

HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES EN LA ESCUELA

LAURA NATALIA CASTAÑEDA MORENO

C.C 43257544

LEIDY ANDREA GUISAO GAVIRIA

C.C 1017174848

ESCUELA NORMAL SUPERIOR ANTIOQUEÑA

PROGRAMA DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA

MEDELLÍN

2021

Nota de aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Medellín, _____

DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo principalmente a Dios, por habernos dado la vida y habernos permitido llegar hasta este momento tan importante para nuestra formación académica. A nuestras familias por ser el pilar más importante y por demostrarnos siempre su cariño y apoyo incondicional, porque a lo largo de este tiempo han velado por nosotras en todo momento, depositando su entera confianza en nuestra inteligencia y capacidad. A nuestros maestros, porque creyeron en nosotras y porque nos ayudaron a formarnos, dándonos ejemplos dignos de superación y entrega, porque en gran parte gracias a ustedes, hoy podemos ver alcanzada nuestra meta, ya que siempre estuvieron impulsándonos en los momentos más difíciles. Va por ustedes, por lo que valen, porque admiramos su fortaleza y por lo que han hecho de nosotras. A nuestros compañeros por haber fomentado en nosotras el deseo de superación y el anhelo de triunfo en la vida. Mil palabras no bastarían para agradecerles su apoyo, su comprensión y sus consejos en los momentos difíciles. A todos, esperamos no defraudarlos y contar siempre con su valioso apoyo, sincero e incondicional.

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, deseamos expresar nuestro profundo agradecimiento a la Escuela Normal Superior Antioqueña y a todo su equipo, que un día nos acogió en sus aulas y que ha posibilitado que nuestro paso sea el mejor posible.

Al maestro que nos acompañó en este proceso. Maestro Darwin, por la dedicación y apoyo que ha brindado a este trabajo, por el respeto a nuestro proceso y por la dirección y el rigor que ha facilitado a las mismas. Gracias por la confianza ofrecida desde que empezamos el trabajo con usted.

Asimismo, agradecemos a nuestros compañeros con quienes hemos compartido proyectos e ilusiones durante estos semestres.

Un trabajo de investigación es siempre fruto de ideas, proyectos y esfuerzos previos que corresponden a otras personas. En este caso nuestro más sincero agradecimiento a la

Dra. Martha Nussbaun, con cuyo trabajo estaré siempre en deuda pues fue la inspiración para empezar.

Pero un trabajo de investigación es también fruto del reconocimiento y del apoyo vital que nos ofrecen las personas que nos estiman, sin el cual no tendríamos la fuerza y energía que nos anima a crecer como personas y como profesionales.

Gracias a nuestras familias, porque su amor es un aliento para seguir.

Pero, sobre todo, gracias por su paciencia, comprensión y solidaridad con este proyecto, por el tiempo que nos han concedido, un tiempo robado a la historia familiar. Sin su apoyo este trabajo nunca se habría escrito y, por eso, este trabajo es también el suyo.

A todos, muchas gracias.

TITULO	
DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTOS	3
ÍNDICE	5
INTRODUCCIÓN	7
 CAPÍTULO 1: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	 8
1.1 Formulación del problema.	9
1.2 Delimitación del problema	9
1.3 Objetivos.	10
1.3.1 General	10
1.3.2 Específicos	10
1.4 Justificación.	10
1.5 Antecedentes.	14
1.5.1 Antecedente Local	14
1..5.2 Antecedente Nacional	15
1.5.3 Antecedente Internacional	15
 CAPÍTULO 2: MARCO DE REFERENCIA	 16
2.1 Referente 1 Martha Cadavid	16
2.2 Referente 2 Rómulo Mejías	19
2.3 categorías de la investigación	21
2.3.1 Hábitos alimenticios	21

2.3.2 Desarrollo Físico	21
2.3.3 Desarrollo cognitivo	24
CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	27
3.1. Diseño metodológico.	27
3.2. Población y muestra.	31
3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de información.	34
3.3.1 Nubes de Palabras	36
3.3.2 Entrevista estructurada o enfocada	36
3.3.3 Cuestionario Mixto	40
3.4. Análisis de los resultados.	42
3.4.1 Análisis del cuestionario	42
3.4.2 Análisis de la Nube de Palabras	46
3.4.3 Análisis de la Entrevista a los padres	47
CAPÍTULO 4: CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, SUGERENCIAS	49
4.1 Propuesta	49
4.2 Resultados	52
4.3 Conclusiones	53
4.4 Recomendaciones	54
REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS	55
ANEXOS	57

INTRODUCCIÓN

La salud es, ha sido y será, un tema recurrente en todas las sociedades. En esta línea, los hábitos de alimentación durante la infancia resultan una base educativa de vital importancia para provocar que el niño crezca y se desarrolle de una forma integral y saludable.

Según Cabezuelo y Frontera, los hábitos alimenticios se pueden definir como:

“Manifestaciones recurrentes de comportamientos relacionados con la alimentación, es decir, las tendencias de individuos o de grupos que se van a seleccionar y consumir determinados alimentos por motivos sociales y culturales” (FRONTERA, 2007)

La alimentación, además de ser un acto sociocultural, es una acción cotidiana que realiza el hombre con el fin de obtener las necesidades nutritivas requeridas para que su cuerpo funcione apropiadamente.

Alimentarse no es lo mismo que nutrirse, puesto que la alimentación es un acto voluntario, y por lo tanto es educable y modificable, mientras que la nutrición es un proceso involuntario y natural del cuerpo, de asimilación de nutrientes. En esta línea, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), afirma que: “Hay muchas formas de alimentarse, aunque una sola forma de nutrirse” (Franz Martín, 2011)

La alimentación es uno de los pilares de la salud. El hombre es en gran medida resultado de lo que come, es decir que conociendo cómo se alimenta se puede saber si tiene un estilo de vida saludable o no. La salud, de acuerdo con lo descrito en el preámbulo de la constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS), es: “Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (OMS, 2006)

CAPÍTULO 1: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Hoy en día, la educación de niños, niñas y adolescentes es un factor muy importante para el desarrollo de un país; por consiguiente, una buena nutrición en niños, niñas y adolescentes es

necesaria en la adquisición del desarrollo cognitivo adecuado, para que exista un rendimiento escolar favorable.

Como país es necesario reconocer el estado nutricional de los estudiantes, ya que de una u otra forma influyen factores socioeconómicos que afectan al estado nutricional de los mismos, por ejemplo: bajo ingreso familiar, el tamaño de la familia, hábitos alimenticios inadecuados y una producción insuficiente de alimentos.

Estos factores desencadenantes de desnutrición afectan en especial a niños residentes en estratos socioeconómicos bajos, cuyas edades oscilan entre los primeros seis años de vida, siendo estos los más vulnerables a padecer de trastornos alimenticios por las condiciones socioeconómicas precarias en las que viven propiciando secuelas irreversibles que limitan sus posibilidades de superación. Un niño mal alimentado presenta desequilibrios en su conducta como: apatía, desatentos, indiferentes, con una capacidad limitada para comprender y retener hechos, con frecuencia se ausenta de la escuela.

La desnutrición es un estado patológico de distintos grados de seriedad y de distintas manifestaciones clínicas, causado por la asimilación deficiente de alimentos por el organismo, la desnutrición se acompaña frecuentemente por la deficiencia de vitaminas y minerales de las cuales causan en niños y niñas un bajo rendimiento escolar incidiendo en una disminución en el coeficiente intelectual, problemas en el aprendizaje y disminución en la retención y memoria, escaso desarrollo muscular, una disminución severa de peso, talla, y altura. La desnutrición en sus diversas formas es la más común de las enfermedades.

Sus causas se deben en general: a deficientes recursos económicos o por enfermedades que comprometen el buen estado nutricional, según el Manual Merck de información médica general es una complicación medica posible pero que puede prevenirse y que tiene impacto muy importante sobre los resultados de los tratamientos.

El estado nutricional en condiciones normales es la resultante del balance entre lo consumido y lo requerido lo cual está determinado por la calidad y cantidad de alimentos consumidos y por la utilización completa en el organismo.

1.1 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo fomentar los hábitos alimenticios saludables en los estudiantes del grado tercero

de la Escuela Normal Superior Antioqueña para favorecer su desarrollo físico y cognitivo?

1.2 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

Este proyecto de investigación sobre los hábitos alimenticios se desarrollará entre el segundo semestre del año 2020 y el primer semestre del año 2021, con de los estudiantes del grado tercero de la Normal superior Antioqueña

Campo: Educación

Área: Áreas integradas

Aspectos: Pedagógico

Tema: Hábitos alimenticios en el desempeño escolar de los estudiantes de 3ª de la Normal Superior Antioqueña de Medellín

Propuesta: Campaña Nutricional

Contexto: Normal Superior Antioqueña de Medellín, Antioquia

1.3 OBJETIVO

1.3.1. Objetivo general.

Fortalecer el desarrollo físico y cognitivo de los estudiantes del grado

tercero de primaria de la Escuela Normal superior Antioqueña a través de la apropiación de hábitos alimenticios saludables dentro de la escuela

1.3.2. Objetivos específicos.

- Identificar que hábitos alimenticios tienen los estudiantes del grado tercero de la Escuela Normal Superior Antioqueña durante la jornada escolar.
- Reconocer cuales son los aportes nutricionales requeridos en las edades promedio de los estudiantes del grado tercero de la Escuela Normal Superior Antioqueña
- Implementar un proyecto de aula con estrategias prácticas y didácticas que favorezcan la apropiación de hábitos alimenticios saludables por parte de los estudiantes y sus familias.

1.4 JUSTIFICACIÓN

La presente investigación será desarrollada en la escuela Normal Superior Antioqueña; fundada en 1936 por la Iglesia Católica, la Ensa busca formar maestros puntualmente para la ciudad, mediante un claro enfoque hacia la pedagogía y el liderazgo de procesos. Este proyecto de investigación tiene como finalidad realizar una relectura de los diferentes hábitos alimenticios que tienen los estudiantes de grado tercero de la Escuela Normal Superior Antioqueña, para determinar cómo estos son fundamentales para desarrollo físico y cognitivo de los estudiantes y evidenciar cómo la mala alimentación influye en el desarrollo de las capacidades de estos dentro de la escuela. Esto se hará teniendo en cuenta las directrices de la constitución política de Colombia en su artículo 44, expresa que es derecho fundamental de los niños, entre otros, la alimentación nutritiva y equilibrada como estrategia para garantizar su desarrollo armónico e integral, también se tomará el aporte del trabajo de dos escritores donde plantean cómo la alimentación es una de las necesidades básicas de toda persona y de ellas depende el desarrollo de habilidades para el desempeño de diversas actividades. Así mismo, se tendrá como iluminación las orientaciones de la Organización mundial de la salud en la que se enmarca un fuerte camino que las naciones deben hacer para cumplir con el derecho fundamental de la educación en la infancia y adolescencia.

ORIENTACIONES DE LA OMS SOBRE LA ALIMENTACION EN LA PRIMERA INFANCIA

1. Duración de la lactancia materna exclusiva y edad de introducción de los alimentos complementarios. Practicar la lactancia materna exclusiva desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad, introducir los alimentos complementarios a partir de los 6 meses de edad (180 días) y continuar con la lactancia materna.

2. Mantenimiento de la lactancia materna. Continuar con la lactancia materna frecuente y a demanda hasta los dos años de edad o más.

3. Alimentación perceptiva. Practicar la alimentación perceptiva, aplicando los principios de cuidado psico-social. Específicamente:

A) alimentar a los lactantes directamente y asistir a los niños mayores cuando comen por sí solos, respondiendo a sus signos de hambre y satisfacción;

B) alimentar despacio y pacientemente y animar a los niños a comer, pero sin forzarlos;

C) si los niños rechazan varios alimentos, experimentar con diversas combinaciones, sabores, texturas y métodos para animarlos a comer;

D) minimizar las distracciones durante las horas de comida si el niño pierde interés rápidamente;

E) recordar que los momentos de comer son periodos de aprendizaje y amor – hablar con los niños y mantener el contacto visual.

