

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



TESIS DE GRADO

**“PEDAGOGÍA DE LA TERNURA PARA UNA ALIMENTACIÓN
SALUDABLE”**

(Para optar al título de Licenciada en Ciencias de la Educación)

POSTULANTE: MARÍA YSABEL POMA CHURA

TUTOR: LIC. ANA MARÍA SELEME GANDOLFO

La Paz – Bolivia
2019

DEDICATORIA

Esta tesis la dedico a todas las personas que con cada frase, cada palabra, anima, incentiva y estimula a desarrollar nuestros conocimientos en la vida, para entender mejorar la importancia de vivir en ciertos tiempos difíciles.

AGRADECIMIENTO

A Dios por darme la fortaleza y paciencia necesarias para superar mis dificultades y llegar a mí meta. Con gratitud y acierto, agradezco a todos los que de una forma u otra, me ayudaron a la realización de este trabajo y me dieron con su constancia la fuerza necesaria para llegar hasta el final.

A mis padres Jorge Poma, Paulina Chura y hermanas que tanto me apoyaron y confiaron en mí durante mis estudios.

A mis compañeros/as de estudio y profesores de la Unidad Educativa “Juan José Torrez Gonzales C”.

A todos ellos...

Muchas Gracias,

ÍNDICE GENERAL

| | Pág. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| INTRODUCCIÓN..... | 1 |
| CAPÍTULO 1: FORMULACIONES METODOLÓGICAS..... | 3 |
| 1.1. Planteamiento del Problema..... | 3 |
| 1.1.1. Formulación del problema de investigación | 4 |
| 1.2. Delimitación espacio temporal..... | 4 |
| 1.2.1. Delimitación Espacial | 4 |
| 1.2.2. Delimitación Temporal | 5 |
| 1.3. Objetivos de la investigación | 5 |
| 1.3.1. Objetivo General | 5 |
| 1.3.2. Objetivos Específicos..... | 5 |
| 1.4. Justificación de la investigación | 5 |
| CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO | 8 |
| 2.1. Pedagogía de la Ternura..... | 8 |
| 2.1.1. Características | 9 |
| 2.1.2. Importancia | 10 |
| 2.1.3. Aplicación | 10 |
| 2.1.4. Componentes de la Pedagogía de la Ternura | 12 |
| 2.1.5. Rol del profesor en la pedagogía de la ternura..... | 16 |
| 2.2. Estado nutricional..... | 16 |
| 2.2.1. Nutrición del escolar | 17 |
| 2.2.2. Hábitos alimentarios..... | 18 |
| 2.2.3. Calidad nutritiva..... | 20 |
| 2.2.4. Calidad saludable | 21 |
| 2.2.5. Hábitos alimentarios en un grupo de estudiantes | 22 |
| 2.2.6. Formación nutricional y alimentación saludable | 22 |
| 2.2.7. Dimensiones pedagógicas, psicológicas y sociológicas como aporte al desarrollo del aprendizaje de la alimentación escolar..... | 25 |
| 2.3. Ley de Educación Avelino Siñani - Elizardo Pérez | 26 |
| 2.3.1. Contexto de la Creación | 26 |
| CAPÍTULO 3: MARCO INSTITUCIONAL | 29 |
| 2.4. Unidad Educativa “Juan José Torrez Gonzales C” | 29 |
| 2.4.1. Reseña Histórica..... | 29 |
| 2.4.2. Ubicación | 29 |
| 2.4.3. Croquis de la Unidad Educativa..... | 30 |
| 2.4.4. Contexto Socioeconómico | 31 |
| 2.4.5. Contexto Sociocultural..... | 31 |

| | | |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.4.6. | Niveles Paralelos..... | 31 |
| 2.4.7. | Nómina de Profesores | 32 |
| 2.4.8. | Estadísticas de Alumnos | 34 |
| CAPÍTULO 4: MARCO METODOLÓGICO | | 36 |
| 2.5. | Diseño Metodológico | 36 |
| 2.5.1. | Enfoque de la Investigación | 36 |
| 2.5.2. | Modalidad de la Investigación | 36 |
| 2.5.3. | Tipo de Investigación..... | 36 |
| 2.5.4. | Población y Muestra..... | 37 |
| 2.6. | Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos | 38 |
| 2.7. | Técnicas para el Procesamiento y Análisis de Datos | 39 |
| CAPÍTULO 5: ANÁLISIS Y SISTEMATIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN | | 40 |
| 2.8. | Encuesta Dirigida a los Docentes..... | 40 |
| 2.9. | Encuesta Dirigida a los Estudiantes | 50 |
| 2.10. | Talleres sobre una alimentación saludable aplicando la pedagogía de la ternura..... | 56 |
| 2.10.1. | “El día que se fueron los alimentos” | 56 |
| 2.10.2. | “El club de Raimundo y Facundo” | 59 |
| 2.10.3. | Proyección de video: “mechita y el duende”. | 62 |
| CONCLUSIÓN..... | | 63 |
| 2.11. | Guía de Observación para Estudiantes..... | 64 |
| RECOMENDACIONES..... | | 76 |
| ANEXOS..... | | 87 |

ÍNDICE DE CUADROS

| | Pág. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Cuadro 1. Estándares de peso y talla en la edad escolar e incrementos anuales..... | 17 |
| Cuadro 2. Nómina de profesores..... | 32 |
| Cuadro 3. Estadística de alumnos | 34 |
| Cuadro 4. Población de estudiantes y profesores..... | 37 |
| Cuadro 5. Trato docente..... | 40 |
| Cuadro 6. Enseñanza afectiva | 41 |
| Cuadro 7. Abierto al diálogo..... | 43 |
| Cuadro 8. Sentimientos positivos..... | 44 |
| Cuadro 9. Es tolerante..... | 45 |
| Cuadro 10. El trato afectivo del docente desarrolla hábitos de una alimentación saludable..... | 47 |
| Cuadro 11. Planifica actividades que involucre los hábitos de una alimentación saludable en los estudiantes. | 48 |
| Cuadro 12. Tienes una alimentación saludable..... | 50 |
| Cuadro 13. Comes golosinas..... | 51 |
| Cuadro 14. Consumes verduras | 53 |
| Cuadro 15. Comes fruta | 54 |
| Cuadro 16. Comes carne | 55 |
| Cuadro 17. Demuestran aprecio a sus compañeros..... | 64 |
| Cuadro 18. El niño y niña recibe un trato afectivo docente | 65 |
| Cuadro 19. El niño y niña se siente comprendido..... | 66 |
| Cuadro 20. Sentimientos positivos..... | 67 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Cuadro 21. Son tratados con tolerancia | 68 |
| Cuadro 22. Dialogo afectivo | 69 |
| Cuadro 23. Hábitos de una alimentación saludable | 70 |
| Cuadro 24. Horarios adecuados | 71 |
| Cuadro 25. Cumple con responsabilidad su alimentación | 72 |
| Cuadro 26. La enseñanza con afecto mejora los hábitos de una alimentación saludable..... | 73 |

ÍNDICE DE FIGURAS

| | Pág. |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Figura 1. Niños observando el video | 59 |
| Figura 2. Debate del video N° 1 | 59 |
| Figura 3. Socialización del dibujo de la pirámide alimenticia..... | 61 |
| Figura 4. Poniendo en práctica la pirámide alimentaria en el patio del colegio | 62 |
| Figura 5. Compartimiento saludable..... | 64 |

ÍNDICE DE GRÁFICOS

| | Pag. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Gráfico 1. Trato docente..... | 40 |
| Gráfico 2. Enseñanza afectiva | 42 |
| Gráfico 3. Abierto al diálogo..... | 43 |
| Gráfico 4. Sentimientos positivos..... | 44 |
| Gráfico 5. Tolerante..... | 46 |
| Gráfico 6. El trato afectivo del docente desarrolla hábitos de una alimentación saludable..... | 47 |
| Gráfico 7. Planifica actividades que involucre los hábitos de una alimentación saludable en los estudiantes. | 49 |
| Gráfico 8. Tienes una alimentación saludable..... | 50 |
| Gráfico 9. Comes golosinas..... | 52 |
| Gráfico 10. Consumes verduras | 53 |
| Gráfico 11. Comes fruta | 54 |
| Gráfico 12. Comes carne | 55 |
| Gráfico 13. Demuestra aprecio a sus compañeros..... | 65 |
| Gráfico 14. El niño y niña recibe un trato afectivo del profesor | 66 |
| Gráfico 15. El niño y niña se siente comprendido..... | 67 |
| Gráfico 16. Sentimientos positivos..... | 68 |
| Gráfico 17. Son tratados con tolerancia | 69 |
| Gráfico 18. Dialogo afectivo | 70 |
| Gráfico 19. Hábitos de una alimentación saludable | 71 |
| Gráfico 20. Horarios adecuados | 72 |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gráfico 21. Cumple con responsabilidad su alimentación..... | 73 |
| Gráfico 22. La enseñanza con afecto mejora los hábitos de una alimentación saludable..... | 74 |

ÍNDICE DE ANEXOS

| | Pag. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Anexo 1. Unidad Educativa “Juan José Torrez Gonzales C” | 87 |
| Anexo 2. Presentación curso 6to de primaria | 87 |
| Anexo 3. Explicación sobre el cuestionario..... | 88 |
| Anexo 4. Llenado del cuestionario sobre de alimentación de hábitos alimentación . | 88 |
| Anexo 5. Recojo de cuestionario | 89 |
| Anexo 6. Aplicación sobre hábitos de alimentación saludable y pedagogía de la ternura..... | 89 |
| Anexo 7. Taller sobre alimentación | 90 |
| Anexo 8. Taller sobre metodología de la ternura con 6to de primaria..... | 90 |
| Anexo 9. Niños y niñas hablando de valores de amistad cariño entre compañeros ... | 91 |
| Anexo 10. Taller sobre la metodología de la ternura..... | 91 |
| Anexo 11. Encuesta para profesores | 92 |
| Anexo 12. Encuesta para estudiantes..... | 93 |
| Anexo 13. Guía de observación para estudiantes | 94 |

RESUMEN

El presente estudio se basa en la “Pedagogía de la Ternura” en constancia con una forma de vida sana, donde se toma como pilar la alimentación saludable; y sobre todo los hábitos alimenticios que se tengan, en niños y niñas de sexto de primaria de la Unidad Educativa “Juan José Torrez Gonzales C” de la Ciudad de El Alto.

La presente investigación: “Pedagogía de la Ternura para una Alimentación Saludable” se justifica plenamente, debido a la importancia que tiene educar en base al amor, formando ciudadanos comprometidos con el bien social. Ciudadanos íntegros, que tengan un amor propio, y autoestima que les lleve hacia la superación personal, y en el caso que ocupa al presente estudio, a consolidar hábitos de Alimentación Saludable.

La Pedagogía de la Ternura es una orientación educativa que busca el desarrollo personal de los educandos, especialmente considerando los sentimientos y promoviendo la ternura social.

Se concluye que con la elaboración de los talleres y la proyección de videos educativos ayudaron a fortalecer la alimentación saludable mediante la Ternura, mejorando así la manera de alimentarse de los estudiantes y de esta manera desarrollar hábitos positivos en los educandos.

Específicamente para obtener una Alimentación Saludable se recomienda: Consumir frutas y verduras en la dieta cotidiana, Consumir abundante agua, Ingerir los alimentos a la hora adecuada, Evitar en lo posible el consumo de gaseosas o fritos, Evitar el consumo de golosinas, Consumir carnes blancas en lo posible (pollo y pescado), Evitar en lo posible el consumo de enlatados y embutidos.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años la preferencia hacia la comida chatarra ha aumentado considerablemente, siendo tan grande su impacto que ha llegado a ser alimento básico y diario de los niños y niñas de la comunidad educativa. Provocando así, un bajo rendimiento escolar y el poco desarrollo físico e intelectual de los educados.

Considerando que la comida chatarra carece de propiedades nutritivas que nuestro organismo requiere de acuerdo a las diferentes etapas de desarrollo del ser humano.

En cambio científicamente se probó que el consumo de alimentos nutritivos en porciones adecuadas es saludable. Las personas que tienen buena salud desarrollan mayor capacidad de todos sus aspectos biopsicosociales.

En la actualidad, muchos de los docentes siguen utilizando formas de maltrato hacia sus estudiantes tanto físicas como verbales; esto dificulta la parte emocional y el aprendizaje de los niños y niñas, acarreando el miedo que es uno de los factores principales que impiden la adquisición de hábitos en su labor escolar.

Es así que la presente tesis se basa en la “Pedagogía de la Ternura”, en la relación entre lo cognitivo y lo afectivo es decir en la aplicación en el proceso de aprendizaje de diferentes contenidos temáticos. En concordancia con una forma de vida sana, donde se toma como pilar la alimentación saludable; y sobre todo los hábitos que se tengan.

La investigación contribuyó en el fortalecimiento de la socialización, mantenido un carácter afectivo que impulsó el potencial de la capacidad cognitiva, procedimental y actitudinal; lo que fue promoviendo el crecimiento personal, la comunicación interpersonal, un carácter expresivo y comunicativo, conllevando al mejoramiento del proceso enseñanza aprendizaje en la alimentación saludable. La presente investigación consta de los siguientes capítulos:

Capítulo 1 Formulaciones metodológicas: Es el punto de apoyo que sustenta estudios concretos de la investigación, hace énfasis en el planteamiento de problema, las delimitaciones en el espacio, los objetivos de la investigación y se justificó el por qué se desarrolla la investigación, determinando de qué manera la Pedagogía de la Ternura permite el desarrollo de hábitos de una alimentación saludable en los niños y niñas.

Capítulo 2 Marco teórico: Se recopiló la información teórica basándose en los antecedentes que son investigaciones relacionadas al tema, se analizan la Pedagogía de la Ternura, los Hábitos de una alimentación saludable, y la ley de Educación Avelino Siñani, Elizardo Pérez; se desarrolla el fundamento legal, y además se definieron los términos básicos.

Capítulo 3 Marco institucional: Se explicó sobre la Unidad Educativa “JUAN JOSÉ TORREZ GONZALES C”, la que se crea el año 1978 con los niveles Inicial y Primario, ubicado en la zona Alto Lima de la Av. Huayna Potosí s/n que corresponde a la dirección distrital 1 y del sub distrito 6.

