La observación

A partir de este instrumento y la experiencia en el aula se logra identificar:

1. El uso de las rutinas: La maestra y los niños siguen protocolos específicos para la hora de comer. En esta es necesario terminar los deberes propuestos primero, coger la silla, mostrarle la lonchera a la profesora para seleccionar “lo saludable primero” y sentarse a comer con los compañeros. El juego solo puede darse después de terminar de comer.
2. El compartir con el otro: Los niños disfrutaban del tiempo de la comida, socializan de manera entusiasta con el otro y mantienen buenos comportamientos en la mesa. También, cuando un compañero no quiere aquello que se le empacó, están dispuestos a cambiar su comido o compartir para que todos se alimenten.
3. Loncheras desde el hogar: Durante el tiempo de observación se evidenció que todos los niños llevaban alimentos empacados desde su hogar por sus padres o cuidadores. En ningún momento adquirieron alimentos en la cafetería y ninguno estaba adscrito al servicio de loncheras de la misma. En la mayoría de las ocasiones se observan alimentos empaquetados, en algunas ocasiones la presencia de fruta y en pocos casos alimentos preparados. Se aprecia cierto nivel de regularidad en los alimentos, lo que puede llevar a que los niños se cansen de sus loncheras en algún punto.

CAPÍTULO 4: CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, PROPUESTAS

4.1. Conclusiones.

1. La alimentación, más que un acto que tiene como fin la satisfacción de una de las necesidades básicas del individuo, es un proceso que transforma al ser humano, lo

significa y le da bases para poder construir y fortalecer los procesos de aprendizaje y socialización.

2. Es responsabilidad de la familia y la escuela, en un trabajo conjunto, proponer ambientes de aprendizaje entorno a los hábitos de vida saludable, especialmente la comida, ya que estos cimientan bases conductuales y físicas que quedan instauradas para el resto de la vida del individuo que las adquiera.
3. Familia y escuela reconocen la importancia de la buena alimentación para el desarrollo de los procesos de aprendizaje de los niños en la primera infancia, pero debe fomentar mayores espacios de reflexión y aplicación del tema.
4. Los padres que participaron de la escuela de padres lograron sensibilizarse de manera positiva acerca de la alimentación saludable y los procesos de aprendizaje de los mismos.

4.2. Recomendaciones.

1. Se recomienda a la comunidad educativa en la cual se aplicaron los talleres incentivar espacios de formación continua a padres mediante plataformas virtuales, que permitan la capacitación en temáticas de interés que beneficien los procesos de aprendizaje a través de las dimensiones de sus hijos.
2. Se recomienda a los padres interactuar activamente de espacios de formación continua ofrecidos por la academia, con el fin de ampliar conocimientos que ayuden a la formación integral de sus hijos.
3. Se recomienda a los maestros mantener rutinas que fortalezcan hábitos de vida saludables, en especial alimenticios, debido a que en la primera infancia estos se forman y tendrán altas posibilidades de mantenerse durante el resto de su vida, y

enfocados en su importancia para los procesos de aprendizaje.

4.3. Propuesta.

La propuesta presentada como producto es una página web que sirve alberga la estrategia pedagógica de sensibilización a padres, la cual es una escuela de padres. Las escuelas de padres son, según Frenillo, Frenillo y Frenillo, un “espacio de información, formación y reflexión dirigido a padres y madres, sobre aspectos relacionados con las funciones parentales” (s.f). Ellos también afirman que este recurso puede desarrollar las funciones de la familia desde las modificaciones conductuales que se dan sobre el hogar. Por ello, esta opción nos permite hacer una intervención directa dentro del público objetivo que pretendemos impactar y transformar de manera positiva sus prácticas alimenticias en pro de los procesos de aprendizajes.

Estos talleres tienen como objetivo sensibilizar a los padres frente a la importancia de la nutrición saludable en los procesos de aprendizaje de los niños del preescolar en la ENSA. La dinámica para la aplicación de los mismos se plantea a través de la virtualidad, con el fin que los padres puedan manejar sus tiempos y realizar los talleres en los lugares donde se sientan cómodos, con el fin de obtener una participación mayoritaria en estos.