4. Preparación y almacenamiento seguros de los alimentos complementarios. Ejercer buenas prácticas de higiene y manejo de los alimentos al:

A) lavar las manos de las personas a cargo de los niños y de los mismos niños antes de preparar alimentos y de comerlos,

B) guardar los alimentos de forma segura y servirlos inmediatamente después de su preparación,

C) utilizar utensilios limpios para preparar y servir los alimentos, d) utilizar tazas y tazones limpios al alimentar a los niños, y

e) evitar el uso de biberones, dado que es difícil mantenerlos limpios.

5. Cantidad necesaria de alimentos complementarios. Comenzar a los seis meses de edad con cantidades pequeñas de alimentos y aumentar la cantidad conforme crece el niño, mientras se mantiene la lactancia materna. La energía necesaria proveniente de los alimentos complementarios para niños con ingestas “promedio” de leche materna en países en vías de desarrollo es de aproximadamente 200 kcal al día para niños entre los 6 y 8 meses de edad, 300 kcal al día para niños entre los 9 y 11 meses, y 550 kcal al día para niños entre los 12 y 23 meses de edad. En países desarrollados se estima que las necesidades son algo diferentes (130, 310 y 580 kcal al día para niños entre los 6 y 8, 9 y 11 y 12 y 23 meses, respectivamente) debido a las diferencias en la ingesta de leche materna.

6. Consistencia de los alimentos. Aumentar la consistencia y la variedad de los alimentos gradualmente conforme crece el niño, adaptándose a los requisitos y habilidades de los niños. Los lactantes pueden comer papillas, purés y alimentos semisólidos a partir de los 6 meses de edad. A los 8 meses, la mayoría de los niños también pueden consumir alimentos que se pueden comer con los dedos (meriendas que pueden servirse los niños por sí solos). A los 12 meses la mayoría de los niños puede comer el mismo tipo de alimentos que el resto de la familia (teniendo en cuenta su necesidad de alimentos densos en nutrientes). Deben evitarse los alimentos que puedan causar que los niños se atoren o atraganten (es decir, alimentos cuya forma y/o consistencia implica el riesgo de que pudieran bloquear la tráquea, por ejemplo, nueces, uvas, zanahorias crudas, etc.).

7. Frecuencia de alimentos y densidad energética. Aumentar el número de veces que el niño consume los alimentos complementarios conforme va creciendo. El número apropiado de comidas depende de la densidad energética de los alimentos locales y las cantidades normalmente consumidas durante cada comida. Para el niño amamantado promedio de 6 a 8 meses de edad, se debe proporcionar 2 a 3 comidas al día, de los 9 a 11 meses y 12 a 24 meses de edad el niño debe recibir 3-4 comidas al día además de meriendas nutritivas (como una fruta, un pedazo de pan o pan árabe con pasta de nueces) ofrecidas 1 o 2 veces al día, según lo desee el niño. Las meriendas se definen como alimentos consumidos entre comidas,

siendo generalmente alimentos que los niños consumen por sí mismos y que son convenientes y fáciles de preparar. Si la densidad energética o la cantidad de alimentos en cada comida es baja, o el niño ya no es amamantado, es posible que se requiera de comidas más frecuentes.

8. Contenido nutricional de alimentos complementarios. Dar una variedad de alimentos para asegurarse de cubrir las necesidades nutricionales. Debe consumirse carne, aves, pescado o huevos diariamente o, de no ser posible, lo más frecuentemente posible. Las dietas vegetarianas no logran cubrir las necesidades nutricionales a esta edad, a menos que se utilicen suplementos nutricionales o productos fortificados (ver #9, abajo). Las frutas y verduras ricas en vitamina A deben ser consumidas a diario. Proveer dietas con un contenido adecuado de grasa. Evitar la administración de bebidas o jugos con un bajo valor nutritivo, como té, café y sodas. Limitar la cantidad de jugo ofrecido para así evitar reemplazar o desplazar alimentos más nutritivos.

9. Uso de suplementos de vitaminas y minerales o productos fortificados para niños y madres. Utilizar alimentos complementarios fortificados o suplementos de vitaminas y minerales para los lactantes de acuerdo a sus necesidades. En algunas poblaciones, es posible que las madres lactantes también necesiten suplementos de vitaminas y minerales o productos fortificados, tanto por su propia salud como para asegurar concentraciones normales de ciertos nutrientes (especialmente vitaminas) en su leche. [dichos productos pueden también ser de beneficio para mujeres antes y durante el embarazo].

10. La alimentación durante y después de la enfermedad. Aumentar la ingesta de líquidos durante las enfermedades incluyendo leche materna (lactancia más frecuente), y alentar al niño a comer alimentos suaves, variados, apetecedores y que sean sus favoritos. Después de la enfermedad, dar alimentos con mayor frecuencia de lo normal y alentar al niño a que coma más.

Teniendo en cuenta lo dicho anteriormente es importante resaltar que este trabajo pretende destacar la importancia de la alimentación en la escuela para que el estudiante desarrolle todas sus capacidades y sea un sujeto capaz de responder de manera integral en cada una de las actividades cotidianas.

1.5 ANTECEDENTES

1.5.1 Antecedente local:

1 Restrepo Mesa, S. L. (2003). La alimentación y la nutrición del escolar: una mirada a la vida cotidiana. Escuela Tomas Carrasquilla. Medellín.

Este estudio se realizó con el propósito de conocer las percepciones de escolares, padres y maestros frente a la alimentación y el estado nutricional del escolar, para ello se utilizó la perspectiva de etnografía focalizada. El estudio se desarrolló en la Escuela Tomas Carrasquilla de la zona de Aranjuez de Medellín, Colombia. Los informantes fueron 29 escolares, 16 madres de familia y 12 profesores de la institución educativa.

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

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

De esta investigación podemos traer a nuestro proyecto de investigación las conclusiones a las que llegaron en relación con las percepciones sobre la salud y la enfermedad y finalmente la situación alimentaria y como estas influyen en el rendimiento escolar.

1.5.2 Antecedente Nacional

Daza, C. H. (1997). Nutrición infantil y rendimiento escolar. Colombia médica, 28(2), 92-98.

En este artículo el autor nos habla acerca de cómo el conocimiento actual sobre nutrición y desarrollo cognoscitivo carece de datos experimentales que permiten establecer con certeza

la interrelación entre malnutrición y rendimiento intelectual del niño en la escuela. Aceptadas estas limitaciones, se resumen principios básicos sobre crecimiento y desarrollo infantil y algunos estudios recientes sobre desnutrición y función cognoscitiva en la edad preescolar. Al intentar la exploración de estas interrelaciones, se puede asumir que la función cognoscitiva del escolar y su rendimiento intelectual, están influidos por su historia nutricional y el ambiente psicosocial y familiar que enmarca su crecimiento y desarrollo. Investigaciones neurofarmacológicas han revelado cambios duraderos, aunque no permanentes, en la función neural receptora del cerebro, como resultado de un episodio temprano de malnutrición energético-proteica. Estos hallazgos indican que funciones cognoscitivas alteradas por la desnutrición, pueden estar más en relación con respuestas emocionales a situaciones de estrés, que a déficits cognoscitivos per se. En relación con el autor analizamos la incidencia de una adecuada alimentación, con los resultados que se esperan de los niños, en edad escolar durante su estancia en la escuela.

1.5.3 Antecedente internacional

Jackson, P., Romo, M., Castillo, M., & Castillo-Durán, C. (2004). Las golosinas en la alimentación infantil: análisis antropológico nutricional. *Revista médica de Chile*, 132(10), 1235-1242.

Las golosinas en la alimentación infantil: análisis antropológico nutricional

Aquí se examina el creciente consumo de comida basura y aperitivos en Chile en los últimos años y su asociación con las estrategias de comercialización y las enfermedades prevalentes. En el contexto de la economía mundial, la comida chatarra es un fenómeno global. La disponibilidad de comida chatarra y bocadillos a precios bajos y la comercialización ha desencadenado una evolución del consumo de alimentos que no requieren ni la estructura ni la preparación de una comida formal. Muchos estudios han sugerido que el aumento del consumo de refrigerios está asociado con un aumento de la obesidad, las caries dentales y otras enfermedades crónicas entre los niños y los adolescentes. La hipótesis sugiere una relación entre la pauta de consumo de refrigerios y un aumento de la densidad energética de los alimentos consumidos, una disminución de la saciedad, un consumo excesivo pasivo y un aumento de la obesidad. Entre 1977 y 1996, la

contribución de los refrigerios a la ingesta diaria de energía entre los niños de 2 a 5 años aumentó en un 30% en los Estados Unidos. En cada grupo de edad en Chile, la frecuencia de enfermedades crónicas no transmisibles está aumentando debido principalmente a una dieta occidentalizada con alto contenido de grasas, colesterol, sodio y azúcar y a un estilo de vida sedentario. Es necesario fortalecer la educación sobre el consumo de comida chatarra y los hábitos alimenticios saludables en la familia, desde el nacimiento, y las políticas públicas sobre estilos de vida saludables (Rev. Méd Chile 2004; 132: 1235-42).

En la justificación de nuestro problema mostramos como en la actualidad los alimentos que los niños y niñas consumen durante la jornada escolar no son adecuados debido a su alto contenido calórico.

A través de este artículo el autor nos ilustra el por qué debemos desarrollar hábitos alimenticios saludables desde la familia y que trasciendan a la escuela.

CAPÍTULO 2: MARCO DE REFERENCIA

Es a través de algunos autores que nos contextualizaremos en la importancia de mantener unos adecuados hábitos alimenticios durante la vida escolar, y como estos influyen directamente en el desempeño integral de los estudiantes.

2.1 De acuerdo con lo expresado por Cadavid, Marta (2011) y su equipo de trabajo:

Según Martha Cadavid, Maryories Zapata, Daniel Aguirre, Martha Álvarez,

Al valorar la inteligencia mediante la escala de Wechsler, se hace con el fin de hacer un análisis de la asociación del coeficiente intelectual con los niveles de seguridad y condiciones socioeconómicas. Se realiza con 423 niños-niñas entre 6 y 8 años, los cuales se encuentran escolarizados en las zonas nororiental y noroccidental de Medellín.

Donde muestran el resultado que arrojan de acuerdo con la alimentación de los niños, es decir, la evaluación de los niños y niñas, a unos los alimentan de una forma va a tener un coeficiente intelectual más avanzado, pero el niño y niña que ha sido menos alimentado no tiene esta misma capacidad, también permite medir las habilidades cognitivas según la edad.

Podemos notar que hay ciertas características con respecto al desarrollo y crecimiento de los

niños en edad escolar y en sus primeros años de vida, donde es realmente importante ver y constatar un verídico cuidado de alimentación en ellos para evitar así ciertas enfermedades donde el niño puede presentar deficiencia de hierro y calcio ocasionándole así deformaciones en sus huesos y en la deficiencia también de vitamina c y donde genera ulceraciones de encías y hemorragias.

Prevalece así el sobrepeso y malnutrición por carencias económicas generando también en nuestras pequeñas enfermedades virales como gripas y diarreas, esto a su vez genera un estado mental deficiente en nuestros niños, su salud es primordial para garantizar un bienestar tanto para ellos como para la sociedad ya que son nuestro futuro.