Capítulo 4 Marco metodológico: Aplica una modalidad investigativa de campo y bibliográfica, enfoque cuali y cuantitativo, se determinó la población de estudio: encuesta a 3 docentes y guía de observación a 42 estudiantes de sexto de primaria.

Capítulo 5 Análisis y sistematización de la información: Una vez aplicados los instrumentos de recolección de la información, se procede a realizar el tratamiento correspondiente para el análisis de los mismos, por cuanto la información que arrojará sea la que indique las conclusiones a las cuales llega la investigación.

CAPÍTULO 1: FORMULACIONES METODOLÓGICAS

1.1. Planteamiento del Problema

La educación en Bolivia en la actualidad se encuentra atravesando una etapa de cambio e implementación de la Ley N° 070, Avelino Siñani, Elizardo Pérez, dicho cambio en la práctica se da de forma gradual.

Sin embargo de ello el cambio se va desarrollando en preceptos como: La experiencia de Warisata; la Teoría Liberadora de Paulo Freire, la Teoría Histórico Cultural de Vygotsky, y la misma experiencia de la antigua Reforma Educativa, con la Ley N° 1565.

En cuanto a la ley N° 070, se considera los saberes y conocimientos de los pueblos indígena originario, los valores socio comunitario, la educación inter cultural, intra cultural y plurilingüe, la educación para la producción y la educación en Convivencia Armónica con la Naturaleza y el cosmos.

La misma ley N° 070 busca realizar procesos formativos hacia una: “Formación Descolonizadora”, una “Educación Técnica y Productiva”, una “Formación Holística e Integral del Estudiante”

Es decir un cambio radical de la forma de apreciar anteriormente al estudiantado, como “Un libro en Blanco”, donde se podía escribir a antojo lo que desease “El Maestro”, o como Paulo Freire mencionaba en su texto: Pedagogía del Oprimido; donde el estudiante tenía una “Educación Bancaria”. Es evidente que se busca un cambio en cuanto a la implementación del Currículo en el Aula, con el fin de formar ciudadanos que valoren sus costumbres y sus raíces, que se eduquen hacia el respeto a la madre tierra, y que busquen ser productivos hacia su sociedad. Ante dicha situación la presente investigación halla una pequeña falencia, que a decir verdad, se hace sumamente importante para la formación espiritual del estudiante y su posición ante la sociedad, la cual es: “El Amor”, el amor con el que crece el estudiante, que se le considere en un

ambiente que favorezca su autoestima, que el estudiante se sienta apreciado, estimado, querido, deseado.

La presente Tesis describe las condiciones en que la “Pedagogía de la Ternura”, apoya la formación de hábitos de alimentación saludables, es decir, educar con amor, cariño, paciencia.

La Pedagogía de la Ternura es una orientación educativa que busca el desarrollo personal de los educandos, especialmente considerando los sentimientos y promoviendo la ternura social.

Considerando lo expuesto, nos situamos en la realidad social donde se ha de realizar la presente investigación, es decir nos referimos a la ciudad de El Alto, a la zona de Alto Lima (Alambrado), donde se halla ubicada la Unidad Educativa “Juan José Torrez Gonzales C”, lugar en el cual el contexto es en su generalidad personas que se dedican al comercio informal, lo cual demanda gran cantidad de horas laborales de parte de los padres, y su inherente descuido hacia los niños y niñas. Los mismos al crecer sin una supervigilancia constante, tienden a formarse con una alarmante falencia de valores, egocentrismo y descuido escolar; y más aun representando un problema mayor a futuro, cuando dichos infantes crezcan y sean jóvenes o adultos.

1.1.1. Formulación del problema de investigación

¿La aplicación de la pedagogía de la ternura en estudiantes del sexto de primaria de la unidad educativa “Juan José Torrez Gonzales C”, podrá coadyuvar a mejorar los hábitos para una alimentación saludable en los niños y niñas?

1.2. Delimitación espacio temporal

1.2.1. Delimitación Espacial

El presente estudio se realizó en la ciudad de El Alto del Estado Plurinacional de Bolivia, específicamente en la zona de Alto Lima (alambrado), ubicada en la provincia

Los Andes; puntualmente en el aula de Sexto de Primaria Comunitaria Vocacional de la Unidad Educativa “Juan José Torrez Gonzales C”.

1.2.2. Delimitación Temporal

La presente investigación se llevó a cabo desde el mes de febrero a junio del 2018.

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo General

- Evaluar la aplicación de la Pedagogía de la Ternura en la formación de hábitos de alimentación Saludable, en estudiantes de sexto de primaria de la Unidad Educativa “Juan José Torrez Gonzales C”.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Identificar los conocimientos de los docentes de sexto de primaria sobre la Pedagogía de la Ternura.
- Diagnosticar el estado de los estudiantes de sexto de primaria con respecto a los hábitos de alimentación saludable.
- Aplicar la Pedagogía de la Ternura en estudiantes de sexto de primaria a través de talleres sobre alimentación saludable.

1.4. Justificación de la investigación

La presente investigación: “Pedagogía de la Ternura para una Alimentación Saludable” se justifica plenamente, debido a la importancia que tiene educar en base al amor, formando ciudadanos comprometidos con el bien social. Ciudadanos íntegros, que tengan un amor propio, y una autoestima que les lleve hacia la superación personal, y en el caso que ocupa al presente estudio, a consolidar hábitos de Alimentación Saludable.

Por otra parte mencionar que el aprendizaje de los hábitos alimentarios, está condicionado por numerosas influencias, sobre todo de la familia, la cual desempeña un papel fundamental en la configuración del patrón alimentario del niño, sin embargo, al concluir la infancia pierde relevancia, porque el grupo de amigos y las relaciones sociales se convierten en condiciones claves para los hábitos alimentarios.

Dentro los hábitos que conforman las costumbres, actitudes, formas de comportamientos que asumen las personas ante situaciones concretas de la vida diaria, las cuales conllevan a formar y consolidar pautas de conducta y aprendizajes que se mantienen en el tiempo y repercuten (favorable o desfavorablemente) en el estado de salud, nutrición y el bienestar (Guevara y Tovar, 2016).

El mundo ha experimentado, modificaciones en los patrones de conducta alimentaria, desde hace muchísimos años, el ser humano comenzó a transformar la necesidad de alimentarse en algo mucho más elaborado que una simple necesidad, la volvió un arte, el ser humano comenzó a distinguir entre una variedad de colores, olores y sabores. La alimentación saludable debe inculcarse en el seno familiar y también en el colegio, sin embargo, no es una tarea fácil enseñar a los niños a comer los alimentos adecuados, es por esta razón que los niños aprenden por imitación de los adultos y además desde los primeros años de vida.

Por otro lado los hábitos alimentarios son adquiridos a lo largo de la vida, lo que influye en la Nutrición, se adiciona entre la edad de cinco a catorce años la desnutrición crónica es de 7.25% en las poblaciones urbanas y la cifras se duplican en las rurales, la otra cara de los problemas de nutrición lo conforma la obesidad infantil que ha ido creciendo de forma alarmante en los últimos años. La tendencia hacia la desnutrición infantil y la obesidad, que permea progresivamente a las casas de menores ingresos y grupos marginados, principalmente en las poblaciones indígenas y en el medio rural, con el consecuente riesgo de las enfermedades crónico degenerativas, cardiovasculares y el cáncer, no es más que el resultado de un modelo inadecuado y de políticas públicas erróneas, con un alto costo en la salud y el desarrollo del país (Molina, 2018).

Es necesario destacar que la alimentación está determinada por ciertos factores que influyen en la adecuada nutrición del ser humano, puede clasificarse en aquellos que afectan la disponibilidad de alimentos, (producción, transporte, almacenamiento, recursos naturales, vías de comunicación y distribución), los relacionados con el consumo (precios de los alimentos, hábitos, tabús, educación, aumento de la población, ignorancia, tradiciones culturales) y los relacionados con el acceso (económico, comunicación, transporte, mercado, empleo) y los relacionados con el aprovechamiento biológico. Pero se sabe que estas conductas se adquieren desde el nacimiento, que lo marcarán para el resto de su vida. La población infantil es un grupo especialmente vulnerable a desequilibrios nutricionales, pero también especialmente receptivo a cualquier modificación y educación nutricional por lo que la merienda y el almuerzo escolar puede y deben ser, una oportunidad para que en el que día a día las niñas y niños conozcan de forma práctica las recomendaciones para una alimentación y nutrición saludables, para mantener una buena salud y estado nutricional adecuado mediante la práctica de hábitos alimentarios saludables.

Por otra parte en la actualidad se evidencia que la educación es una promotora de la reproducción y la competencia, donde no se tiene en cuenta la subjetividad infantil y se fortalece las acciones violentas tanto para sí mismo como para los demás, pero aquí se muestra una educación amorosa, afectiva y sensible; donde se le permita al niño y a la niña conocerse, valorarse y amarse para cuidar poder cuidar su salud con alimentación saludable.

Si se tiene niños y niñas que se eduquen en base al amor, que los mismos busquen tener una alimentación saludable, entonces habremos ganado bastante como educadores, como investigadores, y el presente estudio habrá dado su granito de arena para fomentar una educación en función a la Pedagogía de la Ternura, y además obtener que 42 estudiantes obtengan buenos hábitos de Alimentación Saludable, lo que trascenderá en sus padres, compañeros de otros grados y/o niveles los cuales pueden ser motivados positivamente para seguirlos.

CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO

2.1. Pedagogía de la Ternura

La pedagogía de la ternura es una corriente que tiene larga historia en el pensamiento pedagógico occidental, la cual consiste en la capacidad de brindar afecto de forma respetuosa, donde existe una relación afectiva, emocional, prevaleciendo los sentimientos, es así que se debe establecer un vínculo afectivo positivo para el éxito del proceso educativo, es por ello que esta pedagogía está basada en principios humanistas y apuesta por la transformación de modelos tradicionales que hasta ahora siguen utilizándose en el proceso de enseñanza aprendizaje (Cussianovich, 2010, p. 265).

Villarán y Schmalenbach (2015, p. 41), indican que lo cognitivo va de la mano con lo afectivo, de acuerdo con esta pedagogía, pues lo que no es dado con amor difícilmente será recordado o asimilado, pero de acuerdo con Cussianovich (2010, p. 10), la pedagogía de la ternura, se relaciona con la labor pedagógica humanística que busca la reconciliación y pacificación por lo que requiere un conocimiento del otro como una persona con autonomía y libertad, lo que motiva al maestro a aplicar su verdadera vocación basada en la tolerancia, en la comprensión de los demás y en una práctica constante de valores y virtudes.

Pero Rodríguez, et. al. (2009, p. 3), mencionan que estas características en la acción pedagógica permiten que los estudiantes se sientan acompañados y que el proceso educativo sea integral y que transcurra desde lo afectivo hasta lo cognitivo. También Ferrer y Delgado (2015, p. 11), consideran que es una forma holística o integral de comprender a las personas y lo que comparten en el contexto educativo, es decir es una educación de corazón, basada en el respeto, el cariño y el afecto.

Esta pedagogía promueve la felicidad, la libertad, el respeto y cariño para promover una educación diferente que de una manera sana basada en la igualdad fomente la formación integral del ser humano (Maya, 2012, p. 6).

Según Ocaña (2010), la pedagogía de la ternura implica el mismo modo de ser del profesor impregnado por su sensibilidad, respeto, amor por sus estudiantes, su vocación y profesionalismo para que en un futuro se conviertan en buenos ciudadanos.

La pedagogía de la ternura es el enfoque en el cual el profesor considera a los estudiantes como seres que piensan, sienten y actúan, donde el profesor los forma para la vida y para ocupar un lugar dentro de la sociedad (Betancourt, 2012, p. 24). Donde se debe profundizar en la naturaleza humana, en la relación entre lo cognitivo y lo afectivo para lograr una educación integral del estudiante procurando su conocimiento profundo, estableciendo una relación auténtica y sincera que nos permita formarlo más allá de lo cognitivo.

2.1.1. Características

Ocaña (2010, p. 5-18), en su estudio nos presenta las siguientes características:

- ❖ Pretende formar seres humanos íntegros que sean capaces de convivir adecuadamente con los demás más no solo debe estar enfocado en crear profesionales, esto contradice a la educación tradicionalista que se basa en la formación cognitiva del individuo, limitándose a la transmisión y repetición de fórmulas acabadas, sin tomar en cuenta la convivencia y el bienestar de los estudiantes.
- ❖ El aprendizaje y la colaboración son recíprocos, pues se debe desechar toda actitud autoritaria de imponer siempre la voluntad del educador.
- ❖ El profesor debe presentar una actitud adecuada con la cual logre comprender que los sentimientos de los estudiantes pueden ser propulsores de creatividad y construcción de vivencias significativas. Mediante la educación lo que se pretende es enseñar a hacer, enseñar a ser, enseñar a pensar y enseñar a convivir.
- ❖ La pedagogía de la ternura es comprensiva ya que reconoce las necesidades e intereses de los estudiantes, es decir, el profesor debe aspirar a resolver dudas, problemas y situaciones vividas y sentidas por los estudiantes.

- ❖ Al estudiante se le debe aceptar y reconocer tal cual es y no como el profesor o la sociedad les gustaría que fuera, pues es necesario conocerlo y aceptarlo con sus valores y defectos, sus virtudes y carencias.
- ❖ En el proceso educativo la motivación es una de las tareas básicas del profesor dentro de la Pedagogía de la afectividad, ya que utilizar el castigo como método correctivo es inútil, pues va creando una rivalidad entre educador y educando.

2.1.2. Importancia

Villarán y Schmalenbach (2015, p. 22), determinan que la pedagogía de la afectividad busca favorecer la adaptación, el progreso escolar, preparar al niño para aceptarse así mismo, e ir adquiriendo seguridad para desarrollarse a largo de su vida. Pero la formación integral de los sujetos es la base fundamental de esta pedagogía, la cual nos obliga a pensar en una educación diferente en la que predomine el afecto, amor y ternura dentro del aula de clases (Garritz, 2009, p. 4).

La pedagogía de la ternura reconoce la importancia de la educación en valores para el crecimiento armónico de la personalidad del educando y su incorporación a la vida social y colectiva (Betancourt, 2012, p. 9).

El arte de educar con cariño, con sensibilidad, tolerancia, respeto, paciencia alimenta el autoestima, sana heridas y superar los complejos de inferioridad o incapacidad de muchos niños y niñas, indica Villalobos González (2014, p. 33), que hay que educarlos para que sean ciudadanos seguros capaces de enfrentar obstáculos que se van presentando y sobre todo esta actitud se repetirá en futuras generaciones, no hay nada mejor que predicar con el ejemplo.