Antes de iniciar los talleres, se pedirá a los padres que completen la encuesta que servirá como instrumento y permitirá dar una primera mirada al grupo de trabajo. Al final de cada sesión se pedirá una calificación de 1 a 5 con el fin de evaluar el aprendizaje y cómo se

sintieron con ella.

Las escuela de padres fueron construidas con base en talleres de formación a padres y cuidadores de organizaciones mundiales de la salud y la alimentación. Estas tienen una estructura simple, donde al final de cada taller se propone una actividad evaluativa a desarrollar.

La escuela de padres está conformada de la siguiente manera:

1. Aplicación encuesta

Objetivo: Recoger información preliminar sobre qué conocimiento tienen los padres sobre la alimentación que le brindan a sus hijos para la escuela.

Duración total: 10 minutos aproximadamente.

Dirigida a: Madres y padres que proveen alimentos a sus hijos para que consuman en la escuela.

Cantidad de participantes: Hasta 80 personas.

Lugar: El lugar será a elección personal de invitados debido a que son talleres a través de internet.

Materiales:

- Conexión a internet
- Dispositivo para conectarse a la red (Celular, computador, tableta, etc).

Preparación: Se debe montar la información del taller a la plataforma de manera previa y comprobar su correcta visualización.

Invitación: La invitación se hará por medio de correo electrónico, el cual será enviado por la directora de grupo o el mediador (Esto debe ser concretado con la coordinadora de la institución). Se debe hacer énfasis en que la encuesta tiene una semana para ser resuelto.

2. Taller 1: ¿Por qué es importante alimentarse?

Objetivo: Aprender que debe contener una lonchera a partir de los conocimientos previos.

Duración total: 45-60 minutos aproximadamente.

Dirigida a: Madres y padres que proveen alimentos a sus hijos para que consuman en la escuela.

Cantidad de participantes: Hasta 80 personas.

Lugar: El lugar será a elección personal de invitados debido a que son talleres a través de internet.

Materiales:

- Conexión a internet
- Dispositivo para conectarse a la red (Celular, computador, tableta, etc).

Preparación: Se debe montar la información del taller a la plataforma de manera previa y comprobar su correcta visualización.

Invitación: La invitación se hará por medio de correo electrónico, el cual será enviado por la directora de grupo o el mediador (Esto debe ser concretado con la coordinadora de la institución). Se debe hacer énfasis en que el taller tiene una semana para ser resuelto.

3. Taller 2: Hablemos de componentes

Objetivo: Aprender que debe contener una lonchera a partir de los conocimientos previos.

Duración total: 45-60 minutos aproximadamente.

Dirigida a: Madres y padres que proveen alimentos a sus hijos para que consuman en la escuela.

Cantidad de participantes: Hasta 80 personas.

Lugar: El lugar será a elección personal de invitados debido a que son talleres a través de internet.

Materiales:

- Conexión a internet
- Dispositivo para conectarse a la red (Celular, computador, tableta, etc).

Preparación: Se debe montar la información del taller a la plataforma de manera previa y comprobar su correcta visualización.

Invitación: La invitación se hará por medio de correo electrónico, el cual será enviado por la directora de grupo o el mediador (Esto debe ser concretado con la coordinadora de la institución). Se debe hacer énfasis en que el taller tiene una semana para ser resuelto.

4. Taller 3:Entonces, ¿Qué debe tener la lonchera?

Objetivo: Aprender que debe contener una lonchera a partir de los conocimientos previos.

Duración total: 45-60 minutos aproximadamente.

Dirigida a: Madres y padres que proveen alimentos a sus hijos para que consuman en la escuela.

Cantidad de participantes: Hasta 80 personas.

Lugar: El lugar será a elección personal de invitados debido a que son talleres a través de internet.

Materiales:

- Conexión a internet
- Dispositivo para conectarse a la red (Celular, computador, tableta, etc).

Preparación: Se debe montar la información del taller a la plataforma de manera previa y comprobar su correcta visualización.