Basándose también en el coeficiente intelectual y a través del cual miden la inteligencia, estableciendo unas habilidades donde ellos comprenden cosas complejas, y enfrentan ciertas complicaciones de un ejercicio por medio del razonamiento, de acuerdo a la capacidad de la persona se dice si es más o menos inteligente que otra, de acuerdo a esa alimentación, al crecimiento y desarrollo que ellos van teniendo cada día, para ellos la inteligencia no es totalmente aprendida a través de libros, de conceptos busquen, sino la capacidad de destreza que tienen ellos para resolver ya sea un conflicto, saber actuar y el que hacer en un momento determinado. En la cual tengan habilidades para mejorar o desmejorar según su crecimiento a medida que el niño y niña vayan avanzando van desarrollando un buen lenguaje, la forma de expresar, no necesariamente verbal o no verbal, también hay experiencias diversas que ocurren en personas pertenecientes a diferentes culturas, va más a ya de un aprendizaje social determinada de una predisposición a desarrollar de una forma específica, a partir de su histórica de la población que se desarrolló. “Se ha evidenciado que los hogares de estratos económicos bajos se notan una alimentación digna para los niños-niñas para la zona nororiental y noroccidentales de Medellín donde el puntaje del coeficiente intelectual se ve afectado por no a ver una buena alimentación para ellos y por eso tienen un bajo rendimiento académico menor al de poblaciones no vulnerables que se encuentran en esta zona”.

Continuando con la posición de la doctora (Cadavid , 2011) ...se puede deducir que conviven en condiciones poco favorables y precarias, puede significar que los niños y niñas tengan alteración cognitiva, está condición es mayor si el núcleo familiar presenta situaciones de inseguridad alimentaria” también es importante aclarar que la calidad del contexto familiar

de los niños-niñas y la estimulación familiar se hace de manera asertiva, se pueden convertir en fuertes mediadores para mejorar el puntaje cognitivo de los niños y niñas.

Como lo presenta (Rueda 1997) en los patrones generales de crecimiento: el crecimiento y desarrollo correcto del infante viene inicialmente desde una adecuada nutrición de la madre gestante, dando así un orden cronológico de vida saludable para él bebe, de este garantizara su vida por muchos años desde que empieza su primer trimestre de vida hasta llevarlo a su final donde ya nace y se complementa inicialmente con el desarrollo de su cerebro luego sus extremidades y concluye con el crecimiento del tronco en cada consulta de curve nutricional de crecimiento de verifica que todo esté en orden donde también evalúan su peso y talla para su edad.

Se puede entonces llegar a entender que el desarrollo cognoscitivo del niño puede calificarse con una importancia de buena, adecuada y más balanceada alimentación en edad preescolar con esto se garantiza un gran desarrollo físico del menor, hemos visto también que hay pequeños a quienes se les han brindado suplementos alimenticios mostrando de esta manera a largo plazo que tenían una gran funcionalidad intelectual y llevando así un desempeño y buen rendimiento en edad escolar.

También es bueno anotar que la falta de determinadas vitaminas son las que ocasionan en los niños en edad preescolar y escolar su desarrollo y crecimiento con respecto a su buena alimentación por eso en cada escuela se incluyen jornadas de desayunos, almuerzo y algo por altas jornadas de estudio. Esto es sobre todo cierto en el caso del hierro cuya deficiencia se ha asociado con trastornos en el desarrollo cognoscitivo y neurointegrativo de niño en edad preescolar y escolar.

2.2 Según (Romo Mejías, 2015) en su libro alimentación, nutrición y dietética 2ed.

manifiesta lo siguiente:

Los hábitos alimenticios juegan un papel estratégico en el desarrollo cognitivo de los niños en sus primeras etapas de estudio, puesto que su importancia radica en las propiedades y

nutrientes que pueden proporcionar los alimentos si estos son consumidos correctamente. Los avances científicos se introducen a fondo en el mundo de la alimentación y los nutrientes por lo que cada día es indispensable consumir alimentos sanos que a la larga condicionan el estilo de vida y el estado de salud para bien del niño. Además, mantener una correcta alimentación en los niños conlleva a consumir más verduras, ensaladas, frutas, cereales, legumbres, alimentos que contengan fibras y grasas insaturadas con menos grasas animales y poca sal.

Pauta para hábitos alimenticios saludables en niños

Los hábitos alimenticios saludables para los niños en el proceso de desarrollo educacional se establecen bajo las siguientes pautas generales de alimentación:

Los carbohidratos en la dieta deben incluirse en la alimentación de los niños porque aporta a su organismo vitaminas y fibras necesarias para el desarrollo de su fuente energética. Estos carbohidratos pueden ser encontrados en el arroz, la pasta, el pan, los cereales, las galletas, las patatas y las legumbres, entre otros alimentos que deben aportar alrededor del 50 y 60% de la energía de la dieta en el cuerpo. (Cecu, 2005)

Las frutas y hortalizas permiten el aporte de vitaminas, minerales y fibras donde la mejor manera de que el organismo del niño aproveche estos nutrientes sea consumiéndolos en su estado natural o en ensaladas. Además, su consumo permite mantener un peso adecuado, prevenir enfermedades y a mantener una buena condición de salud (Cecu, 2005)

Las proteínas, proporcionan aminoácidos en el organismo de los niños y pueden ser encontradas en las carnes, los lácteos, los huevos, el pescado y el pollo. Estos alimentos son indispensables para el desarrollo y crecimiento del cuerpo porque su consumo mantiene y repara los tejidos, regula el buen funcionamiento y trabajan como método de defensa en el sistema inmunitario. Las proteínas deben constituir el 12 y 15% de las calorías que recibe el niño durante su alimentación (Cecu, 2005)

Las grasas y los aceites aportan energía y buen manejo en el organismo de los niños, donde su consumo se debe realizar con moderación debido a su alto aporte calórico. Las grasas se constituyen de origen animal (grasas saturadas) y de origen vegetal (grasas insaturadas), por lo que es recomendable consumir grasas insaturadas como aceite de oliva, frutos secos y semillas que contribuyen a reducir los niveles de colesterol encontrados en el cuerpo (Cecu,

2005)

Agua, es esencial para el mantenimiento de la vida, por lo que se debe consumir de 6 a 8 vasos diariamente para mantener el cuerpo hidratado. Esto previene el estreñimiento y regula el tránsito estomacal en el organismo de los niños (Cecu, 2005)

El desayuno, aporta un alto rendimiento tanto físico como intelectual en el desarrollo escolar de los niños, por lo que dentro de su alimentación se debe incluir cereales, frutas o lácteos que le permita alcanzar la ingesta de energía y nutrientes que necesita el organismo (Cecu, 2005)

Actividad física, para mantener un estilo de vida activo en los niños se deben fomentar ejercicios o actividades como caminar, andar en bicicleta y hacer deporte en los centros educativos que motive o incentive a desarrollar hábitos alimenticios saludables (Cecu, 2005)

Refrescos, dulces y golosinas, deben consumirse de forma limitada debido a que casi no aportan nutrientes en el organismo de los niños. Al consumir estos alimentos puede producir pérdida de apetito lo que ocasiona que el organismo no ingiera los alimentos que pueden generarle valores nutricionales, además contienen grandes cantidades de azúcares que pueden provocar daños en los dientes de los niños de forma temprana (Cecu, 2005)

Comidas rápidas, se consideran alimentos de alto contenido calórico por lo que su consumo en niños no debe realizarse con frecuencia. Las grasas que contienen las comidas rápidas aumentan los niveles de colesterol es por esto por lo que se aconseja que no sean parte de los hábitos alimenticios manejados hacia la niñez. (Cecu, 2005)

2.3. CATEGORIAS DE LA INVESTIGACIÓN

Las categorías son:

2.3.1 Hábitos alimenticios: Los hábitos alimentarios son 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. (Noemí, 2018)

Aportes nutricionales de los alimentos en los niños en edad escolar

A partir del tercer o cuarto año de vida los niños experimentan un crecimiento continuo durante una etapa bastante larga: la edad escolar.

La edad escolar es un período crucial, de máximo desarrollo intelectual y físico. Se distingue por una importante maduración. Los niños adquieren en ella grados de autonomía en diferentes aspectos. Entre ellos por supuesto la alimentación. Es capaz de comer solo, aunque al principio necesita ayuda para algunas cosas como cortar con cuchillo o masticar sin dificultad. Es una etapa en la que empieza a consolidar la diversidad de alimentos en la dieta y la adaptación progresiva a la alimentación del adulto. (MUÑOZ, 2016)

Según la nutricionista Anabel Aragón es fundamental que el niño incorpore unos buenos hábitos en el entorno familiar, aunque las guarderías y los colegios también son un marco muy adecuado para transmitir y reforzar esta educación, señala Anabel Aragón, responsable de Nutrición y Salud de Nestlé.

2.3.2 Desarrollo físico

Los niños en edad escolar con mucha frecuencia tienen habilidades motrices fuertes y fluidas. Sin embargo, su coordinación (en especial ojo-mano), resistencia, equilibrio y capacidades físicas varían.

Las destrezas motrices finas también varían ampliamente. Estas destrezas pueden afectar la capacidad del niño para escribir en forma pulcra, vestirse de forma adecuada y realizar ciertas tareas domésticas, como tender la cama o lavar los platos.

Habrán diferencias considerables en estatura, peso y tipo físico entre los niños de este rango de edad. Es importante recordar que los antecedentes genéticos, al igual que la nutrición y el ejercicio, pueden afectar el crecimiento de un niño.

El sentido de la imagen corporal comienza a desarrollarse alrededor de los 6 años. Los

hábitos sedentarios en niños en edad escolar están ligados a un riesgo de presentar obesidad y enfermedad del corazón de adultos. Los niños en este grupo de edad deben hacer 1 hora de actividad física por día.

También puede haber una gran diferencia en la edad a la que los niños comienzan a desarrollar las características sexuales secundarias. Para las niñas, las características sexuales secundarias incluyen:

- El desarrollo de las mamas
- El crecimiento de vello en el pubis y las axilas

Para los niños, estas características incluyen:

- Crecimiento de vello en el pubis, las axilas y el pecho
- Crecimiento del pene y los testículos

La escuela

A los 5 años, la mayoría de los niños están listos para comenzar a aprender en un ambiente escolar. Los primeros años se centran en el aprendizaje de lo básico.

En el tercer grado, el enfoque se vuelve más complejo. La lectura se centra más en el contenido que en la identificación de letras y palabras.

La capacidad para prestar atención es importante para el éxito tanto en la escuela como en la casa. Un niño de 6 años de edad debe ser capaz de concentrarse en una tarea durante al menos 15 minutos. Para los 9 años, un niño ya debe estar en capacidad de centrar la atención durante una hora aproximadamente.

Es importante que el niño aprenda a hacerle frente al fracaso o a la frustración sin perder la autoestima. Hay muchas causas de fracaso escolar, que incluyen:

- Problemas de aprendizaje, como problemas para leer
- Factores estresantes, como el acoso
- Cuestiones de salud mental, como la ansiedad o la depresión

Desarrollo del lenguaje

Los niños que están comenzando la edad escolar deben ser capaces de usar oraciones simples, pero completas que contengan un promedio de 5 a 7 palabras. A medida que el niño progresa a través de los años de escuela elemental, la gramática y la pronunciación se vuelven normales. Al ir creciendo, los niños usan oraciones más complejas.

El retraso en el desarrollo del lenguaje puede deberse a problemas auditivos o de la inteligencia. Además, los niños que no son capaces de expresarse bien pueden ser más propensos a tener comportamientos agresivos o rabietas.

Un niño de 6 años normalmente puede seguir una serie de 3 órdenes consecutivas. Hacia la edad de 10 años, la mayoría de los niños pueden seguir 5 órdenes consecutivas. Los niños que tienen un problema en esta área pueden tratar de cubrirlo respondiendo de forma insolente o haciendo payasadas. Rara vez pedirán ayuda porque temen que se burlen de ellos.

Comportamiento

Las dolencias físicas frecuentes (como dolor de garganta, de estómago y en las extremidades) pueden deberse simplemente a un aumento de la conciencia corporal del niño. Aunque no suele haber evidencia física que corrobore dichas dolencias, es necesario investigarlas para descartar una posible enfermedad importante. Esto también le asegurará al niño que el padre se preocupa por su bienestar.