2.1.3. Aplicación

Esta pedagogía tiene un propósito claro y profundo y es el de formar seres humanos exitosos y felices, pero debemos tener en cuenta que para obtener esos resultados en los estudiantes debemos empezar por el cambio en la actitud de los profesores, aprendiendo

a manejar situaciones de manera asertiva, enfocando nuestras energías a la obtención de herramientas claras y concretas para mantener una convivencia armónica en el salón de clase (Ocaña, 2010, p. 5).

Uno de los aspectos importantes para la aplicación de la Pedagogía de la ternura es aprender a evaluar situaciones objetivas, priorizar en cada momento de nuestra vida el dialogo afectivo sobre todo en los pequeños, decidir que situaciones merecen toda la reflexión y orientación pedagógica y cuales simplemente las puedo disfrutar con los niños y niñas poniéndose a su nivel, bajándose un poco del estrés de “buen educador” para convertirse en un amigo, en ocasiones confidente y ahorrar así energía y lucidez para observar al niño, conocerlo y comunicarme con él de forma eficiente (Goyeneche, et. al., 2014, p. 15-17).

Hernández (2016, p. 12-19), menciona las principales herramientas que ayudan a poner en práctica la pedagogía de la ternura:

- ❖ El afecto activo es la principal herramienta, nutre, genera confianza y potencia el desarrollo neurológico.
- ❖ Jugar siempre, el juego es el estado natural del niño
- ❖ No permitir que la agresión funcione (pataleta, manipulación).
- ❖ Conocer e integrarse al mundo mágico del niño.
- ❖ Valorar el error como la mejor fuente de desarrollo y aprendizaje.
- ❖ Acompañar las experiencias de los niños en lugar de prohibirlas
- ❖ Usar la creatividad para darle opciones en vez de restricciones.
- ❖ Enriquecer la comunicación en todos los aspectos y contarle al niño del mundo, de uno mismo y del entorno que habita, esta es la mejor manera de conocerse, comunicarse y respetar las diferencias.

2.1.4. Componentes de la Pedagogía de la Ternura

2.1.4.1. La Afectividad

Los afectos son estados del cuerpo, sensaciones corporales que se evidencian mejor cuando son intensas, este conjunto de emociones, sentimientos o estados de ánimo que inciden en el pensamiento, la conducta, la forma de relacionarse de los seres humanos constituye un proceso cambiante en sus vivencias produciendo experiencias agradables o desagradables, también se puede decir que es la capacidad de reacción de una persona ante los estímulos que provienen del medio externo e interno, cuyas manifestaciones principales son los sentimientos y las emociones (Villarán y Schmalenbach, 2015, p. 23-25).

La afectividad podemos unirnos al mundo, a personas de nuestro entorno cercano y a nosotros mismo, esto es un papel fundamental en el desarrollo de los seres humanos, por ese motivo conocer este tema es de gran importancia para profesores y padres de familia porque ayudarán al niño a aceptarse a sí mismo, a auto estimarse, a adaptarse e ir adquiriendo seguridad para posteriormente conseguir el progreso escolar; por esta razón no solo debemos llenar a los niños con conocimientos sino también de valores en todas sus etapas (León, 2014, p. 31-34).

2.1.4.2. El Aprecio

El aprecio es el cariño o estima que se siente por alguien a quien se atribuyen determinadas cualidades; existen distintas formas de cariño, una persona que aprecia a otra valora sus virtudes, la estima y considera, existe un sentimiento de simpatía entre estas dos personas que se aprecian y establecen una relación interpersonal (Gómez, 2013, p. 17).

Por otra parte Núñez y Elvira (2019), el aprecio es la muestra del afecto hacia otra persona a través de una visión positiva de ella, cuando existe este sentimiento se suele crear un vínculo cordial entre dos personas, donde un niño puede llegar a tener un

comportamiento hostil cuando las personas le niegan la atención y se sienten rechazados produciendo en ellos sufrimiento, decirle al estudiante premisas positivas como ¡excelente! ¡Bien hecho! cuando realice un dibujo, coma toda la comida o aprenda a manejar bicicleta, reforzará su autoestima e infundirá confianza interior fomentando su crecimiento.

Cualquier atención que se preste a las personas hace que éstas se sientan observadas, reconocidas e importantes, siento muy simple, la gente quiere que la quieran y en especial los niños y niñas (Morales, 2018, p. 12).

2.1.4.3. El Respeto

El respeto es reconocer y apreciar el valor de algo o de alguien. Tiene tres formas principales: respeto por uno mismo, respeto por los demás, respeto por todas las formas de vida y por el entorno en que viven (Villarán y Schmalenbach, 2015, p. 21).

En las relaciones interpersonales el respeto es uno de los valores más importantes debido a que favorece la aceptación de las diferencias de los demás por medio del conocimiento de la individualidad de los seres humanos (Gómez, 2013, p. 1-3). También indica que este valor debe fomentarse a diario en el hogar y en la escuela que es donde se empieza a cultivar el respeto por sí mismo poniéndolo en práctica las interacciones con los otros, con el propósito de construir una convivencia armónica.

El hogar es donde los sujetos aprenden y practican este valor a través del actuar de los padres, las relaciones familiares basadas en la confianza, la comprensión y la comunicación recíproca ayudan en el buen desarrollo de los estudiantes, ya que el respeto surge desde la imitación de los otros y el aprendizaje, a través de una educación constante que lleva a las personas a vivirlo de forma inconsciente, pero como consecuencia el respeto crea un ambiente de cordialidad, diálogo y seguridad donde se reconoce tanto las capacidades, cualidades y limitaciones personales como colectivas en función de la valoración y autonomía del otro (Mejía, 2017, p. 15-19).

El respeto se basa en la dignidad y en sus derechos inalienables, que deben ser reconocidos por todos y aplicados en nuestras acciones, a pesar de las diferencias existentes entre unos y otros (Mejía, 2017, p. 44).

2.1.4.4. La Paciencia

La paciencia es aquella que permite al individuo sobreponerse a las emociones fuertes generadas por las desgracias o aflicciones, pero la habilidad de ser pacientes es saber actuar en el momento adecuado y esto depende de nosotros, se debe vivir el presente cultivando el interior y el autoconocimiento, se puede decir que la personalidad madura, educada y humana esta enlazada con la paciencia ya que es una facultad del ser humano el ser atento, saber escuchar, hablar y ser cuidadoso en cada una de las acciones y decisiones a tomar (Ñacata y Patricia, 2017, p. 24).

El profesor necesita mucha paciencia y buen humor, para llevarse bien con los niños y sus travesuras y sobre todo para mantener una buena relación con los padres, porque nunca falta un padre que cree saber más que la profesora, o una madre experta en quejarse por todo; pero debemos comprenderlos, estamos hablando de su pequeño, su niño está en nuestras manos y es normal que sientan inseguridad, por este motivo paciencia y buen humor, son dos herramientas claves de todo buen profesor (Cueva, 2014, p. 32-33).

Para educar sin gastar la paciencia se necesita aceptar el proceso de los niños y niñas, sus necesidades en cada momento, su forma de hacer las cosas y sus ritmos, debemos aceptar que los niños hacen las cosas a su manera y no a la nuestra, que sus necesidades no coinciden con las que a nosotros nos convienen en este momento (Mejía, 2017, p. 21-25).

Los maestros tienen a su cargo seres humanos en formación, ya sean los más pequeños en sus primeros aprestamientos hasta los que enseñan a adolescentes y tanto para unos como para los otros necesitan una enorme carga de paciencia puesto que en una clase

cada alumno tiene necesidades y características diferentes, eso sin contar con la energía que los estudiantes derrochan y, que en muchos casos, es complicado canalizar (Morales, 2018, p. 41-45). Del mismo modo, los alumnos deberán aprender a ser pacientes y fijarse pasos para cumplir con sus obligaciones escolares, los maestros deben darles ejemplos de cómo hacerlo.

2.1.4.5. La Tolerancia

La tolerancia es la aceptación de la diversidad de opiniones étnicas, culturales y religiosas, como también, la capacidad de escuchar y aceptar a los demás, valorando las distintas formas de pensar de los otros, siempre que no atenuen contra los derechos de las otras personas (Ñacata y Patricia, 2017, p. 6-8).

Una muestra de que las demás personas tienen derecho a que no solo se respete su vida y su dignidad, sino a que se traten en concordancia, reconociendo que son diferentes a los demás y que, por tanto, pueden pensar y actuar de modo distinto. Así se aprende de la gente y se procura brindar lo mejor de sí mismo, y juntos construir algo en común o disentir en el dialogo, sin afectar la convivencia (Calderón, 2018, p. 9-12).

Es muy importante que se escuche ideas, opiniones y se acepten criterios aunque sean distintos a los propios, ya que la tolerancia es el respeto mutuo dejando actuar al otro, es ser indulgente y considerado con los demás, aceptando y admitiendo las diferencias, esto ayuda a tener una buena integración en un grupo o equipo, es la expresión más clara del respeto por los demás, y como tal es un valor fundamental para la convivencia pacífica de las personas (Mejía, 2017, p. 31-32).

Para Burbano y Rosario (2017, p. 6-7), la tolerancia es considerada como una expresión de respeto, donde se aprende a escuchar y a conocer al otro; entendiendo que cada uno tiene variados puntos de vista que no están de acuerdo en determinadas situaciones, pero que al ser tolerantes poseen la capacidad de comprender que la diferencia es una de las

características que hacen parte de la vida y a su vez permite aceptar lo que a veces no soporta de los demás.

2.1.5. Rol del profesor en la pedagogía de la ternura

Los profesores deben poseer bases humanísticas, fortaleciendo la ternura por medio de la comunicación, la socialización, la esperanza, la planeación, análisis, evaluación e innovación de sus prácticas pedagógicas, contribuyendo a la falta de valores que hoy vivimos, por lo tanto es el profesor quien brinda las herramientas necesarias para fortalecerse como seres humanos, siendo un ejemplo a imitar y verdaderos modelos a seguir desde que ingresan a la institución educativa y a lo largo de su vida, convirtiéndose en un ejemplo de cambio, interactuando en sus clases con ternura y afecto, sabiendo controlar sus emociones y sus impulsos primarios ante una situación desfavorable (Palacios, 2013, p. 15-19).

El desarrollo integral de los estudiantes es lo que busca la pedagogía de la ternura; por lo que es necesario hablar de una pedagogía del cuidado ya que esta ayuda a que los estudiantes dejen de lado la violencia que existe en las instituciones educativas (Villalobos, 2014, p. 8).

2.2. Estado nutricional

León, et. al. (2011), determinan que a nivel mundial el estado nutricional en niños en edad escolar hasta el año 2010, se encontró un incremento de las tasas de sobrepeso y obesidad en esta población, anteriormente estos eran considerados un problema exclusivo de los países de ingresos altos, actualmente ambos trastornos están aumentando en los países de ingresos bajos y medianos, en particular en los entornos urbanos.

Los países en desarrollo están viviendo cerca de 35 millones de niños con sobrepeso, mientras que en los países desarrollados son de 8 millones, como por ejemplo, en los Estados Unidos la prevalencia de obesidad infantil se ha duplicado en las últimas dos

décadas, entre niños de 6 a 11 años de edad, esta tendencia se ha visto descrita en países como Australia, Canadá, Gran Bretaña, España, y en América Latina muestra también una magnitud del problema (Nava, et. al., 2011, p. 44-46).

2.2.1. Nutrición del escolar

Las necesidades energéticas en un individuo normal equivalen a la cantidad de energía alimentaria que compensa su gasto energético total, según su tamaño, composición orgánica y grado de actividad física (González, et. al., 2010, p. 55).

Estas necesidades incluyen las asociadas con formación de tejidos para el crecimiento, donde la velocidad del crecimiento corporal del escolar sigue una progresión aritmética; si se juzgan por incrementos anuales de peso y talla, los estándares que se han sugerido como referencia internacional indican que entre los seis y ocho años de edad promedios son más altos en los niños que en las niñas, pero en ambos el aumento anual del peso 2 a 3 kg y el de la talla es de 5 a 6 cm como se observa en el cuadro 1, pero a los nueve años el peso de las niñas es igual al de los niños, anunciando así el despertar del segundo brote de crecimiento; en esta etapa, de los 9 a los 12 años, los varones crecen anualmente entre 3.0 y 4.5 kg mientras las niñas aumentan de 4.5 a 6.0 kg, en este mismo lapso las niñas pesan un poco más de 1kg y son alrededor de 1.5 cm más altas que los niños (Hidalgo y Güemes, 2011, p. 37-39).

Cuadro 1. Estándares de peso y talla en la edad escolar e incrementos anuales

| Edad | Peso (kg) | | | | Talla (cm) | | | |
|------|-----------|------------------|-------|------------------|------------|------------------|-------|------------------|
| | Niños | Incremento anual | Niñas | Incremento anual | Niños | Incremento anual | Niñas | Incremento anual |
| 6 | 20,7 | 2,2 | 19,5 | 2,3 | 116,1 | 5,6 | 114,6 | 6 |
| 7 | 22,9 | 2,4 | 21,8 | 3 | 121,7 | 5,3 | 120,6 | 5,8 |
| 8 | 25,3 | 2,8 | 24 | 3,7 | 127 | 5,2 | 126,4 | 6,8 |
| 9 | 28,1 | 3,3 | 28,5 | 6 | 132,2 | 5,3 | 132,2 | 6,6 |

| | | | | | | | | |
|-----------|------|-----|------|-----|-------|-----|-------|-----|
| 10 | 31,4 | 3,9 | 32,5 | 4,5 | 137,5 | 5,8 | 138,8 | 6 |
| 11 | 35,3 | 4,5 | 37 | 4,5 | 143,3 | 6,9 | 144,8 | 6,7 |
| 12 | 39,8 | 4,2 | 41,5 | 4,6 | 150,2 | 6,3 | 151,5 | 5,6 |

Fuente: González, et al. (2012)

2.2.2. Hábitos alimentarios

Existen diversos factores o elementos bien establecidos como creencias y tradiciones, medio geográfico, disponibilidad alimentaria y recursos económicos, religión, entre otros, que determinan la forma de alimentación de cada sociedad, por ello estos componentes progresan a lo largo de los años como respuesta a los nuevos estilos de vida que conducen a la creación de productos que pretenden ser respuestas a las necesidades reales de la población (Macias, et. al., 2012, p. 2-5).