Invitación: La invitación se hará por medio de correo electrónico, el cual será enviado por la directora de grupo o el mediador (Esto debe ser concretado con la coordinadora de la institución). Se debe hacer énfasis en que el taller tiene una semana para ser resuelto.

5. Taller 4: Compartamos ideas

Objetivo: Aprender que debe contener una lonchera a partir de los conocimientos previos.

Duración total: 45-60 minutos aproximadamente.

Dirigida a: Madres y padres que proveen alimentos a sus hijos para que consuman en la escuela.

Cantidad de participantes: Hasta 80 personas.

Lugar: El lugar será a elección personal de invitados debido a que son talleres a través de internet.

Materiales:

- Conexión a internet

- Dispositivo para conectarse a la red (Celular, computador, tableta, etc).

Preparación: Se debe montar la información del taller a la plataforma de manera previa y comprobar su correcta visualización.

Invitación: La invitación se hará por medio de correo electrónico, el cual será enviado por la directora de grupo o el mediador (Esto debe ser concretado con la coordinadora de la institución). Se debe hacer énfasis en que el taller tiene una semana para ser resuelto.

6. Evaluación final:



ENCUESTA A PADRES FINAL

El objetivo de esta encuesta es brindar información a los investigadores sobre el conocimiento que poseen los padres del grados jardín y pre jardín sobre la alimentación en los procesos de aprendizaje, crecimiento y desarrollo. Esta información será utilizada con fines académicos.

***Obligatorio**

Dirección de correo electrónico *

Tu dirección de correo electrónico

Después de realizar los talleres, ¿Considera usted que proveer algún tipo de alimento a su hijo para que consuma durante la jornada escolar es importante para mejorar los procesos de aprendizaje? Justifique su respuesta. *

Tu respuesta

¿Qué aprendizajes le quedan después de la realización de los talleres? *

Tu respuesta

Después de realizar los talleres, ¿Considera usted que proveer algún tipo de alimento a su hijo para que consuma durante la jornada escolar es importante para mejorar los procesos de aprendizaje? Justifique su respuesta. *

Tu respuesta

¿Qué aprendizajes le quedan después de la realización de los talleres? *

Tu respuesta

¿Considera que los espacios de educación para padres en temáticas alimentarias, relacionadas con la salud y el aprendizaje, son importantes? Justifique su respuesta. *

Tu respuesta

Después de realizar los talleres, ¿considera que algunos criterios para definir con qué alimenta a su hijo para la escuela deben ser transformados? Si es así, ¿Cuáles son y por qué? *

Tu respuesta

Después de realizar el taller, ¿Qué aspectos positivos, recomendaciones, mejoras u otras temáticas le gustaría que se trataran en este tipo de espacios?

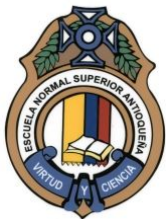
Tu respuesta

Enlace para ingresar a la página web: <https://lauramorales3049.wixsite.com/misitio>

Código QR para ingresar a la página web:



El cronograma de acción propuesto para la aplicación del producto es el siguiente:



ESCUELA NORMAL SUPERIOR ANTIOQUEÑA
PROGRAMA DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA
CRONOGRAMA DE APLICACIÓN DE PRODUCTO
MANUELA HERNÁNDEZ PERDOMO Y LAURA MORALES RODRÍGUEZ

El siguiente es un cronograma que tiene como objetivo ubicar en tiempo calendario la realización de las actividades propuestas. La mayoría de las actividades están planeadas a iniciar en la mitad de cada semana (miércoles) y se dará chance de ser desarrolladas hasta el final de cada una de ellas (domingo), con el fin de obtener el mayor número de participantes posibles.