La aceptación de los compañeros se vuelve más importante durante los años de edad escolar. Los niños pueden involucrarse en ciertos comportamientos para formar parte de "un grupo". Hablar acerca de estos comportamientos con el niño permitirá que este se sienta aceptado en dicho grupo, sin cruzar los límites de los patrones de comportamiento en la familia.

Las amistades a esta edad tienden a establecerse principalmente con miembros del mismo sexo. De hecho, los niños que están en los primeros años de la edad escolar a menudo hablan sobre como los miembros del sexo opuesto son "extraños" y "terribles". Los niños se vuelven menos negativos hacia el sexo opuesto a medida que se acercan a la adolescencia.

Mentir, hacer trampa y robar son ejemplos de comportamientos que los niños en edad escolar pueden "probar" a medida que aprenden a lidiar con las expectativas y normas establecidas para ellos por la familia, los amigos, la escuela y la sociedad. Los padres deben manejar estos comportamientos en privado con sus hijos (para que los amigos del niño no lo molesten). Los

padres deben mostrarse dispuestos a perdonar y aplicar castigos que correspondan al comportamiento.

Es importante que el niño aprenda a hacerle frente al fracaso o la frustración sin perder la autoestima. (medlineplus, 2020)

2.3.3 Desarrollo Cognitivo 6-11 años

La segunda infancia (6 – 11 años) es una etapa en la que se producen muchos cambios cognitivos que convierten al niño en un tipo de pensador muy diferente al niño de edad preescolar. Los niños mayores no sólo saben más, sino que tienen más recursos para planificar y utilizar sus aptitudes cognitivas cuando se enfrentan a la resolución de un problema, recuerdan elementos de una información o aumentan su nivel de conocimientos sobre un tema en particular. John Flavell lo expresa diciendo que, a estas edades, “la mayoría de los niños ya han captado el mecanismo del juego de pensar”.

Algunas de las capacidades que se empiezan a poner en juego en esta etapa y cuyo desarrollo es posible optimizar, tanto por parte de los padres como de los profesores:

1. Atención selectiva: capacidad para filtrar las distracciones y concentrarse en la información relevante. Es importante para la memoria, para el razonamiento y para la resolución de problemas: para encontrar la solución a un problema difícil, una persona debe fijarse, en primer lugar, en la información que podría conducir a encontrar una solución.
2. Estrategias de memoria (o mnemotécnicas): ayudan a fijar la información que se pretende almacenar, y a recuperarla cuando es necesario. De almacenamiento: ensayo – repetir la información que se debe recordar– y organización: agrupar la información para que sea más fácil recordarla–; de recuperación –repasar sistemáticamente los recuerdos sobre acontecimientos o informaciones relevantes; pensar en pistas para estimular la memoria; intentar visualizar la experiencia que se intenta recordar–.
3. Velocidad y capacidad de procesamiento: la velocidad de procesamiento continúa mejorando desde los años preescolares hasta la vida adulta. Los niños que pueden pensar más

rápido también pueden pensar en más cosas a la vez. Esta mayor capacidad de procesamiento también ayuda a explicar las diferencias entre los períodos que Piaget determinó según la actitud de los niños ante la conservación. Las causas de esta mejora son: la maduración neurológica, el aprendizaje de un mejor uso de sus propias estrategias cognitivas y la experiencia, que facilita la automatización de los procesos mentales que al principio exigían un esfuerzo mental considerable.

4. El desarrollo del conocimiento: Cuanto más sabemos, más podemos aprender. Se dan enormes diferencias en la capacidad de memoria, independientemente de la madurez, del razonamiento y de otras habilidades. Los adultos no son siempre más competentes que los niños a nivel cognitivo, como demostró Chi en 1989 comparando la capacidad de recordar bloques de movimientos de ajedrez en adultos no expertos y en niños que llevaban jugando algunos años.

5. Metacognición: Otra razón por la que los niños de edad escolar mejoran en el aprendizaje y en el razonamiento es por su consciencia cada vez mayor de las estrategias cognitivas: se hacen conscientes de que el aprendizaje y la resolución de problemas les exigen que hagan algo y cada vez entienden mejor lo que deben hacer para poder actuar bien. La metacognición es la capacidad para evaluar una tarea cognitiva y así determinar la mejor manera de llevarla a cabo y de hacer el seguimiento del rendimiento conseguido. Supone, en cierta medida, pensar sobre el propio pensamiento. Su desarrollo está relacionado con la teoría de la mente, que los niños empiezan a adquirir durante los años preescolares. Las investigaciones sobre la metacognición son muy importantes para la educación: el aprendizaje puede mejorar si los profesores enseñan a sus alumnos estrategias cognitivas más efectivas (Kail, 1990). Robert Siegler (1983) ha estudiado las estrategias intuitivas que utilizan normalmente los niños en situaciones de resolución de problemas, y ha observado que cuando los niños aprenden más es cuando se les explican las limitaciones concretas de las estrategias que utilizan, y así se les ayuda a perfeccionarlas. Los niños se benefician de los métodos educativos que no sólo imparten conocimientos, sino que también fomentan las estrategias cognitivas. (sites.google.com, 2009)

Para tener otras referencias que sean acordes a las políticas nacionales revisamos:

La Constitución Política de Colombia, en su artículo 44, expresa que es derecho fundamental de los niños, entre otros, la alimentación nutritiva y equilibrada como estrategia para garantizar su desarrollo armónico e integral (Constitución Política de 1991).

En cumplimiento de este artículo, el Estado colombiano la formula políticas públicas en salud y educación que orientan a niños y adolescentes a establecer hábitos saludables. Por medio de la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y del Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, el Estado colombiano busca incentivar la actividad física y el aumento del consumo de frutas y verduras, así como la reducción en el consumo de productos con altos contenidos de azúcar, grasas y sodio.

Así mismo, la expedición de leyes como el Código de Infancia y Adolescencia reglamentado mediante la Ley 1098 de 2010 establece los derechos que tienen los niños, niñas y adolescentes a los alimentos como medio para su desarrollo físico, psicológico, espiritual, moral, cultural y social. En cumplimiento de este derecho, se han expedido otras leyes como la 1355 de 2009 que establece reglamentaciones para los establecimientos educativos donde se ofrezcan alimentos. De acuerdo con esta regulación, los colegios deben garantizar en sus tiendas escolares, la disponibilidad de frutas, verduras y otros alimentos que cubran las necesidades nutricionales de los menores en pro de la equidad y el desarrollo de estos.

También la OMS habla de cómo la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 DISEÑO METODOLÓGICO

El enfoque cualitativo, por lo común, se utiliza primero para descubrir y refinar preguntas de investigación. A veces, pero no necesariamente, se prueban hipótesis (Grinnell, 1997). Con frecuencia se basa en métodos de recolección de datos sin medición numérica, como las

descripciones y las observaciones. Por lo regular, las preguntas e hipótesis surgen como parte del proceso de investigación y éste es flexible, y se mueve entre los eventos y su interpretación, entre las respuestas y el desarrollo de la teoría. Su propósito consiste en “reconstruir” la realidad, tal y como la observan los actores de un sistema social previamente definido. A menudo se llama “holístico”, porque se precia de considerar el “todo”, sin reducirlo al estudio de sus partes. (Hernández Sampieri, 2004)

En consonancia con lo anterior, el enfoque del presente proyecto es un enfoque cualitativo, pues este proyecto posee una característica esencial y es el compromiso con una aproximación naturalista e interpretativa de la realidad que se está estudiando, además considera para su práctica de carácter participativo en grado máximo, insertarse en la colectividad e involucrar a la población implicada.

Partimos de este enfoque para comprender y profundizar el fenómeno que se estudia, explorándolo desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural en relación con su contexto. Para ello, tomamos como base el fundamento epistemológico postpositivista, y a través de sus métodos, encontramos el espacio para hacer énfasis en un enfoque estructural, sistémico y humanista; preocupándonos de la descripción de los resultados con la respectiva riqueza de los detalles, en donde puedan transmitirse estos como una vivencia profunda.

Asimismo, este enfoque nos permite:

- No seguir un proceso riguroso para dar atención al planteamiento del problema, más bien nos da la posibilidad de ir desarrollando un proceso acorde a los hallazgos que se presenten.
- Observar los hechos y durante el proceso desarrollar una teoría coherente para representar lo que se observe.
- Generar hipótesis e ir las perfeccionando conforme se recaben datos.
- Utilizar métodos de recolección de datos no estandarizados ni predeterminados completamente.
- Utilizar técnicas como la observación no estructurada, entrevistas abiertas, revisión de documentos, discusión en grupos, etc.
- Considerar los datos como un “todo”, sin reducirlo en sus partes.

- Partir de postulados constructivistas, basados en que la realidad se construye en función de la interpretación de cada individuo.

Por último, este enfoque cualitativo del proyecto, al ser interpretativo nos permite tener una mayor riqueza en el análisis de los datos, es muy útil para desarrollar una visión sistémica del problema tomando en cuenta todos los aspectos de este fenómeno. Propicia una observación más amplia, holística y panorámica, que genera flexibilidad y amplitud en el desarrollo de la investigación.

Por otro lado, todos los profesionales de la educación deben ser conscientes de que la nutrición saludable es un acto de prevención de enfermedades, que se da mediante la educación a los alumnos y sus familias.

Asimismo, desde la escuela todos los docentes deben estar alertas frente a los hábitos alimenticios de sus alumnos, y ante cualquier posible indicador de riesgo en relación con el proceso alimentario se debe informar y apoyar a los padres; además de actuar en el aula en consecuencia, asumiendo las seguras repercusiones en lo que respecta al aprendizaje, la atención y la memoria y, por supuesto, atendiendo especialmente el aspecto emocional del alumno”.

A través de este proyecto se desarrollarán estrategias que permitan mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes del grado tercero de la Escuela Normal Superior Antioqueña.

En primera instancia se realizará mediante la observación, una identificación de cuáles son los hábitos alimenticios que tienen los estudiantes y que permean la escuela, toda esta información obtenida se registrará para posteriormente hacer un comparativo de estos frente a las recomendaciones de alimentación para estudiantes de su edad, que hace la OMS.

Por otra parte, se entrevistará a los padres de familia con relación a los alimentos que entregan a sus hijos para la alimentación en la escuela; a partir de todo esto, se iniciará un proceso de enseñanza aprendizaje con los estudiantes y sus familias acerca de hábitos de alimentación saludable, donde se les dará a conocer los grupos de alimentos que deben estar en la lonchera de los niños, las porciones y algunas preparaciones divertidas.

Toda la información recabada será categorizada, triangulada y fundamentada desde varios autores, con el propósito de entregar a las familias unas conclusiones claras que produzcan en ellos una necesidad de apropiarse de lo aprendido a través de este proyecto.

Para concluir, por lo anterior el proyecto trascenderá del aula a los hogares de cada uno de los estudiantes con el apropiamiento de todo el grupo familiar de hábitos alimenticios saludables; que propicien una nutrición adecuada que favorezca el desarrollo físico y cognitivo de cada uno de sus miembros.

IAP (Investigación, Acción, Participativa)

La IAP, se enfoca en conocer los procesos, hechos, estructuras y personas en su totalidad y no a través de la medición de algunos factores. Para la Investigación Acción Participativa, el conocimiento de la realidad implica un proceso de cambio a través de la transformación de la problemática de nutrición que presentan los sujetos de estudio. La IAP, como Investigación es la guía para un proceso de estudio de la realidad o de aspectos de ella determinados con rigor científico.

En esta investigación hay acción la cual es entendida no solo como el simple actuar, o cualquier tipo de acción, sino como acción que conduce al cambio social estructural; esta acción es llamada por algunos de sus impulsores, praxis (proceso síntesis entre teoría y práctica). (Pérez, 2011) La cual a su vez es el resultado de una reflexión – investigación continua sobre la realidad que se aborda no sólo para conocerla sino para transformarla. Es un requerimiento casi que obligatorio para la investigación que quiera ser transformadora, la acción. De este modo, no es necesario llegar al final de la investigación para realizar acciones, pues todo el proceso son acciones que a su vez van influyendo en la realidad encontrada.