Las prácticas alimentarias dependen de las costumbres arraigadas en cada cultura, pero en la escuela tiene incidencia directa en la alimentación de los niños debido a que refaccionan en la institución educativa, algunos estudios pretenden influir desde allí a la familia al convencerles de comer alimentos nuevos que sean económicos y nutritivos, de esta forma pretenden aprovechar a los niños de edad escolar que pueden ser importantes agentes de cambio debido a que sus gustos y predilecciones están en formación (Berta, et. al., 2015, p. 10-11).

2.2.2.1. Descostumbres alimentarias

Como producto de estudios realizados con motivo del día Nacional de la Nutrición, recomiendan que la población está obligada a mejorar sus costumbres alimentarias, debido a que son factores de riesgo de la obesidad, el colesterol, la anemia y enfermedades más graves como la anorexia, pero Calleja, et. al. (2011), opinan que entre los principales errores detectados, encontramos que las personas cada vez almuerzan menos, que los y las jóvenes comen pocas frutas y legumbres y en general, no se hace suficiente ejercicio físico. Algunas poblaciones consumen cada vez menos legumbres,

frutas y verduras, aumentando el consumo de pasteles industriales y los jugos de frutas envasados (Martínez y Martínez, 2011, p. 12).

Los hábitos alimenticios de niños y jóvenes les llevan a consumir con frecuencia comida rápida como hamburguesas o sándwiches, entre otros, lo prefieren por su consumo rápido y fácil preparación (Rosique, et. al., 2012, p. 26). Pero Quintana, et. al. (2010, p. 23-26), determinan que al consumir de manera ocasional este tipo de productos no daña, pero sí el ingerirlos habitualmente, se ha comprobado que el consumo de la comida rápida contiene densidad energética mucho mayor que un alimento de una dieta más saludable, por lo que no se debe olvidar la vulnerabilidad de niños y jóvenes frente a los contenidos publicitarios que les induce a comer productos que no contribuyen a llevar una dieta sana.

Una desaparición progresiva de las comidas en familia alrededor de la mesa con sentido de convivencia y diálogo, ya que las ocupaciones excesivas de los padres de familia permiten que los tiempos de comidas se realicen cada vez con mayor rapidez lo que se ve reflejado en las costumbres de los niños y jóvenes (Molinero, et. al., 2010, p. 15-17).

2.2.2.2. Desayuno en el ámbito escolar

La inserción del desayuno en el ámbito escolar ha permitido mejorar los hábitos alimentarios, además estudiar la consecuencia del estado nutricional y el papel en el éxito escolar (Cubero, et. al., 2013, p. 5-6).

Los niños que van a la escuela sin desayunar mostraban una disminución de su capacidad física máxima, de su resistencia al esfuerzo, de su fuerza muscular, de su capacidad de concentración y de su capacidad de aprendizaje (Piaggio, et. al., 2011, p. 23-24). Los mismos autores aportan que diversos estudios realizados con la población escolar, al utilizar variables distintas, probando que los niños mal nutridos mejoran el rendimiento escolar con el consumo del desayuno durante un proceso de seis meses.

Pero no desayunar provoca un estado fisiológico que influye de manera negativa en la función cognitiva y al aprendizaje, debido a que el cerebro es sensible a corto plazo, en la ausencia de nutrientes, el desayunar permite la asistencia de los niños al colegio y crece la calidad nutricional en la ingesta de los estudiantes (Herrera, 2013, p. 11-13).

2.2.3. Calidad nutritiva

Serra y Villares (2011), determinan que la característica nutritiva de un alimento está establecida por el aporte cualitativo y cuantitativo de nutrientes que favorecen a la dieta alimenticia, donde se deben tener en cuenta los siguientes factores importantes al momento de realizar la evaluación completa de calidad, estos son:

- ❖ Las necesidades nutritivas específicas de quienes van a comer el alimento.
- ❖ El papel ejercido por el alimento en la vida cotidiana.
- ❖ Consumir al mismo tiempo otros alimentos, puede modificar el aporte de nutrientes al desequilibrarlos.

También las carnes son importantes por el aporte de proteínas, vitaminas y elementos minerales, que son significativos para el crecimiento, el desarrollo y el correcto funcionamiento del cuerpo humano, pero la cantidad de proteínas, vitaminas y minerales varía de acuerdo al tipo de carne animal que se consuma y la pieza específica del animal, por ejemplo la pieza de pollo que tiene menor contenido de grasa y colesterol es la pechuga sin piel, que supera a los muslos en su nivel proteico, mientras que los muslos contienen el triple de grasa que la pechuga (Macias, et. al., 2012, p. 14-19).

Algunos de los nutrientes que se encuentran en las carnes son: vitaminas B1, B12, B2, Cinc, B6, niacina, tiamina, riboflavina, potasio, entre otros, pero se afirma en general que las carnes y sus derivados son una excelente fuente de nutrientes dentro de la alimentación humana, también la cantidad de proteínas, vitaminas, elementos minerales, lípidos y aporte energético de las carnes estará determinado por diversos factores como: edad, crianza, proceso químico al que haya sido sometido (Fugas, et. al., 2013, p. 13-15).

La calidad se asocia a garantizar la cobertura de las necesidades mínimas de nutrientes recomendadas para la población, donde una dieta excelente es la que deja el espacio para abarcar la escases de un nutriente sin consumir un exceso de energía, lo que pretende es evitar el sobrepeso y obesidad o cualquier otra patología asociada (Bravo y Hodgson, 2011,p. 6-8).

2.2.4. Calidad saludable

La calidad saludable está ligada a la ayuda derivada de la absorción, que depende de dos componentes esenciales, la precaución de ciertas enfermedades crónicas y el incentivo del bienestar de la persona (Macias, et. al., 2012, p. 4-6).

La actualidad han surgido grandes industrias alimentarias, que han comercializado diversos productos, pero a pesar de estos avances falta aún mucha educación en alimentación y nutrición, donde se pueda expresar con certeza que la población conoce el estilo de alimentación saludable de tal modo que contribuya a mantener la salud (Martínez, et. al., 2015, p. 8-9).

También Vio, et. al. (2014, p. 12-17), indican que existen varios factores que contribuyen a que un alimento sea saludable o no, por ejemplo las frutas pueden ser excelentes en la aportación de antioxidantes, pero si sus condiciones de cultivo no fueron idóneas y se utilizaron productos como pesticidas que permanecen en el tejido vegetal, la condición de ser saludable se pierde por completo, pero sucede lo contrario con algunos alimentos a los que les agregan nutrientes como: la leche alta en calcio, cereales altos en niacina, entre otros, esto permite que mejore el valor nutritivo del producto.

Los alimentos saludables son producidos bajo condiciones de buenas prácticas (agrícolas u otras), con tecnologías que aseguran su inocuidad y su composición química incluye nutrientes y no nutrientes que ejercen acciones beneficiosas para la salud del consumidor (Quintana, et. al., 2010, p . 18-21).

La población demanda alimentos saludables lo que ha generado cada vez mayor cantidad de productos disponibles en el mercado, pero los alimentos orgánicos son una de esas innovaciones creadas por el deseo de los individuos de estar bien, estos productos son además amigables con el medio ambiente porque ayudan a la biodiversidad y disminuyen la contaminación química de los suelos y aguas (Vio, et. al., 2012, p. 4-7).

2.2.5. Hábitos alimentarios en un grupo de estudiantes

La variación en los hábitos alimentarios son el espejo de la forma de vida, no adecuada de la sociedad actual, pero algunos programas educativos que han tenido la pretensión de educar a la población en el aspecto nutricional, han fracasado por no partir de una actitud positiva hacia el cambio (Cervera, et. al., 2013, p. 12-15).

Estudios realizados con diversos grupos de estudiantes muestran que no bastan información acerca de la conducta alimentaria adecuada o inadecuada, por eso es necesario aplicar técnicas de implicación, cambios de actitud, elementos motivacionales, de lo contrario no existirá cambio de guía alimenticia (Troncoso y Amaya, 2009, p. 13-18). Los hábitos alimentarios establecen claras situaciones de riesgo especialmente entre adolescentes y jóvenes que están acostumbrados a las comidas rápidas y comida chatarra lo que les dificulta el proceso de aprendizaje, por otra parte existe un alto porcentaje de jóvenes que no desayunan y abusan de los productos de preparación rápida en horas no habituales de comida, fuera de casa y sin supervisión familiar (Espinoza, et. al., 2011, p. 13-16).

2.2.6. Formación nutricional y alimentación saludable

La nutrición es un acto consciente desde su inicio en el tipo de provisiones que se comen y en su finalización; por lo que es un proceso idóneo de ser educado, pero lo que se busca esencialmente en la educación nutricional es que se conozcan los alimentos, se

acepten sus diferencias, se aprecie las necesidades de cada uno de ellos y se aprenda a comer de todo (Ratner, et. al., 2012, p. 7-9).

Una formación adecuada desde el principio permitirá que el niño adquiera hábitos saludables con respecto a la cantidad y tipo de alimentos que se ingieran, ya que la educación debe iniciar en el núcleo familiar, corresponde a los padres influir adecuadamente sin permitir que los medios de comunicación incidan de forma incorrecta en la alimentación de sus hijos (Miqueleiz, et. al., 2014, p. 16-18).

Recordar que en la infancia la influencia de los padres es esencial debido a que el niño imita lo que observa a su alrededor, es dificultoso que un niño aprenda a consumir frutas y verduras si nadie de la familia lo hace, por eso es necesario que los adultos tomen conciencia al respecto e intenten cambiar sus propios hábitos de alimentación, si estos no están acordes a una alimentación saludable y de esa manera ayudarán a los niños a potenciar la creación de hábitos saludables a la hora de elegir el tipo de comida que van a consumir (Vio, et. al., 2014, p. 23-25).

La FAO (2012), opina que la educación en hábitos de alimentación saludables, se complementará en los centros escolares para proporcionar no sólo conocimientos e información nutricional sino para ayudar a desarrollar competencias en comprar, preparar alimentos y aportar menús equilibrados en los propios comedores escolares. Peor en el caso de las instituciones donde no funciona el comedor escolar será la tienda escolar la que se ocupe del papel de la nutrición estudiantil y de esa manera ayudará a niños y jóvenes a fomentar una alimentación saludable.

2.2.6.1. El papel del desayuno, refrigerio, almuerzo, refrigerio y cena

El ser humano necesita energía constante para cada actividad, es por eso que realiza de cuatro a cinco comidas a lo largo del día, de esa forma tiene la oportunidad de consumir variedad de alimentos y equilibrar la dieta (Tipanta y Mercedes, 2013, p. 10-12). El desayuno para la mayoría de los niños y niñas toman algún alimento antes de ir al

colegio; sin embargo, son pocos los que hacen un desayuno completo con suficiente aporte calórico, los que significa que empiezan la jornada escolar con poca energía y posiblemente tengan dificultades para concentrarse en las clases (Piaggio, et. al., 2011, p. 16). Una reserva de energía favorece el equilibrio de la dieta de cada jornada y en la época escolar, ayuda que las niñas y niños perfeccionen su capacidad de aprender y concentrarse en clase.

López, et. al. (2012), muestran que el desayuno debe abarcar, mínimo el 25% de las necesidades nutritivas de la jornada, esta es la razón por la que conviene que el desayuno contenga:

- ❖ Algún lácteo
- ❖ Alimentos del grupo de los cereales
- ❖ Frutos o zumo natural
- ❖ Alimentos proteicos

A media mañana si el desayuno ha sido completo, es suficiente una pieza de fruta o un pequeño bocadillo, pero la comida de mediodía (Piaggio, et. al., 2011, p. 18).

El almuerzo es la principal ración durante el día, aporta de 35% al 40% de nutrientes que los niños necesitan para la energía diaria, puede incluir carnes, ensalada, arroz, fideos y fruta (Durand, 2010, p. 19-21).

La refacción de la tarde proporciona el aporte energético del día, no es necesario que sea abundante, puede ser una pieza de fruta, leche o yogurt, pero es importante que se tome en cuenta que el consumo constante de galletas, dulces, helados y golosinas pueden conducir al sobrepeso (Crovetto, et. al., 2016, p. 32,33).

La cena debe contener alimentos fáciles de asimilar: sopa, ensalada, verduras, huevos o pescados, y de postre alguna fruta, lo adecuado sería una comida liviana. Está comprobado que los niños y niñas que se nutren bien tienen mejor rendimiento escolar y más fuerza para realizar actividad física (Schneider, 2014).

2.2.6.2. El refrigerio escolar en la actualidad

La nutrición escolar como proyecto de protección social permite disminuir el hambre, y al mismo tiempo fortalece la educación, la salud y el desarrollo comunitario (Santillana y Farfán, 2013, p. 32-35).

El apetito disminuye en los niños y niñas el aprendizaje y desarrollo como adultos sanos y productivos. En opinión la FAO (2012), asevera que al reducir el hambre a corto plazo, se mejora las condiciones nutricionales, y se incrementa el estímulo de concentración y asimilación de la información, por ende hace que mejore el rendimiento escolar.

Por lo general los niños se sesgan hacia las golosinas, dulces o comidas rápidas, donde estudios clínicos expresan que los alimentos que contienen azúcar y grasa agradan al paladar humano, sabores innatos o adquiridos muy tempranamente, por ello si los niños se familiarizan con estos sabores en los primeros años de su vida, esto determina la preferencia en edades posteriores (Santa, et. al., 2015, p. 21-23).

Los hábitos y las costumbres alimentarias juegan un papel esencial en el contexto escolar, debido a que es valioso en el estado nutricional que se ve influido por el ambiente en el que se desarrollan los niños (García, 2015, p. 5-8).

2.2.7. Dimensiones pedagógicas, psicológicas y sociológicas como aporte al desarrollo del aprendizaje de la alimentación escolar

Es importante relevar que en el diseño de las herramientas educativas que promuevan la seguridad alimentaria nutricional (SAN), se asume desde la perspectiva pedagógica, privilegiando el aprendizaje activo de los estudiantes (Pinos, 2015, p. 15-17).