ACTIVIDAD	SEMANA	FECHA DE APLICACIÓN	ÚLTIMO DÍA DE RECOLECCIÓN DE RESULTADOS
Bienvenida y encuesta	1	Jueves, 17 de octubre de 2019	Domingo, 20 de octubre de 2019

Taller 1: ¿Por qué es importante alimentarse?	2	Miércoles, 24 de octubre de 2019	Domingo, 27 de octubre de 2019
Taller 2: Hablemos de componentes	3	Miércoles, 30 de octubre de 2019	Domingo, 3 de noviembre de 2019
Taller 3: Entonces, ¿Qué debe tener la lonchera?	4	Miércoles, 6 de noviembre	Domingo, 10 de Noviembre de 2019
Taller 4: Compartamos ideas	5	Miércoles, 13 de noviembre de 2019	Domingo, 17 de noviembre de 2019
Evaluación	6	Lunes, 18 de noviembre de 2019	Miércoles, 20 de noviembre de 2019

Cabe aclarar que este no es una camisa de fuerza para la aplicación del producto, sino una guía que permita dimensionar tiempos.

ANEXOS

- **Observación**





- **Respuestas frente al producto**

Después de realizar los talleres, ¿Considera usted que proveer algún tipo de alimento a su hijo para que consuma durante la jornada escolar es importante para mejorar los procesos de aprendizaje? Justifique su respuesta.

2 respuestas

Si, porque con base en la alimentación que le suministremos desde la casa, el niño tendrá la energía y la concentración necesaria para su correcto desarrollo y aprendizaje y por ende su cuerpo y mente reaccionarán de la mejor manera en la convivencia con sus compañeros y comunidad escolar.

Si, debido a que de esta manera se puede tener conocimientos de los alimentos que ingresan a su organismo, a la vez que se tiene control de las porciones que consume y de lo que deja de comer durante el día, debido a que cuando regresa a casa se puede visualizar si la lonchera llega vacía o con algún alimento.

¿Qué aprendizajes le quedan después de la realización de los talleres?

2 respuestas

Es muy importante que los padres tomemos conciencia de la alimentación que le damos a nuestros hijos, ya que así les creamos hábitos saludables para cuando sean grandes, evitando trastornos alimenticios y contribuyendo a su crecimiento de manera integral.

La importancia de la correcta y saludable alimentación que debemos consumir nosotros y nuestros niños, no sólo en la lonchera, sino en todo los ámbitos.

Después de realizar los talleres, ¿considera que algunos criterios para definir con qué alimenta a su hijo para la escuela deben ser transformados? Si es así, ¿Cuáles son y por qué?

2 respuestas

Considero que ya había empezado en el proceso de concientización y estos talleres me servirán para complementar mis recetas para las loncheras y así contribuir en una mayor proporción al desarrollo de mi hijo.

No.

Después de realizar el taller, ¿Qué aspectos positivos, recomendaciones, mejoras u otras temáticas le gustaría que se trataran en este tipo de espacios?

2 respuestas

En aspectos positivos es que nosotros los padres nos concienticemos de la importancia de la alimentación saludable y que nuestros niños aprenden por el ejemplo que les demos en nuestros hogares y hasta el que ellos mismos ven de sus compañeros ; como aspecto a mejorar o tratar seria disminuir la cantidad de dulces que les damos a los niños en las actividades escolares o compartir , ya que siempre llegan con dulces a la casa y desde el colegio deberíamos promover alimentos sustitutos saludables ya que por cultura es lo primero que se nos ocurre.

Felicitaciones

¿Considera que los espacios de educación para padres en temáticas alimentarias, relacionadas con la salud y el aprendizaje, son importantes? Justifique su respuesta.

2 respuestas

De hecho deberían ser obligatorios , ya que nosotros somos los llamados en primera instancia a concientizarnos cuando tenemos los niños pequeños que todavía podemos hacer algo al respecto y muchas veces es desde la casa que acertamos o fallamos en el tema de la salud o alimentación sana.

Si, por qué permite ser más conscientes de lo que requieren nuestros niños para tener buena salud.

LISTA DE REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Restrepo Mesa, S. (2003). *La alimentación y nutrición del escolar* (tesis de maestría).

Universidad de Antioquia: Medellín.