La Participación se da por todos los actores involucrados. “la investigación no es sólo realizada por los expertos, sino con la participación de la comunidad involucrada en ella; quiere superar la investigación al servicio de unos pocos o la investigación exclusiva de los centros de investigación” (Ángulo, 2011). La investigación debe enfocarse en servir a la comunidad; debe ayudarle a resolver sus problemas y necesidades. Del mismo modo, el objetivo debe ser que la comunidad sea autogestora del proceso, se apropie de él y tenga un

control operativo, lógico y crítico.

En relación con lo anterior, se implementa la IAP en la investigación acerca de los problemas de nutrición que tienen los niños y niñas del grado 3^a de la Normal superior Antioqueña, para generar un proceso de reflexión participativa de todos los involucrados (estudiantes, padres de familia y docentes) hacia la búsqueda de los niveles de compromiso de cada uno, en la necesidad de moverlos a la acción con el propósito de hallar y proponer estrategias pedagógicas para el mejoramiento de los problemas alimenticios y por ende nutricionales.

Por otra parte, desarrollar este proyecto de investigación bajo el método inductivo es de gran importancia ya que se inicia de las partes para llegar a lo general con el fin de solventar con fuerza la relación causal entre hábitos alimenticios y desarrollo físico y cognitivo en los estudiantes del grado 3^a de la Normal Superior Antioqueña. Este método se caracteriza por ser ampliativo, o sea, generalizador, ya que parte de premisas cuya verdad apoya la conclusión, pero no la garantiza.

Esta forma de razonamiento es muy valiosa, dado que incorpora la creatividad y permite arriesgar conclusiones innovadoras que, si bien no pueden demostrarse, sí pueden someterse a consideraciones, pruebas y mecanismos de validación que, posteriormente, conduzcan a la verdad. Por eso, el método inductivo forma parte del método científico, dado que sirve para expandir el conocimiento del mundo real que tenemos. (Raffino, 2020)

En concreto, se aplicará a través de los siguientes pasos:

- **Primero:** se observa el fenómeno de interés. Este paso es común a prácticamente todos los métodos de la ciencia, y consiste en obtener información del mundo real mediante el uso de los sentidos y de instrumentos de medición pertinentes.
- **Segundo:** se establecen patrones posibles. Esto quiere decir que, a partir de la comparación y cotejo de los datos, se busca en ellos alguna correlación, algún indicio que resulte revelador o que sea lo suficientemente común como para suponerlo general.
- **Tercero:** se construye una teoría. Finalmente, y basándonos en los patrones trazados, se compone una conclusión generalizadora, o sea, que intente dar cuenta de todos los posibles fenómenos similares. (Raffino, 2020)

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

Para este proyecto de investigación, la población comprende a los estudiantes del grupo 3ª de la Normal superior antioqueña, institución que fue fundada en 1936 por el entonces arzobispo de Medellín, Mons. Tiberio Salazar Herrera. Su compromiso es formar líderes católicos para el mundo. Fue la primera Normal privada católica de América Latina y sigue siendo la única Normal privada de la ciudad de Medellín. (Arquidiócesis de Medellín , 2011)

El grado 3ª, cuenta con un total son 22 estudiantes, 15 niñas y 7 niños; en edades entre los 8 a 9 años de edad (), pertenecientes todos a familias nucleares donde ambos padres laboran.

En el grupo no hay ningún estudiante con diagnóstico de NEE, en general todos tienen un ritmo de aprendizaje muy uniforme.

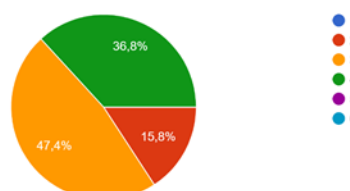
Los estudiantes permanecen en la institución en un horario de 7 a 2, espacio en el cual se les permite tiempos de descanso y para la alimentación, en relación con esto, la mayoría de estudiantes traen sus alimentos desde la casa.



Gráfico 1

Los estudiantes y sus familias residen en los barrios aledaños a la Normal Antioqueña, concentrándose especialmente en el barrio buenos aires, sectores que se clasifican en los estratos socioeconómicos 2, 3, y 4 ()

Estrato socioeconómico



Este grupo etario es considerado como la generación Alpha, cada nueva generación es

nombrada de acuerdo al alfabeto griego. En este caso, la generación alpha es el nombre que recibe el grupo de niños nacidos a partir del año 2010.

CARACTERÍSTICAS EN COMÚN DE LA GENERACIÓN ALPHA

1. Expertos en tecnología

Sin ninguna duda, los niños que forman parte de la generación alpha son expertos en tecnología y no conocerán un mundo sin redes sociales. Previsiblemente, la mayoría de ellos dispondrá de teléfonos tan sofisticados que apenas necesitarán utilizar un computador portátil.

Por si fuera poco, los hábitos de consumo también cambiarán con el uso de la tecnología. Principalmente, comprarán en línea y tendrán menos contacto humano que las generaciones anteriores.

2. Preparados para los desafíos

Los niños de la generación alpha son más autosuficientes y preparados para hacer frente a los grandes desafíos. Obtendrán educación a través del aprendizaje en línea y tendrán su propia forma de aprender.

Por otro lado, la generación alpha, nacida en un mundo atestado, inteligente y conectado, estará mejor equipada que cualquier otra para abordar los problemas que no podemos resolver hoy.

3. Menos capacidad de atención

Los niños de la generación alpha se aburren rápidamente. Esto se debe al hecho de que están acostumbrados a usar varias pantallas y escanear rápidamente la información para encontrar lo que desean.

Saltan de una aplicación a otra, de pantalla a pantalla, de video a video, en busca de algo que les llame la atención. Esto está reduciendo su capacidad de atención.

4. Cambio de intereses

También se espera que los miembros de la denominada generación alpha tengan interés en el juego físico, pero no en la forma en que se entiende comúnmente ahora. Los estudios demuestran que los alphas tendrán un gran interés en los dispositivos portátiles y las interfaces gestuales.

Eso afectará al número de horas menos que los niños practicarán deporte a la semana. Y es que se espera que sus intereses y prioridades pronto cambiarán el mundo, especialmente con respecto a la tecnología. (Dorado, 2019)

De acuerdo con lo anterior, es posible dilucidar que los hábitos alimenticios de esta generación se verán influidos especialmente por lo que encuentren en internet, sin posibilidad de asegurar que sea una información adecuada y útil para mantener un estado de salud óptimo.

Para definir la muestra de la población se acoge el muestreo no probabilístico intencional o por conveniencia; este método de selección permite definir el total de la población como muestra, ya que entre los criterios para definirlo están la accesibilidad a los sujetos y la disponibilidad de estos para la participación; variables que de acuerdo a un análisis previo están dentro de las posibilidades en el proceso de investigación. (questionpro.com, 2020)

Por otro lado, debido a la simplicidad de este tipo de muestreo, la recopilación de datos suele tomar un tiempo mínimo. Además, “a diferencia de las técnicas de muestreo probabilístico, el muestreo por conveniencia no requiere pasar por una lista de verificación para poderle dar acceso a los miembros o a una población a ser parte de la muestra. En el caso de este método de muestreo, la recopilación de información y de datos críticos es mucho más simple”. (questionpro.com, 2020)

Por último, es importante resaltar que se define la muestra como toda la población considerada, debido a que la edad del grupo poblacional es un periodo crucial de máximo desarrollo intelectual y físico; periodo donde debe incorporar unos buenos hábitos en el entorno familiar que serán clave y determinará su comportamiento alimentario en la edad adulta y por ende su estado de salud. Por lo tanto, es necesario posibilitar que el mayor número posible de estudiantes tengan acceso a la información y formación acerca de hábitos

alimenticios saludables, objeto de este proyecto.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

Antes de recolectar cualquier tipo de información se enviarán los siguientes formatos a los padres de familia:

Medellín, _____ de _____ de _____

Yo, _____ identificado con cedula de ciudadanía _____ de _____, acudiente responsable de _____ identificado con T.I. _____.

Estoy de acuerdo en participar en el proyecto investigativo sobre hábitos alimenticios saludables, desarrollado por las maestras en formación: Leidy Andrea Guisao y Laura Castañeda.

Firma y cédula del responsable del menor

Medellín, _____ de _____ de _____

Yo, _____ identificado con cedula de ciudadanía _____ de _____, acudiente responsable de _____ identificado con T.I. _____.

Autorizó la participación de mi acudido en el proyecto investigativo sobre hábitos alimenticios saludables, desarrollado por las maestras en formación: Leidy Andrea Guisao y Laura Castañeda.

Firma y cédula del responsable del menor

Con las debidas autorizaciones firmadas, procederemos a recolectar la información de la muestra y que nos será de utilidad para la orientación y aplicación del presente proyecto, para lo cual utilizaremos:

3.3.1 Nubes de palabras: esta herramienta nos permite agilizar el análisis de datos tipo texto, puesto que a través de ellas podemos identificar e interpretar de manera rápida y sencilla las palabras con mayor relevancia en el texto analizado.

Esta consiste en una representación visual de las palabras que conforman un texto, en donde el tamaño es mayor para las palabras que aparecen con más frecuencia; uno de sus usos principales es la visualización de las etiquetas de un sitio web, de modo que los temas más frecuentes en el sitio se muestren con mayor prominencia. Las etiquetas son palabras clave que suelen estar ordenadas alfabéticamente o, en ocasiones, agrupadas semánticamente. La importancia de una etiqueta se muestra con el tamaño de la fuente y/o color. (es.wikipedia.org, 2020)

Entre las ventajas de utilizar esta herramienta está el aspecto visual llamativo y que capta la atención; por consiguiente, constituye una herramienta ideal para trabajar con los niños. A través de esta herramienta ellos escribirán en una nube los alimentos que les gusta y llevan en la lonchera y en la otra nube lo que creen que deben consumir.

La información aquí reflejada nos será de utilidad para:

- ✓ Identificar los hábitos alimenticios preexistentes
- ✓ Conocer la información que tienen los estudiantes acerca de los hábitos alimenticios saludables, para desde estos conocimientos previos partir en el diseño de los elementos de aplicación del proyecto.



3.3.2 Entrevistas estructuradas o enfocadas: este instrumento nos permite fijar las preguntas de antemano, con un determinado orden. Asimismo, tiene la ventaja de la sistematización, la cual facilita la clasificación y análisis. Por otro lado, presenta una alta objetividad y confiabilidad. Además, el hecho de que los padres de familia conozcan con anterioridad las preguntas, puede hacerlos sentir más confiados al momento de responder. (Laura Díaz-Bravo, 2013)

Para aplicar este instrumento tendremos en cuenta:

- Una guía de entrevista, con preguntas agrupadas por temas o categorías, con base en los objetivos del estudio.
- Programar una sala de Meet privada para cada uno de los participantes, en un horario concertado.
- Explicar al entrevistado los propósitos de la entrevista y solicitar autorización para grabarla o video-grabarla.
- Tomar los datos personales que se consideren apropiados para los fines de la investigación.
- Actitud receptiva y sensible, sin ningún tipo de desaprobación en los testimonios.
- Seguir la guía de preguntas de manera que el entrevistado hable de manera libre y espontánea, si es necesario se modifica el orden y contenido de las preguntas acorde al proceso de la entrevista.
- No interrumpir el curso del pensamiento del entrevistado y dar libertad de tratar otros temas que el entrevistador perciba relacionados con las preguntas.
- Con prudencia y sin presión invitar al entrevistado a explicar, profundizar o aclarar aspectos relevantes para el propósito del estudio.