La intencionalidad de ofrecer situaciones y oportunidades de aprendizaje a partir de la alimentación escolar, involucra el rol activo del profesor como mediador y orientación

del estudiante que permita adquirir las capacidades necesarias para favorecer una mejora del estado nutricional (Bonilla, 2017, p. 12-15).

La adquisición de conocimientos en nutrición como la modificación de conductas alimentarias, considerando sus experiencias de vida, en su familia y comunidad, y asegurando la participación de los padres y madres de familia para contar con una pertinencia o permanencia de lo que se propone. A partir de ello, es importante reconocer que la adquisición de capacidades, conocimientos, destrezas y actitudes, surge desde el aprendizaje del estudiante, como sujeto que asume los procesos a partir de las situaciones educativas que ofrece el profesor, estimulando la acción sensorial, la experimentación, la formación de hábitos, la reflexión o el intercambio, el placer o conexión emocional con el nuevo conocimiento (Alvarado y Suárez, 2011, p. 12-14).

2.3. Ley de Educación Avelino Siñani - Elizardo Pérez

2.3.1. Contexto de la Creación

En los últimos años el país ha empezado a vivir una etapa de cambio en los diversos escenarios, sobre todo en lo político y en lo social, por lo que en el año 2004, tras luchas y movilizaciones por parte de sectores sociales, denominados movimientos sociales antineoliberales, se crean las condiciones para reflexionar también en torno al rol de la educación. En este contexto de reconfiguración, la educación es tomada en cuenta como elemento de transformación dentro del proyecto político, económico y social de cambio que persigue el actual Gobierno (Patzí, 2013).

Podremos estar o no de acuerdo con lo que se hace o con la forma en que se lleva adelante este proceso, pero es evidente que los cambios introducidos de inclusión social, autonomías, pluralidad, etc. han modificado el accionar político y social. En ese proceso se inscribe la reforma educativa que se pretende aplicar de ahora en adelante y que merece ser analizada considerando los diferentes aspectos que la componen. (Gómez, et. al. 2010).

Este proceso de transformación educativa tiene un primer antecedente con el Decreto Supremo 28725, del 24 de mayo de 2006, que establece, en primer lugar, la abrogación de la Ley 1565 de Reforma Educativa (Lazcano, 2012).

En el mismo año se realizaron dos acciones: primero se crea, por decreto, la Comisión Nacional de la Nueva Ley Educativa Boliviana, luego esta comisión redacta un documento de las nuevas políticas educativas, que es presentado al II Congreso Nacional de Educación. Del resultado de ambas acciones surge el proyecto de Ley de Educación Avelino Siñani - Elizardo Pérez, que posteriormente es aprobado (de Bolivia, 2010).

En dicho Congreso participaron diversos actores educativos y sociales, y sirvió de antesala para la aprobación del anteproyecto de la Ley de Educación Avelino Siñani-Elizardo Pérez, “donde se plasmaron principios filosóficos, políticos y pedagógicos, que iban a guiar la transformación de la educación en concordancia con el marco general de los cambios en Bolivia” (Bolivia, 2015). Sin embargo, después del congreso, la explicación y asimilación de sus conceptos y propuestas no fue lo suficientemente socializada, por el contrario fue cuestionada por diversos entes como la Iglesia católica, las universidades –tanto estatales como privadas–, grupos de clase media urbana, sectores del Magisterio nacional, algunas regiones del país y partidos opositores, “que en gran medida se debieron a prejuicios mutuos y falta de voluntad política por lograr el mayor consenso posible en torno a la llamada revolución educativa” (Talavera, 2013).

Más allá de esta lucha interna, y a pesar de que la Ley no había sido aún aprobada, se inició el proceso de incorporación de algunos principios y actividades hacia la nueva propuesta; sin embargo, al no existir un marco legal que lo amparara, se encontraron muchas limitaciones, pero a la vez el Sistema Educativo Nacional (SEN) se vio favorecido al encontrar, al menos, algunos mecanismos que permitieran la articulación y el impulso de este proyecto educativo, por lo tanto desde el año 2006 se inició el trabajo de la transformación curricular de todo el SEN (Patzí, 2013). Para ello se logró contratar a 100 consultores que representaban a diversos colectivos de la sociedad y que tenían directa relación e influencia en el ámbito educativo, entre ellos representantes del

Magisterio rural y urbano, sabios indígenas y profesionales especialistas, estos últimos en menor cantidad.

En noviembre del año 2008 se dio a conocer el primer documento general de transformación curricular, cuyo contenido fue discutido en un evento de carácter nacional. Posteriormente se llevaron a cabo diversos talleres a nivel departamental para socializar esta propuesta y se inició el proceso de elaboración más técnica y pedagógica de los nuevos currículos correspondientes a educación primaria y secundaria, educación inicial comunitaria, educación técnica y productiva, educación alternativa comunitaria y formación de maestros (Lazcano, 2012).

Adicionalmente, se implementaron dos políticas de amplio impacto social: el Plan Nacional de Alfabetización (PNA) Yo sí puedo y la entrega del bono Juancito Pinto (Gómez, et. al. 2010).

El PNA se desarrolló entre el 2006 y el 2008, este logró declarar a Bolivia libre de analfabetismo. Respecto al bono Juancito Pinto, este consiste en la entrega anual de 200 Bs (aproximadamente veintinueve dólares americanos) a todos los niños que cursan la primaria, que luego se fue ampliando hasta los ocho grados de escolarización y, posteriormente, en el 2014 se entregó hasta el último año de secundaria, es decir, hasta los estudiantes que están por salir bachilleres, reciben el bono, así lo hizo conocer el Ministerio de Educación (2014, pág. 1), a través de la publicación del Reglamento de entrega del bono Juancito Pinto – Gestión 2014, estableciendo que la población beneficiaria a todas(os) las y los estudiantes que se encuentran matriculados y cursando el Nivel de Educación Primaria Comunitaria Vocacional o el Nivel de Educación Secundaria Comunitaria Productiva, en las Unidades Educativas Fiscales y de Convenio, en todo el Estado Plurinacional de Bolivia, que correspondan al Subsistema de Educación Regular (art. 1, inciso a). En este mismo artículo se inscribe el beneficio para la educación especial, en donde se hace conocer que el bono lo reciben todos los estudiantes inscritos, sin restricción de edad ni de grado.

CAPÍTULO 3: MARCO INSTITUCIONAL

2.4. Unidad Educativa “Juan José Torrez Gonzales C”

2.4.1. Reseña Histórica

La Unidad Educativa “JUAN JOSÉ TORREZ GONZALES C ”, se crea el año 1978 con los niveles Inicial y Primario, ubicado en la zona Alto Lima de la Av. Huayna Potosí s/n que corresponde a la dirección distrital 1 y del sub distrito 6.

Por aquel entonces los niños y niñas de la zona asistían a la unidad educativa más cercana, la escuela “ADRIÁN CASTILLO”, recorriendo kilómetros para constituirse en la misma, por tal razón los vecinos se vieron en la imperiosa necesidad de contar con una escuelita. Es así que el año 1977 del 29 de julio hubo una audiencia, por entonces honorable Alcalde Municipal Lic. Mario Mercado de la ciudad de La Paz; donde se presentó el proyecto de construcción de unidades educativas.

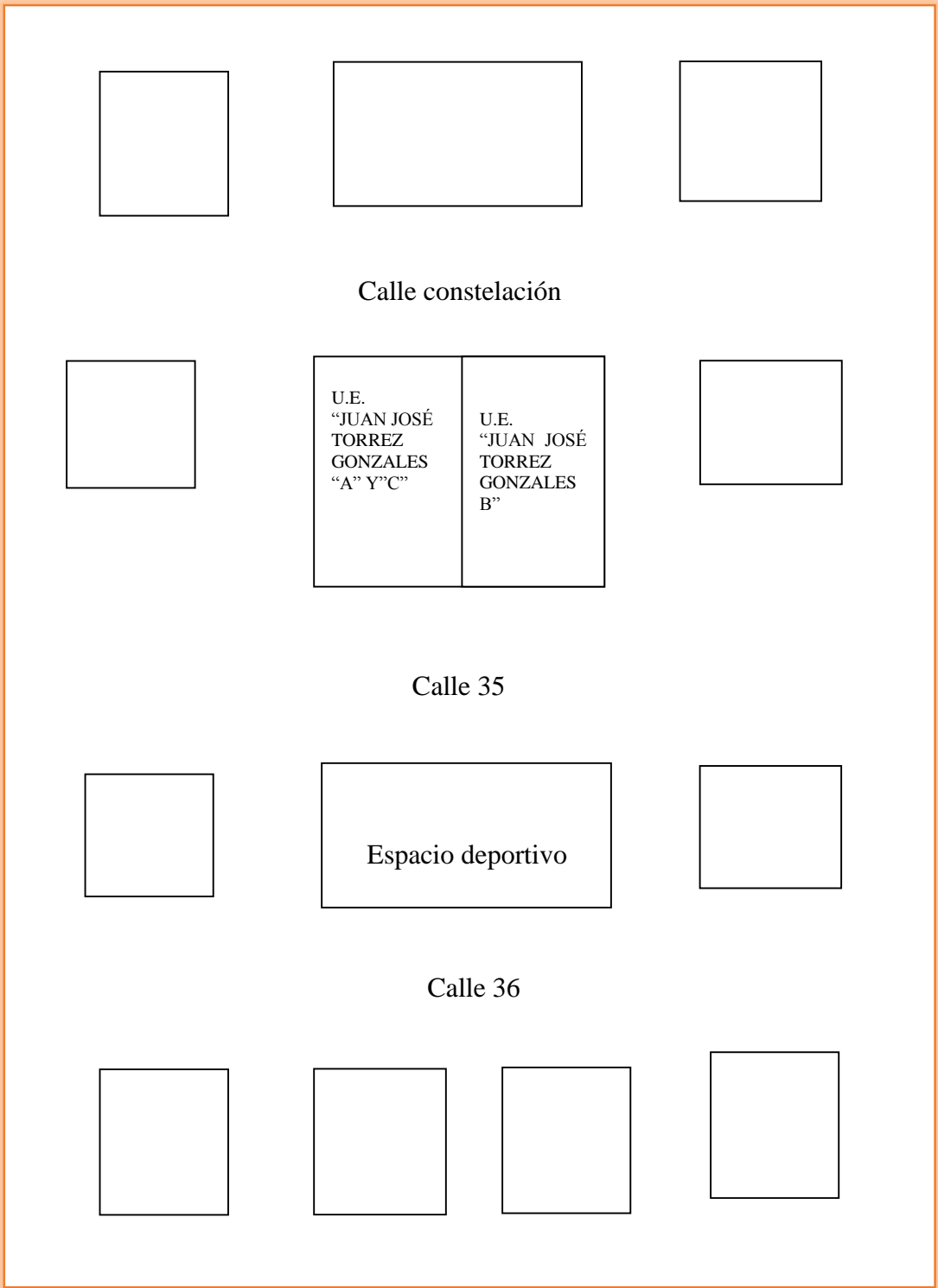
El 17 de Octubre se puso la primera piedra fundamental creándose así la escuela de la zona inicialmente con el nombre de “Miguel Aramayo quien entonces cumplía funciones como Honorable sub alcalde del distrito 6” funcionando el nivel primario turno mañana sin contar con la resolución administrativa, posteriormente el 1° de marzo de 1998 a la cabeza del profesor Federico Imaña por entonces director encargado se oficializar el funcionamiento.

El año 1987 se organiza para el funcionamiento del ciclo secundario y por la gran demanda de estudiantes se crea el nivel primario turno tarde. Actualmente la infraestructura cobija a tres unidades educativas.

2.4.2. Ubicación

La infraestructura de la unidad educativa Juan José Torrez Gonzales C se encuentra ubicada en la zona Alto lima de la 2da sección, Av. Huayna Potosí s/n, dependiente del distrito El Alto 1 sub distrito 6 de la provincia Murillo del departamento de La Paz.

2.4.3. Croquis de la Unidad Educativa



2.4.4. Contexto Socioeconómico

La mayoría de los padres de familia se dedica al comercio informal, transporte público, artesanía, construcción y son muy pocos profesionales.

Es así donde no hay seguridad económica en las familias, los niños, niñas, adolescentes en su mayoría carecen de recursos económicos, por lo que les dificulta tener una sana y buena alimentación, así como sus útiles escolares presentan en una ínfima medida.

Hay quienes se dedican a otras actividades como por ejemplo al trabajo en empresas públicas y privadas, siendo este una población minoritaria.

2.4.5. Contexto Sociocultural

La comunidad que pertenece a la zona provenientes del área rural, con diferentes costumbres y tradiciones de origen aymara quienes migraron en busca de mejores condiciones de vida a la ciudad de el alto, se caracterizan por su población en crecimiento.

En el aspecto religioso la población en su mayoría práctica, profesan y predicen toda clase de religiones, desde los cultos católicos, evangélicos hasta ritos en honor a la Pachama. Donde se observa una mezcla de rituales y tradiciones ancestrales guiadas por la fe cristiana.

En cuanto al idioma en la comunidad Educativa predominan dos lenguas claramente distinguibles. El castellano y el aymara. En muchas familias la lengua materna es el castellano, mientras que en otras familias es el aymara y como segunda lengua el castellano.

2.4.6. Niveles Paralelos

En la actualidad cuenta con los niveles: Inicial en familia Comunitaria, con 2 pre kínder y tres kínder y primaria en Familia vocacional de primero a sexto con 3 cursos cada

paralelo haciendo un total de 23 cursos con una cantidad de estudiantes entre 25 y 30 alumnos por curso.

El total del personal entre profesores administrativos es el siguiente:

- ❖ 1 Director titular institucionalizado
- ❖ 30 Profesores entre profesores de aula y técnicos.
- ❖ 6 Administrativos (1 secretaria, 1 portero, 2 regentes y 2 auxiliares)

Actualmente la población estudiantil es de 580 estudiantes entre niñas y niños distribuidos en las 23 aulas.