Luna Caicedo, O., & Vargas Triana, A. (2008). La malnutrición infantil en niños y niñas de 0 a 5 años de edad en los barrios La Cita, El Pite, Don Bosco y Las Brisas en la localidad de Usaqué (tesis de pregrado). Universidad de San Buenaventura Facultad de Educación Preescolar. Bogotá, DC. Colombia.

Análisis de la situación de la infancia y la adolescencia en Colombia 2010-2014. (2014) (p. 26). Tomado de <https://www.unicef.org.co/sitan/assets/pdf/sitan.pdf>

Desnutrición en Colombia: no solo una cuestión de hambre. (2018). *Semana Sostenible*. Retrieved 21 April 2018, de <http://sostenibilidad.semana.com/medio-ambiente/articulo/desnutricion-en-colombia-no-es-solo-cuestion-de-hambre/36663>

Ramos García, J. (2018). *Estado nutricional y rendimiento académico relacionados con el consumo del refrigerio escolar de los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta Alberto Flores del Cantón Guaranda provincia Bolívar 2011*” (Pregrado en Nutrición y Dietética). Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Tomado de <http://dspace.espoch.edu.ec/handle/123456789/1094>.

Ministerio de Educación Nacional. (2016). *¿Qué es el PAE?*. [En línea] Disponible en: <https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-349942.html> [Visitado el 5 de Mayo de 2018].

Carrillo, B. (2009). *La alimentación infantil. Importancia de una educación alimenticia desde la escuela en los primeros años de vida.* Tomado de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_15/BEATRIZ_CARRILLO_2.pdf

Basulto, J. (2013). *Se me hace bola* [Ebook]. Barcelona. Recuperado de [http://escuelalibrenoroestemadrid.weebly.com/uploads/4/8/8/2/48823437/se_me_hace_bola_\(spanish_edition\)_-_basulto,_julio.pdf](http://escuelalibrenoroestemadrid.weebly.com/uploads/4/8/8/2/48823437/se_me_hace_bola_(spanish_edition)_-_basulto,_julio.pdf)

Instituto Nacional de la Salud Infantil y Desarrollo Humano Eunice Kennedy Shriver. (2006).

¿QUÉ SIGNIFICA SER PADRES? Guía para ayudarles a tener éxito como padres y madres de familia. [Ebook]. Rockville, MD. Tomado de https://www1.nichd.nih.gov/espanol/salud/publicaciones-materiales/Documents/que_significa_ser_padres_espanol.pdf

Contreras, J., & Gracia, M. (2007). Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas. *Investigaciones Sociales*, 11(19), 387 - 392. Retrieved from <http://file:///C:/Users/Lenovo/Documents/8073-28171-1-PB.pdf>

Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales. (1966). Retrieved from <https://www.ohchr.org/sp/professionalinterest/pages/cescr.aspx>

Ley General de Educación (1994). Santafé de Bogotá, D.C. Recuperado de https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf

Cumbre Mundial sobre la Alimentación. (1996). Lecture, Roma, Italia. <http://www.fao.org/docrep/X2051s/X2051s00.htm>

Toolkit on the Right to Food. (2018). Retrieved from <https://www.ohchr.org/EN/Issues/ESCR/Pages/Food.aspx>

BENEFICIOS DE UNA LONCHERA SALUDABLE. Retrieved from <http://www.colanta.com.co/noticias/beneficios-de-una-lonchera-saludable/>

Mayo, M. (2018). La lonchera escolar. Retrieved from <http://www.minsa.gob.pa/noticia/la-lonchera-escolar>

Hábitos alimentarios. (2014). Retrieved from <http://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>

Lerma, D. (2009).. *Metodología de la investigación: propuesta anteproyecto y proyecto* (4a ed.). Bogotá: Ecoe Ediciones.

Bisquerra, R. (2004). *Metodología de la investigación educativa* (Vol. 1). Editorial La Muralla.

De Hernández, A. (n.d.). *LA INVESTIGACION-ACCION PARTICIPATIVA Y LA PRODUCCION DEL*

CONOCIMIENTO. [ebook] Available at: <http://servicio.bc.uc.edu.ve/faces/revista/a2n6/2-6-11.pdf>
[Accessed 3 Nov. 2019].