Este instrumento se aplicará a las familias de los estudiantes

Guía De Entrevista

Tema: Hábitos Alimenticios De Los Estudiantes Del Grado
3ª De La Normal Superior Antioqueña

OBJETIVO: Recolectar información acerca de los hábitos



**HÁBITOS
ALIMENTICIOS
SALUDABLES PARA
LOS NIÑOS**

alimenticios de los estudiantes del grado 3ª, para definir un plan de formación que favorezca una apropiación de estos en pro de su desarrollo integral.

1. Por favor mencione el nombre completo de su hijo

2. Por favor relacione el nombre de los padres y la actividad económica de cada uno de ellos

3. Mencione por favor dos menús completos de los alimentos que su hijo lleva en la lonchera

4. ¿Cuál es el criterio para seleccionar los alimentos que el niño lleva en la lonchera?

5. ¿Ha notado algún cambio en el apetito de su hijo, si es así, a que lo relaciona usted?

-
-
-
-
-
6. Quien supervisa la cantidad de *mecato*, dulces y/o postres que come su hijo diariamente?

-
-
-
-
-
7. ¿el estudiante consume todos los alimentos que lleva en la lonchera, o qué es habitual que él devuelva?

-
-
-
-
-
8. ¿Su hijo consume comidas rápidas y/o fritos, si es así cuantas veces por semana y estos son preparados en casa o comprados?

-
-
-
-
-
9. ¿Cuántas harinas consume su hijo diariamente, conoce la cantidad y porciones adecuada que él debe consumir?
-

10. ¿Su hijo consume frutas, cuantas al día y cuáles son las de su preferencia?

11. ¿Qué vegetales consume su hijo cotidianamente? ¿cuáles le desagradan y no recibe, aunque le sean servidas?

12. ¿Qué preparaciones llamativas de los alimentos ofrece a su hijo?

3.3.3 Cuestionario mixto (considera en su construcción tanto preguntas cerradas como abiertas): este es un conjunto de preguntas diseñadas para generar los datos necesarios para alcanzar los objetivos propuestos del proyecto de investigación. el cuestionario nos permite estandarizar e integrar el proceso de recopilación de datos. además, puede aplicarse a grupos o individuos estando presente el investigador o el responsable de recoger la información o puede enviarse por email a los destinatarios seleccionados en la muestra. (Amador, 2009)

Este cuestionario será aplicado a los estudiantes y la información que nos aporte será comparada con la información suministrada por los padres de familia, de manera tal que podamos identificar el punto de quiebre y las perspectivas de un lado y otro con respecto al proceso de alimentación y con la manera como entienden los hábitos alimenticios saludables. Por lo tanto, es de gran utilidad para desarrollar los objetivos del proyecto desde la atención de las necesidades específicas de la muestra.

Este instrumento cuenta con algunas ventajas como son: su costo relativamente bajo, su capacidad para proporcionar información sobre un mayor número de personas en un periodo bastante breve y la facilidad de obtener, cuantificar, analizar e interpretar los datos

Para elaborar las preguntas del cuestionario tendremos en cuenta lo siguiente:

- Las preguntas serán claras y sencillas en el sentido que tiene que ser comprendidas por los estudiantes del grado 3^a.
- Se evitará frases y palabras ambiguas, las preguntas se formularán del tal modo que no obliguen a los estudiantes a colocarse a la defensiva.
- La redacción de las preguntas no dirigirá el sentido de la respuesta.
- Se adaptará al lenguaje de los encuestados.
- Se evaluará la pertinencia de cada pregunta.
- Se iniciará con preguntas sencillas.
- Se formulará primero preguntas de tipo general.
- Se clasificará las preguntas por temas a fines de modo que el encuestado se concentre en un solo tema.

CUESTIONARIO PARA LOS ESTUDIANTES

Para ver el contenido completo puedes dar clic [aquí](#)



3.4 ANALISIS DE RESUTADOS

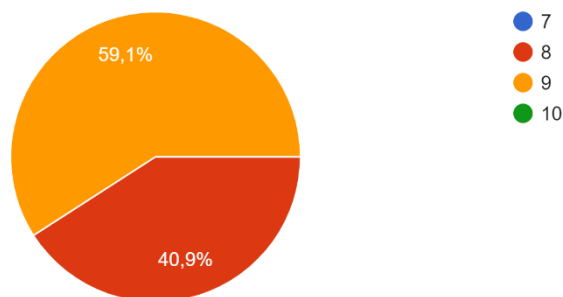
3.4.1 CUESTIONARIO APLICADO A LOS ESTUDIANTES

Análisis e interpretación de resultados del cuestionario aplicado a los estudiantes del grado 3^a de la Normal Superior Antioqueña en el segundo semestre del año 2020.

El cuestionario fue respondido por 22 estudiantes, 7 niños y 15 niñas.

De edades comprendidas así:

Edad
22 respuestas



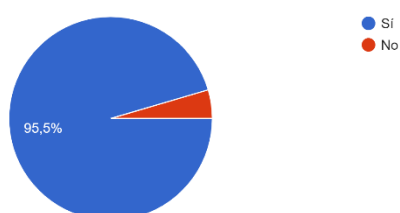
EDAD

8 años	9 años
9 estudiantes	13 estudiantes

en una ligera mayoría son estudiantes de 9 años cumplidos.

- A la pregunta si les gusta llevar frutas al colegio responden así:

Te gusta llevar frutas al colegio?
22 respuestas



¿TE GUSTA LLEVAR FRUTAS AL COLEGIO?

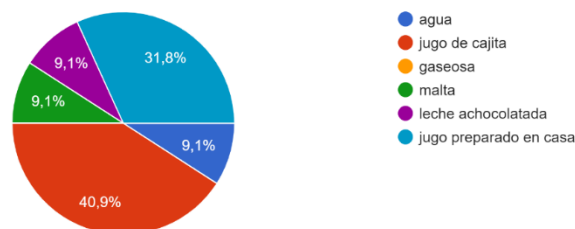
NÚMERO DE ESTUDIANTES	SI	NO
21	X	
1		X

Del total de encuestado a 21 estudiantes les gusta llevar fruta al colegio y sólo uno de los estudiantes manifiesta que no. Estos datos son relevantes para trabajar con los padres de familia en relación a que envíen diferentes tipos de frutas y diferentes presentaciones de estas para que los que ya venían consumiéndolas como parte de su lonchera lo sigan haciendo y para que el estudiante a quien no le gusta pueda empezar a hacerlas parte de su alimentación cotidiana.

- A la pregunta ¿Que líquido prefieres llevar en tu lonchera?

Los estudiantes respondieron así:

Que líquido prefieres llevar en tu lonchera
22 respuestas



- ¿QUÉ LIQUIDO PREFIERES LLEVAR EN TU LONCHERA?

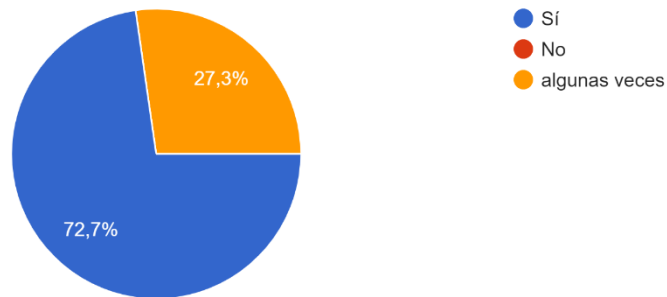
BEBIDA	Número de estudiantes que la prefieren en su lonchera
AGUA	2
JUGO DE CAJITA	9
LECHE ACHOCOLATADA	2
MALTA	2
JUGO PREPARADO EN CASA	7

De acuerdo con estos resultados se puede analizar que es necesario un cambio en relación con las bebidas que en su mayoría consumen los estudiantes de forma habitual, pues estas contienen una cantidad de azúcar importante más allá de los requerimientos nutricionales diarios para esta edad.

- Frente a la pregunta ¿Los alimentos que llevas en tu lonchera tienen un aspecto agradable?, los estudiantes respondieron así:

¿Los alimentos que llevas en tu lonchera tienen un aspecto agradable?

22 respuestas



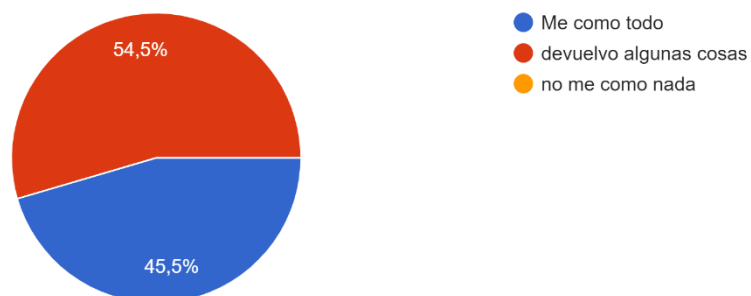
Una presentación poco novedosa genera en muchas ocasiones inapetencia en los estudiantes y por consiguiente estos no consumen los alimentos o sólo consumen una parte de ellos. En la edad que están los estudiantes del grado 3^a tiene un apropiamiento de los conocimientos especialmente de manera visual, por lo tanto, incluso los alimentos que se le suministran deben tener una apariencia llamativa para que sea agradable para ellos consumirlos.

- Frente a la pregunta ¿Consumes todo lo que llevas al colegio o devuelves parte de ellos?

Los estudiantes respondieron así:

¿Consumes todo lo que llevas al colegio o devuelves parte de ellos?

22 respuestas



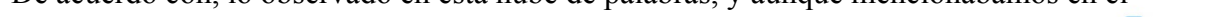
- **¿CONSUMES TODO LO QUE LLEVAS AL COLEGIO O DEVUELVES PARTE DE ELLOS?**

ME COMO TODO	10 estudiantes
DEVUELVO ALGUNAS COSAS	12 estudiantes
NO ME COMO NADA	Ningún estudiante da esta respuesta

Mas de la mitad de los estudiantes manifiesta que devuelven parte de los alimentos que les empacan para la jornada escolar. De este modo, es necesario que los padres puedan identificar las cantidades adecuadas de alimento que deben enviar a sus hijos y la preferencia en relación con el aporte nutricional de los alimentos que a ellos les gustaría y que puedan favorecer el proceso de alimentación adecuada durante la jornada escolar.

La aplicación de la técnica de investigación dirigida a los estudiantes del grado 3^a de la Normal Superior Antioqueña, ha permitido establecer como principales resultados que los escolares no cuentan con hábitos alimenticios adecuados, además, impera la presencia de un segmento de la población que consume en su lonchera grandes cantidades de azúcares y carbohidratos como fuente principal.

De la población encuestada un porcentaje importante no lleva alimentos saludables consigo a la jornada escolar, contexto que ayuda en el análisis a definir que una cantidad considerable de estudiantes ingieren alimentos fuera de casa, donde de forma probable son alimentos con poco aporte nutricional para una persona que está en plena etapa de desarrollo. Mediante la investigación se determina que los alimentos que consumen en la jornada escolar poseen un alto contenido de sal y carbohidratos, como también dulces o comidas rápidas, conducta alimentaria inapropiada que influye de forma sustancial en el desarrollo normal de las actividades que tiene que ejecutar un escolar en una etapa de la vida que requiere de energías y aporte nutricional idóneo para su proceso de crecimiento. Al consultar si ¿Creen que es importante que los niños consuman una alimentación variada? el 95,5% mencionaron que sí, lo cual revela que una gran cantidad de estudiantes reconocen de la importancia de una dieta equilibrada en su vida diaria, sin embargo, no se aplica por descuidos de los padres,





Entrevista sobre hábitos alimenticios en los estudiantes del grado 3°

Análisis e interpretación de resultados de la técnica entrevista, aplicado a los padres de los estudiantes del grado 3° de la Normal Superior Antioqueña en el segundo semestre del año 2020.

El nivel de conocimiento de los padres sobre la importancia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar, es adecuado, sin embargo la conducta alimentaria se encuentra influenciada por la presencia de múltiples factores como las condiciones socioeconómicas, el entorno familiar o descuidos de parte de los padres, donde no se concientiza la práctica de dietas balanceadas, puesto que se encuentran en una edad de cambios físicos y emocionales, donde la alimentación influye en la definición del patrón alimenticio y desarrollo de las actividades diarias de los estudiantes.