2.4.7. Nómina de Profesores

Cuadro 2. Nómina de Profesores

| Nº | CURSOS | APELLIDOS Y NOMBRES |
|----|----------------|----------------------------|
| 1 | Pre-kinder "A" | QUISBERT TICONA YENNY M. |
| 2 | Pre-kinder "B" | YUJRA QUISPE MARIA C. |
| 3 | Kinder "A" | AYAVIRI CALLE LIDIA |
| 4 | Kinder "B" | APAZA SALAZAR YENE TINA |
| 5 | Kinder "C" | ORTEGA TAMBO ELISA |
| 6 | 1ro "A" | QUISPE CONDORI DOMINGA |
| 7 | 1ro "B" | MARQUEZ TINTAYA RENE |
| 8 | 1ro "C" | SANCHEZ VALENCIA MARTHA |
| 9 | 2do "A" | CORONEL CENTELLAS WILMA J. |
| 10 | 2do "B" | ANGULO ARUQUIPA ELOY |
| 11 | 2do "C" | MAMANI CHOQUE SANTUSA L. |
| 12 | 3ro "A" | HALCON QUIULHA REINA E. |

| | | |
|----|------------|--------------------------|
| 13 | 3ro "B" | QUISPE CANO CRISTINA |
| 14 | 3ro "C" | LOPEZ CALDERON JUDITH A. |
| 15 | 4to "A" | LAURA ROQUE OLEGARIO |
| 16 | 4to "B" | FLORES LLIFUTA ADELA |
| 17 | 4to "C" | QUISBERT FLORES DELIA E. |
| 18 | 5to "A" | MAMANI BAUTISTA JOSE |
| 19 | 5to "B" | POMA ESTRELLA GAVINA |
| 20 | 5to "C" | MENDOZA GUTIERREZ YOLA |
| 21 | 6to "A" | CASTRO QUISPE SOFIA |
| 22 | 6to "B" | MAMANI YUJRA ARMINDA |
| 23 | 6to "C" | MAMANI FLORES CLAUDIO |
| 24 | Téc. V. | BASILIO LOPEZ ELIZABETH |
| 25 | Taller | HUANCA PACASI DAVID |
| 26 | Música | ESCOBAR IBAÑEZ FELIPE |
| 27 | Educ. Fis. | PALMA LOPEZ EDWIN S. |
| 28 | Educ. Fis. | QUISPE CHICO LAURA G. |
| 29 | Religión | YUJRA YANA ELVIRA |
| 30 | Religión | ALANOCA CHOQUE LIDIA E. |

Fuente: Elaboración propia

2.4.8. Estadísticas de Alumnos

Cuadro 3. Estadística de alumnos

| Grado | Paralelo | Estudiantes | Sub Total |
|--------------|-----------------|--------------------|------------------|
| Pre-kinder | A | 30 | |
| Pre-kinder | B | 30 | 60 |
| Kinder | A | 27 | |
| Kinder | B | 26 | |
| Kinder | C | 25 | 78 |
| Primero | A | 27 | |
| Primero | B | 26 | |
| Primero | C | 28 | 81 |
| Segundo | A | 25 | |
| Segundo | B | 27 | |
| Segundo | C | 26 | 78 |
| Tercero | A | 24 | |
| Tercero | B | 25 | |
| Tercero | C | 25 | 74 |
| Cuarto | A | 26 | |
| Cuarto | B | 25 | |
| Cuarto | C | 27 | 78 |
| Quinto | A | 27 | |

| | | | |
|--------------|---|-----|-----|
| Quinto | B | 26 | |
| Quinto | C | 28 | 81 |
| Sexto | A | 24 | |
| Sexto | B | 24 | |
| Sexto | C | 26 | 75 |
| TOTAL | | 605 | 605 |

Fuente: Elaboración Propia

CAPÍTULO 4: MARCO METODOLÓGICO

2.5. Diseño Metodológico

2.5.1. Enfoque de la Investigación

Esta investigación está orientada con un enfoque cuali y cuantitativo, debido a que mediante la utilización del enfoque cualitativo se analizaron valores, cualidades de los estudiantes y profesores que están inmersas en el problema objeto de estudio con la finalidad de poder conocer y entender de mejor manera el problema.

La investigación cualitativa estudia la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas (Medina, et. al., 2013, p. 25).

2.5.2. Modalidad de la Investigación

Para la presente investigación se realizó un estudio sistemático de los hechos en la Unidad Educativa “Juan José Torrez Gozales C”, con estudiantes de sexto de primaria, en dicha población estudiantil el número de estudiantes es de 75 de los cuáles se tiene 31 niñas y 44 niños; los mismos que oscilan entre las edades de 9 a 12 años de edad.

Precisa que la investigación de campo consiste en la recolección de datos directamente de la realidad donde ocurren los hechos, sin manipular las variables, el cual estudia los fenómenos sociales en su ambiente natural, (Arias 2012).

2.5.3. Tipo de Investigación

La investigación es de tipo descriptivo ya que se buscó la comprensión de fenómenos sociales, por lo que fue factible proponer realizar los talleres aplicando la Pedagogía de la ternura para mejorar los hábitos de una alimentación saludable.

Según Arias (2012), la investigación descriptiva consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento.

2.5.4. Población y Muestra

a) Población

Constituye el conjunto de elementos que forma parte del grupo de estudio, por tanto, se refiere a todos los elementos que en forma individual podrían ser cobijados en la investigación. La población la define el objetivo o propósito central del estudio y no estrictamente su ubicación o límites geográficos, u otras características particulares al interior de ella (Herrera, 2017, p. 55).

De acuerdo a lo expuesto anteriormente la población para el presente estudio estuvo conformada por 75 estudiantes y 3 profesores de sexto de primaria de la Unidad Educativa “Juan José Torrez Gonzales C”, tomando en cuenta este curso debido a que estos niños se encuentran en un periodo de cambio de primaria a secundaria, el colegio cuenta con 605 estudiantes en su totalidad de pre-kínder a sexto de primaria.

Cuadro 4. Población de estudiantes y profesores

| Población | Cantidad |
|--------------------|-----------------|
| Estudiantes | 75 |
| Profesores | 3 |

Fuente: Elaboración propia

b) Muestra

Herrera (2017), asevera que con excepción de los casos de los universos pequeños, es importante seleccionar sistemáticamente en una muestra, cada unidad representativa de

la población, atendiendo a un criterio específico y en condiciones controladas por el investigador. Las características del universo, dada la representatividad de las unidades que la conforman, deben reproducirse en la muestra lo más exactamente posible.

Para este proyecto se tomó una muestra de 42 estudiantes, tomando en cuenta la fórmula, en cuanto a los docentes por ser una población pequeña se tomó el 100% de la población.

$$n = \frac{N \cdot Z_{\alpha}^2 \cdot p \cdot (1-p)}{e^2 \cdot (N-1) + Z_{\alpha}^2 \cdot p \cdot (1-p)}$$

2.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

La encuesta con el instrumento cuestionario estructurado se utilizó como técnica de recolección de información en los profesores y a los estudiantes, enfocándose en la Pedagogía de la Ternura y el desarrollo de hábito para una alimentación saludable de los estudiantes de sexto de primaria de la Unidad Educativa “Juan José Torrez Gonzales C”.

a) Técnica: encuesta

La Encuesta es una técnica destinada a obtener datos de varias personas por medio de preguntas escritas organizadas en un cuestionario estructurado, impreso, definiendo con precisión la Pedagogía de la Ternura y el desarrollo de hábitos para una alimentación saludable de los niños y niñas, recabando información para luego procesarla y analizarla estadísticamente, facilitando la evaluación de los resultados por métodos estadísticos.

b) Instrumento: cuestionario

Los cuestionarios son documentos específicos que permiten al analista recoger la información y las opiniones que manifiestan las personas que los responden por intermedio de preguntas estructuradas para verificar el cumplimiento de los objetivos propuestos.

c) Técnica: observación

Procedimiento de recolección de datos e información que consiste en utilizar los sentidos para observar hechos y realidades sociales presentes y a la gente donde desarrolla normalmente sus actividades.

d) Instrumento: Taller

Documento que permite encausar la acción de observar ciertos fenómenos. Este taller, por lo general, se estructura a través de columnas que favorecen la organización de los datos recogidos.

2.7. Técnicas para el Procesamiento y Análisis de Datos

En el presente trabajo de investigación se realizó un análisis sistemático de los datos obtenidos del objeto de estudio para proceder a la verificación de la investigación y dar respuestas al problema, al terminar con la recolección de datos uno de los procedimientos son:

- ❖ Tabulación
- ❖ Construcción de cuadrados
- ❖ Análisis estadísticos.
- ❖ Análisis interpretativos
- ❖ Presentación de gráficos estadísticos.
- ❖ Taller
- ❖ Elaboración de conclusiones
- ❖ Elaboración de recomendaciones
- ❖ Elaboración de hábitos

CAPÍTULO 5: ANÁLISIS Y SISTEMATIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN

2.8. Encuesta Dirigida a los Docentes

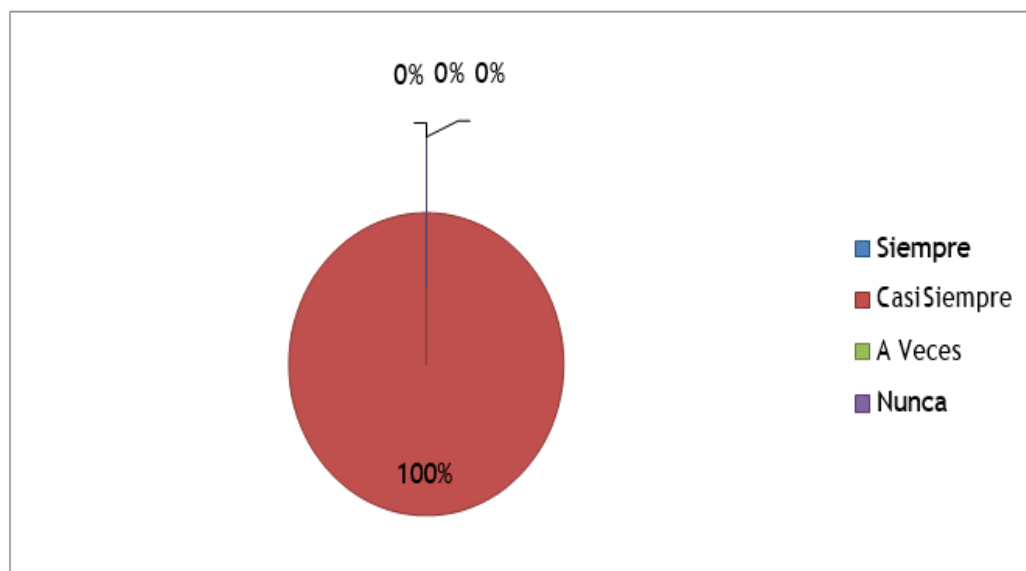
P1.- ¿Trata a sus estudiantes con ternura y aprecio?

Cuadro 5. Trato Docente

| OPCIÓN | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--------------|------------|------------|
| Siempre | 0 | 0% |
| Casi Siempre | 3 | 100% |
| A Veces | 0 | 0% |
| Nunca | 0 | 0% |
| TOTAL | 3 | 100% |

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 1. Trato Docente



Fuente: Elaboración propia

En cuanto a la pregunta si los docente tratan a sus estudiantes con ternura y aprecio, el 100% indica que casi siempre. De lo observado los docentes no siempre tratan a sus niños y niñas con ternura y aprecio.

Pérez, et. al. (2009, p. 52), señalan que educar con amor es, ante todo, tomar al infante como un ser humano; un ser humano que merece el mismo cariño y el mismo respeto que toda persona adulta, ya que el educar con amor es vernos reflejados a nosotros/as mismos/as en el infante y recordar aquellos tiempos en los que deseábamos con profundo anhelo un beso, una caricia, un abrazo, una aprobación y un te quiero.

Villarán y Schmalenbach (2015, p. 120), enseñan que la ternura es encariñamiento con lo que hacemos y lo que somos, es deseo de transformarnos y ser cada vez más grandes y mejores, por esto, ternura también es exigencia, compromiso, responsabilidad, rigor, cumplimiento, trabajo sistemático, dedicación y esfuerzo, crítica permanente y fraterna, en consecuencia, no promueve el dejar hacer o deja pasar, ni el caos, el desorden o la indisciplina; por el contrario, promueve la construcción de normas de manera colectiva, que partan de las convicciones y sentimientos y que suponen la motivación necesaria para que se cumplan. Zambrano (2009, p. 35-38), determina que la ternura es una cualidad que nos permite dominar las situaciones con delicadeza y no dejarnos llevar por la desesperación y crispación, de este modo hablar de ternura es hablar de suavidad y trato atento, sobre todo comprensión y facilitar claves en torno a las cuales se desarrollan el poder curativo de la ternura.

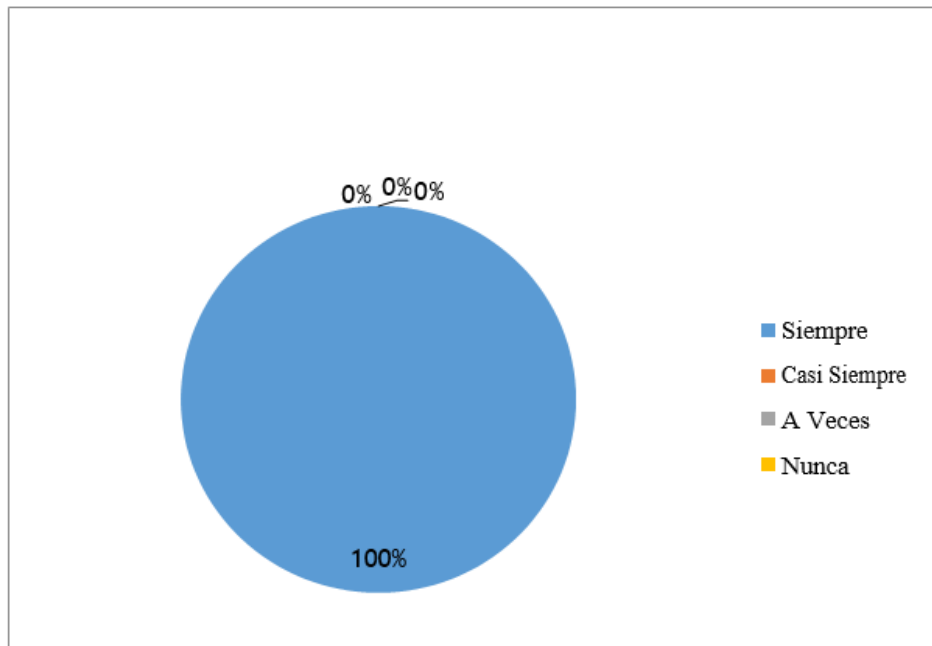
P 2.- ¿Enseña con paciencia y afecto, sin llamar la atención de manera grosera a sus estudiantes?