De esta manera, uno de los resultados que se han encontrado tienen que ver con la evolución de la alimentación, y es que llama la atención ver el descenso en cuanto a consumo que han sufrido en los últimos años alimentos que se consideran básicos para el ser humano como la leche, la carne, la fruta o el pescado y el auge de la comida procesada y poco nutritiva.

De acuerdo con la información suministrada por los padres, se ha observado que los hábitos alimenticios de los niños son cada vez menos saludables y un factor que sin duda está ayudando a empeorar la situación es la publicidad de alimentos y bebidas dirigida al público infantil, y que influencia en los deseos de los estudiantes y por ende en lo que solicitan a sus

padres para llevar a la jornada escolar; los padres acceden con la falsa idea de que lo importante es que coman algo, siendo todos estos alimentos productos cuya calidad nutritiva es baja o nula.

CAPÍTULO 4: CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, PROPUESTAS

4.1 PROPUESTA:

Dentro del proyecto de investigación planteado se establece una metodología que consiste en un proyecto de aula para aplicar 10 estrategias que nos permitió evidenciar cómo los estudiantes del grado tercero de la Escuela Normal Superior Antioqueña fortalecieron el desarrollo físico y cognitivo por medio de hábitos alimenticios saludables.

El proyecto de aula se constituye en un pretexto para propiciar el desarrollo de las competencias investigativas en tanto involucra las competencias básicas (argumentativas, interpretativas y propositivas) y a su vez reconoce las competencias desde el pensamiento complejo que son propuestas por la Unesco; aprender a ser, aprender a conocer, aprender a hacer y aprender a vivir juntos. La propuesta consiste en la articulación de áreas de conocimiento, como estrategia didáctica. La relevancia de esta estrategia didáctica consiste

en llevar los conocimientos obtenidos en las diversas áreas de las disciplinas, a la práctica en la vida cotidiana de los estudiantes y sus familias.

El producto responde a los objetivos planteados y en la medida que se desarrollan las estrategias se va evidenciando cada una de ellas.

Para identificar los hábitos alimenticios se desarrolló la conceptualización de la pirámide alimenticia y la nevera saludable.

El segundo objetivo específico hace referencia a los aportes nutricionales requeridos en la edad de la muestra. Para abarcarlo se trabaja con ellos la estrategia de un video foro en el cual se evidencia lo que requiere el cuerpo humano para estar saludable y así hacer una confrontación con lo que ellos consumen diariamente.

Todas estas estrategias apuntan a darle cumplimiento al tercer objetivo de darles herramientas a los estudiantes y a sus familias de la importancia de la alimentación saludable durante la etapa de desarrollo en la que se encuentran los estudiantes.

Las estrategias que se implementaron fueron:

Nutri-lonchera: Se motivó a los estudiantes a preparar su lonchera para compartir con sus compañeros. El día del trabajo los estudiantes compartieron con los otros lo que tienen en la lonchera, que les gusta, que no les gusta y que les encantaría que los papás les compren para comer en el espacio del colegio. Después de la sensibilización se les explicó que debe ir en cada una de las loncheras para que su desayuno sea nutritivo y saludable y se elabora con lo que ellos tengan en sus loncheras un desayuno divertido y lleno de mucho amor. Al final se comen su desayuno.

Picnic saludable: Esta actividad se desarrolló desde su casa en el aula virtual y con anterioridad decoraron el espacio acorde a un picnic y se vistieron de acuerdo con la ocasión, la idea era que invitaran a sus papás para que compartan con ellos el desayuno en ese espacio. El objetivo fue construir con sus padres un desayuno para compartir en familia y debe tener la característica de ser saludable y que les guste a todos, se ambientó el espacio con música y se compartió con sus compañeros las creaciones familiares divertidas.

Exploradores de la pirámide alimenticia.

Pirámide alimenticia:

Se contextualiza con los estudiantes en qué consiste la pirámide alimenticia, sus beneficios al tener una alimentación balanceada y se profundizó con un cuento. Se evalúa por medio de un juego los aprendizajes significativos.

Minichefs: Los niños en su casa usaron comidas como: banano, fresas, uvas, mango y estaban vestidos de chefs. La finalidad de la actividad es que construyeran un pincho de frutas divertido para que sorprendieran a sus papás con una de sus creaciones y que utilizarán en ellos ingredientes naturales y esenciales para la salud y el crecimiento.

Descubriendo el sabor: Esta actividad se realizó en el aula presencial y la maestra llevó a clases diferentes compotas de frutas para que ellos adivinarán el sabor con los ojos vendados y al final debían contar que sintieron y el por qué comer comida saludable.

Paletas saludables: Se desarrolló la actividad en el aula virtual con materiales como banano, milo o chocolate en polvo y un palito. Con las instrucciones de la maestra se les enseñó cómo se puede elaborar paletas fáciles y nutritivas para compartir en familia y que ayudan al crecimiento y buena alimentación de ellos.

Nevera saludable: Después de mostrarle a los estudiantes una imagen se realizó el juego del rey manda que la maestra dirigió para pedirles algunos elementos saludables esenciales que deben de tener en los hogares y al final ellos socializaron que encontraron en sus neveras y que no debe ir en ellas para una alimentación sana.

Ficha de apareamiento de los alimentos saludables; después de todos los conocimientos previos se realizó con los estudiantes una ficha de apareamiento en la cual debían poner en sus platos y clasificar los alimentos que deben comer. Esta actividad nos sirvió para evaluar lo aprendido en los talleres anteriores.

Rompecabezas saludable: Con unos rompecabezas saludables que se realizaron de forma virtual se profundizó sobre los temas vistos en los encuentros anteriores.

Video-foro: Se observó con ellos dos videos para recordar y evidenciar lo aprendido, al terminar se realizó unas preguntas que se socializaron de forma oral.

1. ¿Por qué crees que es importante la buena alimentación?
2. ¿Cuáles son los alimentos que más te gustan y te ayudan a tu crecimiento?

4.2 RESULTADOS:

HÀBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES

- Las familias incluyeron a partir de las actividades propuestas, frutas en la lonchera.
- las familias reconocieron la importancia del consumo cotidiano de agua
- Los estudiantes manifiestan en sus hogares la importancia de tener una lonchera saludable desde el conocimiento de la pirámide alimenticia y de la importancia de incluir cada uno de los grupos en su alimentación

DESARROLLO COGNITIVO

- Se puede observar que, a partir de la apropiación de una mejor alimentación durante el tiempo en la escuela, los estudiantes tienen una mejor disposición en cuanto al aprendizaje de nuevos conceptos.
- Las familias reconocen que posterior al cambio de los hábitos alimenticios en la alimentación durante el receso escolar los estudiantes han mejorado en la concentración durante las clases virtuales especialmente.
- Se observa en las clases, que a partir del consumo de alimentos saludables en el receso escolar; los estudiantes han mejorado su rendimiento escolar, situación directamente relacionada con mejora en la concentración.

DESARROLLO FÍSICO

- Las familias manifiestan que los estudiantes tienen más energía durante el día, pero hacen claridad de que es mejor manejada por ellos mismos.
- Los cambios en el desarrollo físico en relación con la apropiación de hábitos alimenticios saludables, es un proceso que se refleja con el tiempo, a pesar de eso, las familias informan de manera oral que se nota una reducción de tejido adiposo en algunos alumnos.

4.3 CONCLUSIONES:

- El objetivo general de este estudio fue fortalecer el desarrollo físico y cognitivo de los estudiantes del grado tercero de primaria de la Escuela Normal Superior Antioqueña a través de la apropiación de hábitos alimenticios saludables dentro de la escuela. Este objetivo se ha visto cumplido a lo largo de todo el proyecto, concretamente en la aplicación de las estrategias del proyecto de aula, enfocadas a una mejora en el conocimiento sobre la alimentación y su puesta en práctica por parte de todos los agentes del proceso de enseñanza aprendizaje (profesores, alumnos y familia)
- Con este objetivo general como base, se planteó el siguiente objetivo específico identificar qué hábitos alimenticios tienen los estudiantes del grado

tercero de la escuela normal superior antioqueña durante la jornada escolar. Se concluye que los alumnos y sus familias a raíz de las diferentes estrategias que se aplicaron en el proyecto de aula aprendieron que su salud depende en gran medida de los hábitos alimentarios que sigan.

- Las estrategias implementadas permiten descubrir y evidenciar los hábitos alimenticios que los estudiantes tienen en sus hogares y que de una u otra forma involucra el ambiente escolar e inciden en el desarrollo cognitivo y físico de los niños.
- Además, se planteó una hipótesis de partida, que apuntaba que los niños que en su alimentación diaria incluyen un exceso azúcar (por medio de jugos industriales, gaseosas, alimentos empacados, etc.) tienen mayor riesgo de enfermedades y un déficit más alto de atención.

Situación que queda verificada frente a los resultados obtenidos en la variable de desarrollo cognitivo donde se evidencia mejora en la concentración en las clases posterior a una ingesta de alimentos saludables durante el receso escolar diario.

4.4 RECOMENDACIONES

- Establecer un horario regular para las comidas en familia: se les recomienda a las familias y a los estudiantes elaborar un horario de alimentación para que cada estudiante se apropie de este proceso y sea veedor en su familia de que se puedan cumplir los horarios, especialmente para que también sea un momento de compartir.
- Servir una variedad de alimentos y refrigerios saludables: se recomienda a las familias, específicamente a los padres de familia, la necesidad de ofrecer variedad y no cantidad de alimentos, ya que a través de estos se obtienen los nutrientes necesarios para lograr un desarrollo integral del estudiante.

- Darle un buen ejemplo siguiendo una dieta nutritiva: se recomienda a las familias continuar con el proceso de apropiación de hábitos de alimentación saludable, a través del ejemplo. Que sean los padres que logren una adherencia en el tiempo a estos hábitos para que la alimentación de los estudiantes se un reflejo de lo que consumen en la casa.
- Evitar las peleas por la comida: se recomienda a los padres generar un ambiente de tranquilidad en los momentos de alimentación de sus hijos, de manera que ellos puedan disfrutar el proceso y no que se convierta para ellos en un tormento.
- Involucrar a los niños en el proceso: Hacer partícipes a los niños especialmente de la preparación de sus loncheras, para que ellos a través del conocimiento adquirido puedan asumir la responsabilidad de su propia salud.