Cuadro 6. Enseñanza Afectiva

| OPCIÓN | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|---------------|-------------------|-------------------|
| Siempre | 3 | 100% |
| Casi Siempre | 0 | 0% |
| A Veces | 0 | 0% |
| Nunca | 0 | 0% |
| TOTAL | 3 | 100% |

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 2. Enseñanza Afectiva



Fuente: Elaboración propia

Enseña con paciencia y afecto, sin llamar la atención de manera grosera a sus estudiantes, el 100% Siempre. Esto permite determinar que los docentes enseñan con paciencia y afecto, sin llamar la atención de manera grosera a sus estudiantes.

Braga y Spirito (2010, p. 16-38), aseveran que educar con amor es respetar el desarrollo del infante, sin forzar. Existen métodos pedagógicos que nos permiten hacer que el niño o la niña aprenda ciertas habilidades antes de lo que les creíamos capaces. Si puede avanzar la pedagogía y lograr esto sin causar problema alguno en ellos/as, por mi bien; si no, mejor dejar crecer y esperar con sabia paciencia.

Los mismos autores, manifiestan que educar con afecto y paciencia es educar hacia la autonomía, hacia la libertad del educando. Ahora bien, autonomía no significa ausencia. Podemos estar con nuestro/a niño/a animándole a hacer las cosas por sí mismo/a, pero apoyándole, haciéndole saber que nosotros/as, sus educadores/as, sus padres, sus madres, estamos ahí, y que le ayudaremos si precisa ayuda.

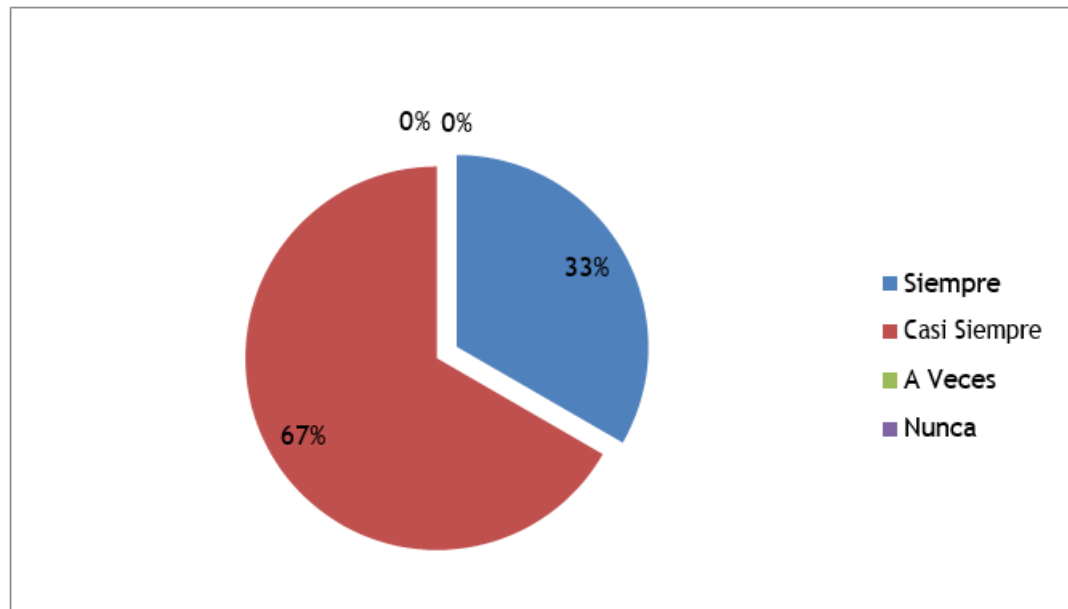
P3.- ¿Cuándo sus estudiantes se sienten tristes, preocupados o molestos usted dialoga con ellos?

Cuadro 7. Abierto al Diálogo

| OPCIÓN | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--------------|------------|------------|
| Siempre | 1 | 33% |
| Casi Siempre | 2 | 67% |
| A Veces | 0 | 0% |
| Nunca | 0 | 0% |
| TOTAL | 3 | 100% |

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 3. Abierto al Diálogo



Fuente: Elaboración propia

Cuándo sus estudiantes se sienten tristes, preocupados o molestos dialoga con ellos, el 67% casi siempre y el 33% siempre. Esto demuestra que el mayor porcentaje de docentes cuando sus estudiantes se sienten tristes, preocupados o molestos dialoga con ellos.

Díaz, et. al. (2017, p. 201-205), manifiestan que hay un debate sobre si los grandes profesores nacen o se hacen, y la respuesta probablemente está en ambos, debido a que las cualidades de un gran profesor son pasión por aprender, contar con bastante paciencia y poder ser empático, ponerse en los zapatos de sus estudiantes para entender qué es lo que les está pasando, qué es importante para ellos y tener las habilidades para relacionar el aprendizaje con eso.

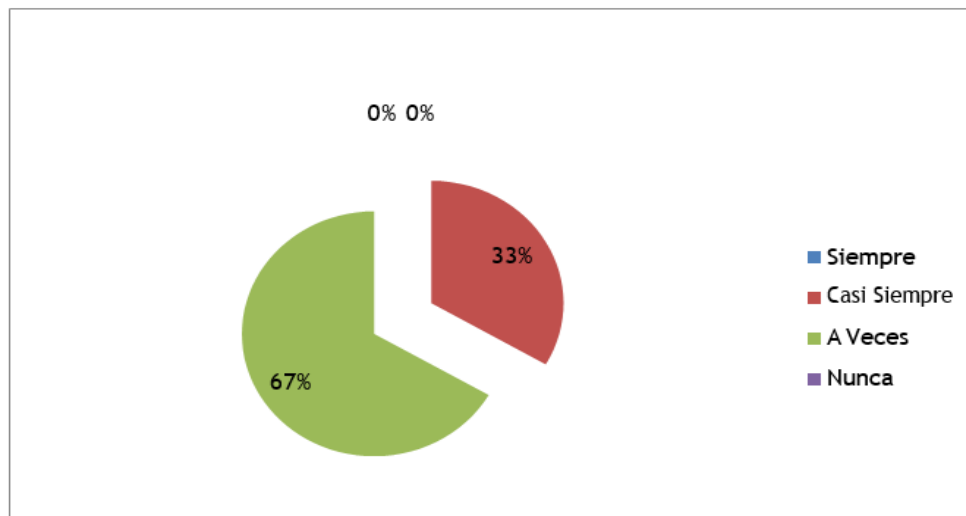
P4.- ¿Cuándo sus estudiantes se sienten cansados, desanimados sin ganas de trabajar usted transmite sentimientos positivos para controlar esta situación?

Cuadro 8. Sentimientos Positivos

| OPCIÓN | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--------------|------------|------------|
| Siempre | 0 | 0% |
| Casi Siempre | 1 | 33% |
| A Veces | 2 | 67% |
| Nunca | 0 | 0% |
| TOTAL | 3 | 100% |

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 4. Sentimientos Positivos



Fuente: Elaboración propia

Cuándo sus estudiantes se sienten cansados, desanimados sin ganas de trabajar, transmite sentimientos positivos para controlar esta situación, el 67% a veces y el 33% casi siempre. De lo observado el docente pocas veces transmite sentimientos positivos cuando sus estudiantes se sienten cansados, desanimados sin ganas de trabajar.

La falta de motivación es uno de los aspectos que se asocia con frecuencia al fracaso escolar. Un estudiante desmotivado muestra menor interés por aprender, no encuentra utilidad a los conocimientos y, en consecuencia, rechaza las vías de aprendizaje que la escuela pone a su disposición. Un alumno motivado, sin embargo, tiene más probabilidad de alcanzar las metas educativas, porque en su opinión el esfuerzo que implica adquirir las competencias escolares tiene sentido (Acosta y Silva, 2012, p. 36-39).

Las Emociones involucran procesos psicológicos coordinados, según Barrón et al. (2014, p. 85), en particular el cognitivo, el fisiológico, la motivación, y los componentes expresivos, por otro lado los Estados de ánimo son menos intensos, son momentáneos y carecen de un objeto específico de referencia, pueden ser considerados como emociones de baja intensidad y por último. Pero Yepes et al. (2008, p.32), menciona que el Afecto abarca las emociones y los estados de ánimo y se utiliza en un sentido más amplio para referirse a la evaluación de sentimientos cognitivos.

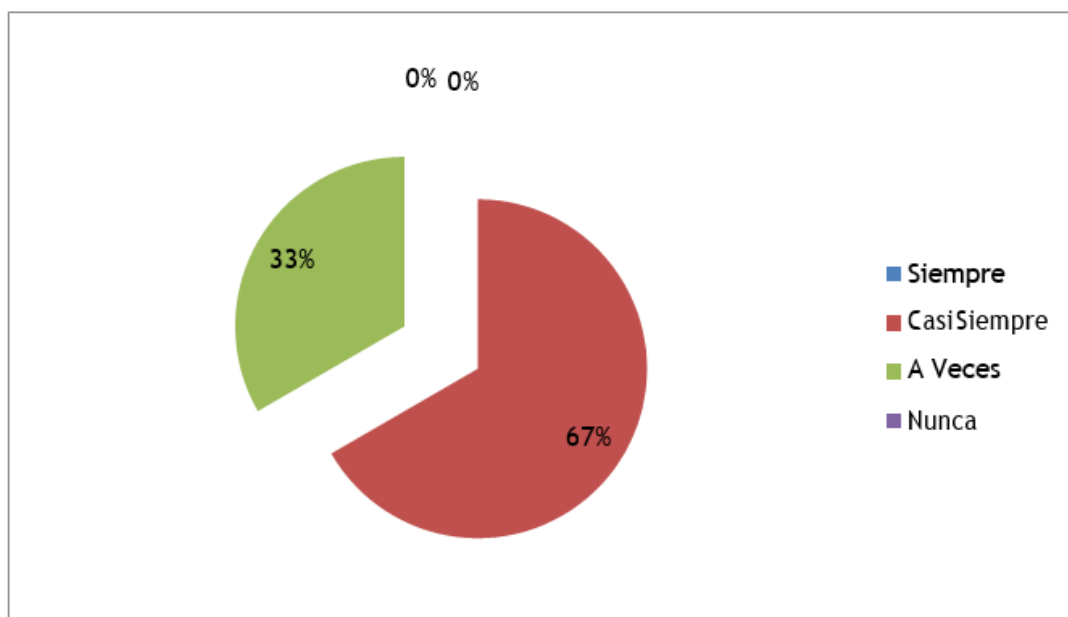
P5.- ¿Ante los errores de sus estudiantes usted se muestra tolerante?

Cuadro 9. Es Tolerante

| OPCIÓN | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--------------|------------|------------|
| Siempre | 0 | 0% |
| Casi Siempre | 2 | 67% |
| A Veces | 1 | 33% |
| Nunca | 0 | 0% |
| TOTAL | 3 | 100% |

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 5. Tolerante



Fuente: Elaboración propia

Ante los errores de sus estudiantes usted se muestra tolerante, el 67% casi siempre y el 33% a veces. Se determina que pocas veces el docente ante los errores de sus estudiantes se muestra tolerante.

Serrano (2008, p. 505-514), manifiesta que ser tolerante es lo mismo que ser respetuoso, indulgente y considerado con los demás. Es una cualidad personal que se define como el respeto a las ideas, creencias o prácticas de los demás, aunque sean diferentes o contrarias a las nuestras.

También Monereo y Castelló (2014, p. 11-40) indican que es aceptar y permitir las circunstancias o diferencias de los demás, es no impedir que haga lo que éste desee, es admitir la diferencia o la diversidad, y para que los niños establezcan buenas relaciones con sus semejantes, es necesario que aprenda a ser tolerante desde muy pequeño.

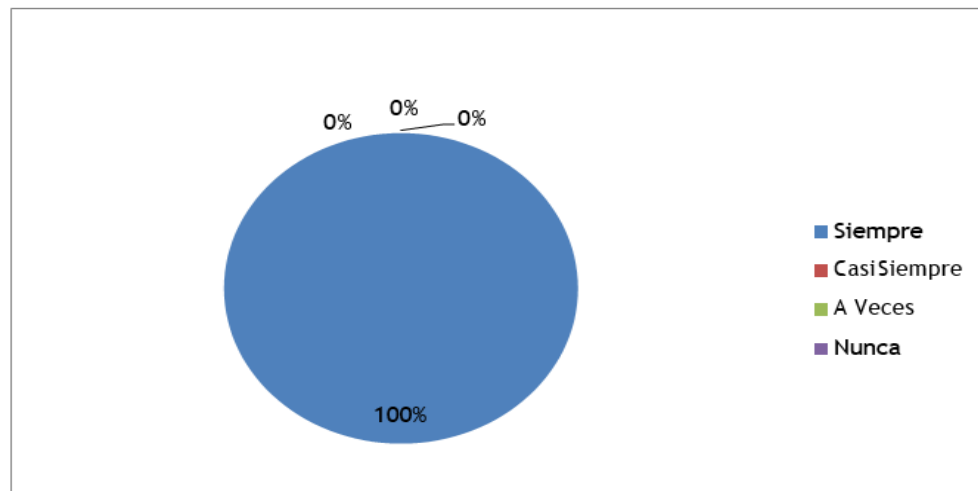
P6.- ¿El trato afectivo del docente es un factor decisivo para el desarrollo de los hábitos de una alimentación saludable de sus estudiantes?

Cuadro 10. El Trato Afectivo del Docente Desarrolla Hábitos de una Alimentación Saludable

| OPCIÓN | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|---------------|-------------------|-------------------|
| Siempre | 3 | 100% |
| Casi Siempre | 0 | 0% |
| A Veces | 0 | 0% |
| Nunca | 0 | 0% |
| TOTAL | 3 | 100% |

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 6. El Trato Afectivo del Docente Desarrolla Hábitos de una Alimentación Saludable



Fuente: Elaboración propia

El trato afectivo del docente es un factor decisivo para el desarrollo de hábitos de una alimentación saludable sus estudiantes, el 100% siempre. Se puede determinar que el trato afectivo del docente es un factor decisivo para el desarrollo de hábitos de alimentación saludable de sus estudiantes.