BIBLIOGRAFÍA

- Amador, M. G. (27 de 04 de 2009). <http://manuelgalan.blogspot.com/>. Obtenido de <http://manuelgalan.blogspot.com/>: <http://manuelgalan.blogspot.com/2009/04/el-cuestionario-en-la-investigacion.html#:~:text=EL%20CUESTIONARIO%20EN%20LA%20INVESTIGACION,EL%20CUESTIONARIO%20APLICADO&text=El%20cuestionario%20es%20un%20conjunto,propuestos%20del%20proyecto%20de%20investigaci%C3>
- Ángulo, C. L. (2011). <http://sired.udenar.edu.co/>. Obtenido de <http://sired.udenar.edu.co/>: <http://sired.udenar.edu.co/4225/1/86539.pdf>
- Arquidiócesis de Medellín . (26 de 09 de 2011). <http://arqmedellin.co/>. Obtenido de http://arqmedellin.co/_wb/_domain/arqmedellin.co/es-CO/articulos/completo.php?i=34
- Cecu. (2005). <http://cecu.es/>. Obtenido de <http://cecu.es/>: <http://cecu.es/campanas/alimentacion/ESTUDIO%20Habitos%20Alimentarios.pdf>

- Dorado, Ó. (14 de 02 de 2019). *eresmama.com*. Obtenido de eresmama.com:
<https://eresmama.com/como-es-la-generacion-alpha/>
- es.wikipedia.org. (2020). Obtenido de es.wikipedia.org:
https://es.wikipedia.org/wiki/Nube_de_palabras#:~:text=Una%20nube%20de%20palabras%20o,que%20aparecen%20con%20m%C3%A1s%20frecuencia
- Franz Martín, J. C. (2011). <https://dialnet.unirioja.es/>. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/>:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3614325>
- FRONTERA, G. C. (2007). <http://puentefichas.com/>. Obtenido de <http://puentefichas.com/>:
<http://puentefichas.com/GMEL/FHGM/IINI/extracto.pdf>
- Hernández Sampieri, R. (2004). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN*. México: McGraw-Hill Interamericana.
- Laura Díaz-Bravo, U. T.-G.-H.-R. (07 de 2013). <http://www.scielo.org.mx/>. Obtenido de <http://www.scielo.org.mx/>:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000300009
- medlineplus. (junio de 2020). <https://medlineplus.gov/>. Obtenido de <https://medlineplus.gov/>:
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002017.htm#:~:text=Los%20ni%C3%B1os%20en%20edad%20escolar%20con%20mucho%20frecuencia%20tienen%20habilidades,equilibrio%20y%20capacidades%20f%C3%ADsicas%20var%C3%ADas.&text=Para%20las%20ni%C3%B1as%20y%20las%20car>
- MUÑOZ, F. (03 de 05 de 2016). *La importancia de la nutrición en la edad escolar*. Obtenido de efesalud: <https://www.efesalud.com/la-nutricion-en-la-edad-escolar/>
- Noemí, O. (10 de 02 de 2018). *La importancia de los buenos hábitos alimenticios en familia*. Obtenido de CEAC: <https://www.ceac.es/blog/la-importancia-de-los-buenos-habitos-alimenticios-en-familia>
- Nussbaum, M. (2012). *Crear capacidades. Propuesta para el desarrollo humano*. Barcelona: Paidós.
- OMS. (2006). <http://revgastrohnutp.univalle.edu.co/>. Obtenido de <http://revgastrohnutp.univalle.edu.co/>:
<http://revgastrohnutp.univalle.edu.co/a11v13n1/a11v12n1art2.pdf>
- Paz, M. (2003). *Investigación cualitativa en educación. Fundamentos y tradiciones*. México DF.: Editorial McGraw Hill.
- Pérez, M. d. (22 de noviembre de 2011). <https://www.monografias.com/>. Obtenido de <https://www.monografias.com/>: <https://www.monografias.com/trabajos89/metodo-iap/metodo-iap.shtml>
- questionpro.com. (2020). *www.questionpro.com*. Obtenido de www.questionpro.com:
<https://www.questionpro.com/blog/es/muestreo-por-conveniencia/#:~:text=El%20muestreo%20por%20conveniencia%20es,pr%C3%A1ctica%20de%20un%20elemento%20particular>

Raffino, M. E. (29 de septiembre de 2020). <https://concepto.de/>. Obtenido de <https://concepto.de/:https://concepto.de/metodo-inductivo/#~:text=El%20razonamiento%20inductivo%20consiste%2C%20as%C3%AD,posibilidad%20de%20una%20conclusi%C3%B3n%20universal.&text=Por%20eso%2C%20el%20m%C3%A9todo%20inductivo,del%20mundo%20real%20que%20tenemos.>

Ríos, P. B. (2009). *LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL COMO FACTOR DE PROTECCIÓN EN LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA*. Obtenido de Dialnet:
[file:///C:/Users/CARLOS/Downloads/Dialnet-LaEducacionNutricionalComoFactorDeProteccionEnLosT-3214016%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/CARLOS/Downloads/Dialnet-LaEducacionNutricionalComoFactorDeProteccionEnLosT-3214016%20(3).pdf)

Roldan, M. J. (29 de junio de 2016). <https://www.etapainfantil.com/>. Obtenido de <https://www.etapainfantil.com/:https://www.etapainfantil.com/azucar-afecta-comportamiento-concentracion-ninos>

sites.google.com. (abril de 2009). <https://sites.google.com/>. Obtenido de <https://sites.google.com/:https://sites.google.com/a/sanpedro.edu.pe/departamento-de-acompanamiento-sp---vc/Home/tutoria/tutoria-grupal/sesiones-de-tutoria/sesiones-por-grados/abril/iii-ciclo/desarrollo-cognitivo-a-esta-edad>

ANEXOS

Entrevista



Entrevista sobre hábitos alimenticios en los estudiantes del grado 3°

*Obligatorio

Dirección de correo electrónico *

Tu dirección de correo electrónico

Descripción

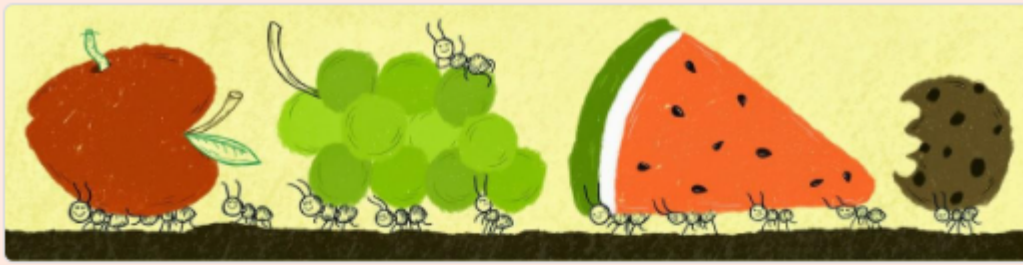
Entrevista sobre hábitos alimenticios en los estudiantes

Tema: Hábitos Alimenticios De Los Estudiantes Del Grado 3º
De La Normal Superior Antioqueña

OBJETIVO: Recolectar información acerca de los hábitos alimenticios de los estudiantes del grado 3º, para definir un plan de formación que favorezca una apropiación de estos en pro de su desarrollo integral.



Cuestionario



¿Qué tal tu lonchera?

Te invitamos para que a través de este cuestionario nos cuentes que consumes en tu lonchera y como te gustaría que esta fuese.

Nombre completo

*

Texto de respuesta corta

Edad *

- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9
- ☐ 10

APLICACIÓN DE ESTRATEGIAS

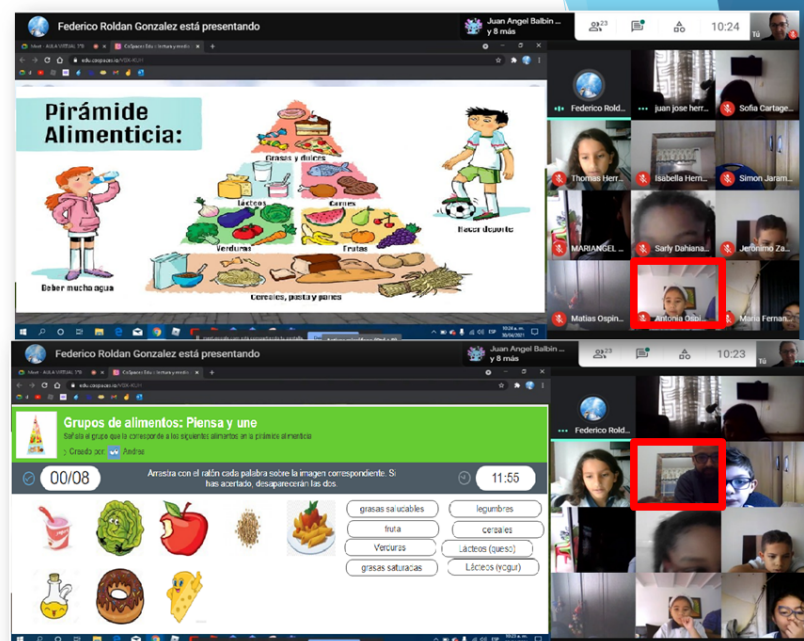


NUTRILONCHERA



Picnic saludable.

► Explorador
es de la
pirámide
alimenticia.



Mini Chefs

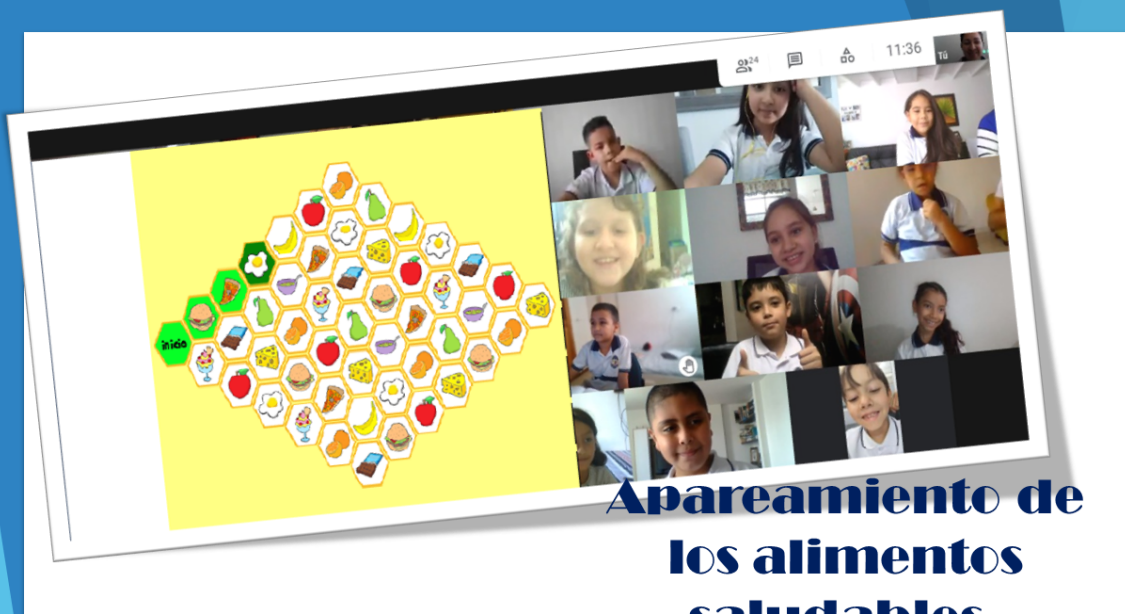


Descubriendo el sabor.

Paletas saludables.

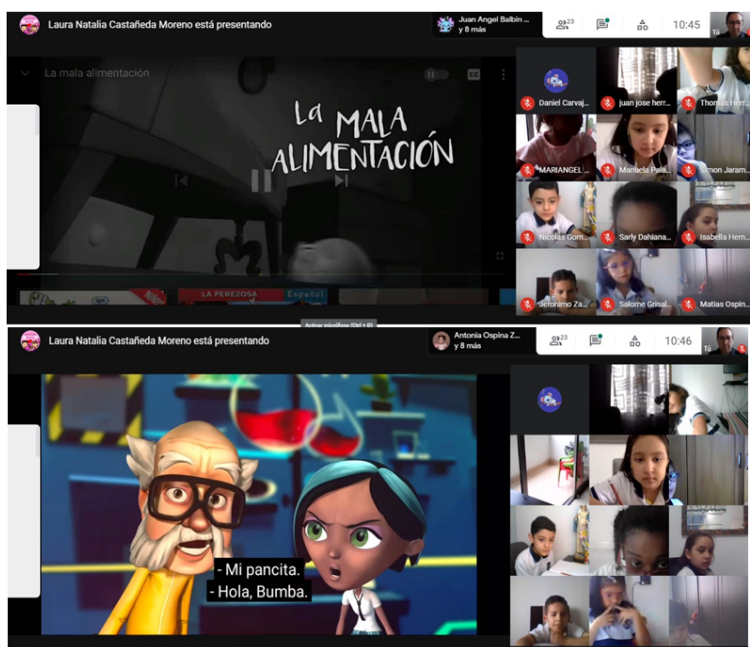


**Nevera
saludable.**





Rompecabezas saludable.



- ▶ **Video-foro: un recorrido por nuestro cuerpo cuando se alimenta bien.**
- ▶ **Actividad en compañía de las familias.**