Murillo (2011, p. 104-106), indica que valorar y aprender las pautas de conducta y actitudes que contribuyan a estimular la protección y cuidado responsable de su salud integral, y fomentar el bienestar integral y seguridad alimentaria de la familia y de cada uno de sus integrantes, especialmente los niños y las niñas. Valorar y aprender las pautas de conducta y actitudes que contribuyan a estimular la protección y cuidado responsable de su salud integral, y fomentar el bienestar integral y seguridad alimentaria de la familia y de cada uno de sus integrantes, especialmente los niños y las niñas (Murillo, 2011, p, 250-252).

Chávez y Díaz (2013, p. 202), aseveran que actualmente nos encontramos inmersos en una sociedad cambiante en la que nuestros niños son cuantitativa y cualitativamente muy diferentes en diversos aspectos a los de generaciones anteriores. El ayuno, la comida rápida y el abuso de golosinas son hábitos cada vez más populares, lo que genera trastornos alimentarios como la obesidad, la anorexia o la bulimia, que a su vez desencadenan en enfermedades crónicas desde edades más tempranas.

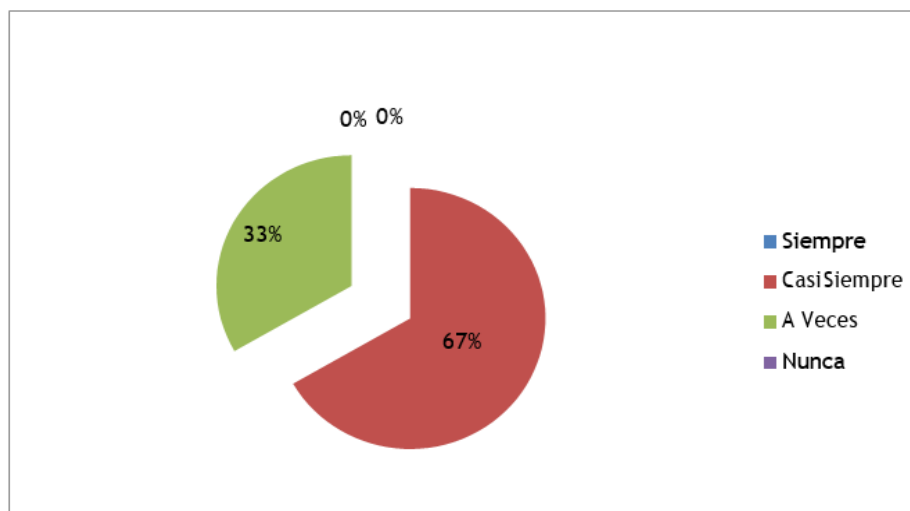
P7.- ¿Planifica actividades que involucre los hábitos de una alimentación saludable de sus estudiantes durante los periodos de clase?

Cuadro 11. Planifica Actividades que Involucre los Hábitos de una Alimentación Saludable en los estudiantes.

| OPCIÓN | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|---------------|-------------------|-------------------|
| Siempre | 0 | 0% |
| Casi Siempre | 2 | 67% |
| A Veces | 1 | 33% |
| Nunca | 0 | 0% |
| TOTAL | 3 | 100% |

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 7. Planifica Actividades que Involucre los Hábitos de una Alimentación Saludable en los estudiantes.



Fuente: Elaboración propia

Planifica actividades que involucre los hábitos de una alimentación saludable de sus estudiantes durante los periodos de clase, el 67 % casi siempre y el 33% a veces. De lo observado el mayor porcentaje de docentes no siempre planifica actividades que involucre los hábitos de una alimentación saludable durante los periodos de clase.

Moreno, et. al. (2017), mencionan que en la escuela se puede ayudar a adquirir unos conocimientos, unos hábitos y unas actitudes favorables de una manera gradual y sistemática, por otra parte, porque la escuela acoge a los niños en la etapa más importante de su vida en la que están formando su personalidad y todavía están a tiempo para cambiar e incorporar nuevos hábitos de salud. Al mismo tiempo el equipo profesor además de impartir los conocimientos adecuados para cada etapa también puede contribuir en la modificación de las conductas y ser pieza clave en la educación nutricional del niño. Calderón y Chica (2017), indica que las relaciones que tienen los padres y maestros con sus hijos-alumnos son fundamentales en el proceso educativo, lo cual influye sustancialmente sobre el desarrollo de competencias tanto en el ámbito afectivo, social, cognitivo y comportamental. Durante el proceso pedagógico “hecho educativo” se requiere el uso de estrategias para la formación de hábitos de rutina diaria entre los que se mencionan los relacionados con la alimentación.

2.9. Encuesta Dirigida a los Estudiantes

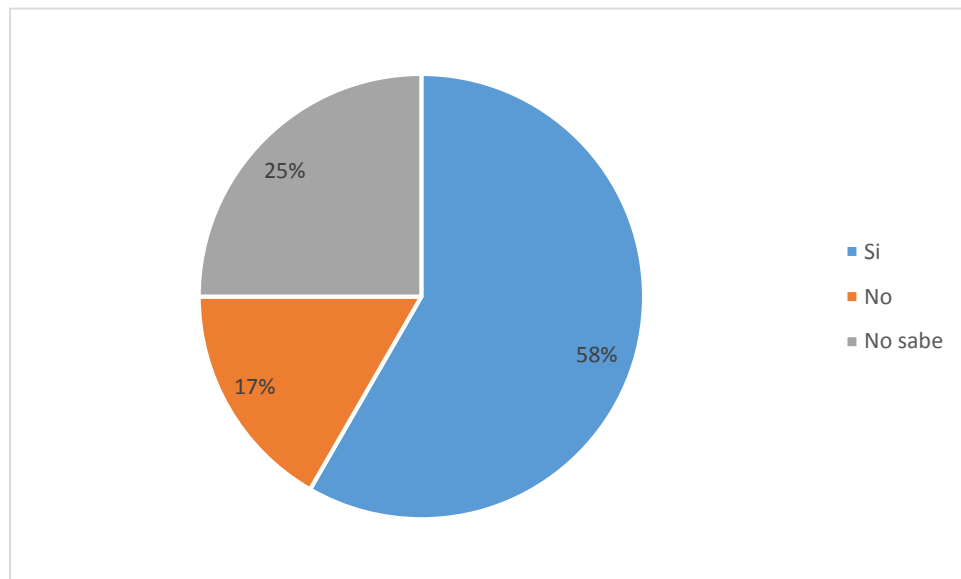
P1.- ¿Crees que tienes una Alimentación Saludable?

Cuadro 12. Tienes una Alimentación Saludable

| OPCIÓN | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|---------|------------|------------|
| Si | 11 | 25% |
| No | 7 | 17% |
| No sabe | 24 | 58% |
| TOTAL | 42 | 100% |

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 8. Tienes una Alimentación Saludable



Fuente: Elaboración propia

Crees tener una alimentación saludable, el 58 % no sabe, 17% no, el 11 % sí. Esto demuestra que los niños y niñas en su mayoría no saben sobre una alimentación saludable. Aguilar, et. al. (2011), señalan que los niños de 9 a 12 años muestran ya claras señales de una creciente independencia de la familia y un mayor interés en los amigos. Tener buenas amistades es muy importante para el desarrollo de su hijo; sin

embargo, la presión de sus pares puede ser muy fuerte en esta etapa, En esta etapa de su vida, es importante que los niños adquieran el sentido de la responsabilidad mientras van desarrollando su independencia. Los mismos autores determinan que las porciones según grupo de alimentos que seguidamente se recomiendan están en función al requerimiento de energía de una persona saludable con un nivel de actividad física ligera y de ámbito urbano, donde los niños de 9 a 12 años deben consumir un total de 1750 Kcal provenientes de los diferentes grupos de alimentos.

Vio, et. al.(2014), manifiestan que los niños y niñas están en constante crecimiento y desarrollo de huesos, dientes, músculos, y otros, por lo que requieren mayor proporción de nutrientes, en relación con su peso, que los adultos. Hay ciertas medidas que no sólo ayudarán en estas edades a cubrir sus necesidades nutritivas sino también a que adopten hábitos dietéticos adecuados para alcanzar un futuro más saludable, una de ellas consiste en acostumbrarlos cuanto antes a comer todo tipo de alimentos y a degustar diferentes sabores, desde el que tiene un simple puré de patatas hasta la combinación de sabores de una ensaladas con frutas, las verduras y el pescado tienen, en general, fama de no gozar del aprecio infantil, pero cuando están bien combinados y se presentan de forma atractiva suelen ser mejor aceptadas; un plato de espinacas hervidas, sin más, no ejercerá la misma atracción que unas espinacas gratinadas con bechamel y queso, salpicadas con un poco de salsa de tomate.

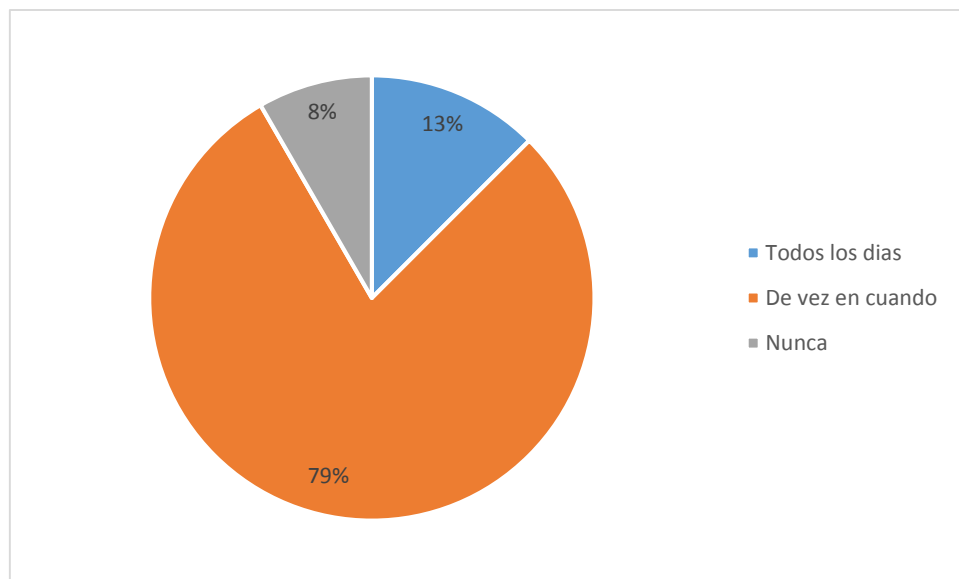
P2.- ¿Con que frecuencia comes golosinas?

Cuadro 13. Comes golosinas

| OPCIÓN | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|------------------|-------------------|-------------------|
| Todos los días | 5 | 13% |
| De vez en cuando | 33 | 79% |
| Nunca | 4 | 8% |
| TOTAL | 42 | 100% |

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 9. Comes golosinas



Fuente: Elaboración propia

La frecuencia del consumo de golosinas, 13% todos los días, 79% de vez en cuando y 8% nunca. Esto demuestra que los niños y niñas consumen golosinas de vez en cuando mayormente.

Vio, et. al. (2012), señala que las golosinas figuran entre las tentaciones alimentarias más frecuentes pero tiene dos grandes enemigos, las dietas que restringen el consumo de calorías y que comprometen la salud de las muelas y dientes al ser consideradas como la causa número uno de las caries.

Becerra, et. al. (2015), indica que ciertamente las golosinas son potencialmente peligrosas pues incrementan la acidez de la saliva y con ella disminuyen las defensas naturales de la boca creando una brecha que es aprovechada por las bacterias que generan una cantidad de destrucción muy grande en los siguientes veinte minutos, tiempo que tarda la saliva en restablecer su neutralidad.

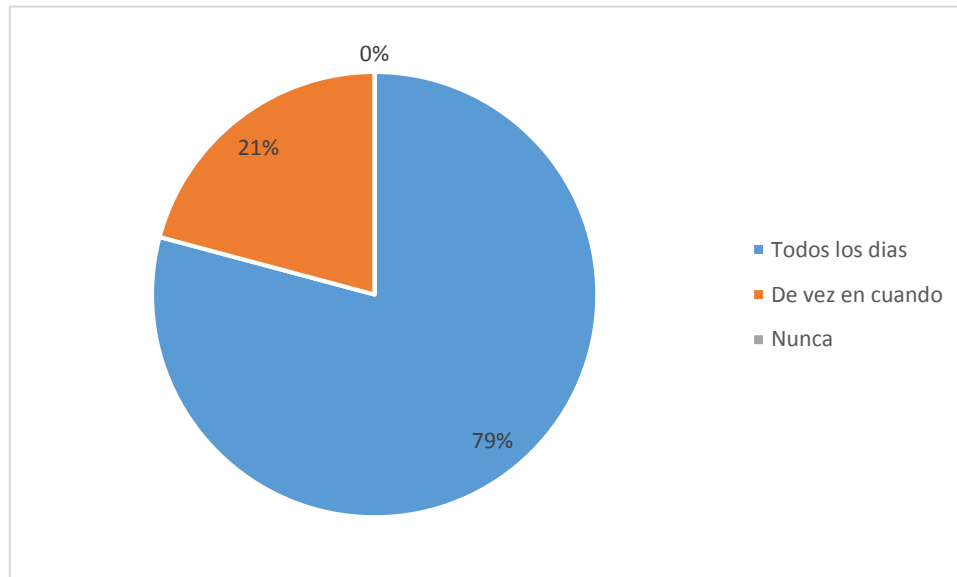
P3.- ¿Con que frecuencia consumes verduras?

Cuadro 14. Consumes verduras

| OPCIÓN | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|------------------|------------|------------|
| Todos los días | 33 | 79% |
| De vez en cuando | 9 | 21% |
| Nunca | 0 | 0% |
| TOTAL | 42 | 100% |

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 10. Consumes verduras



Fuente: Elaboración propia

La frecuencia del consumo de verduras de los estudiantes es del 79% todos los días, 21% de vez en cuando y 0% nunca. Se determina que la mayoría de los niños consumen verdura de vez en cuando.

Fretes, et. al. (2013), señala que en toda dieta es importante el consumo de hortalizas y verduras, especialmente en la de los niños, por tratarse de unos alimentos naturales y saludables que aportan grandes cantidades de nutrientes y benefician nuestro bienestar.

Zacarías, et. al. (2009), menciona que el consumo de verduras es fundamental para tener un cuerpo y una mente sana, especialmente en el caso de los más pequeños que necesitan los nutrientes que contienen estos alimentos para garantizar un buen crecimiento de sus huesos y músculos. Este alimento es importante porque contiene un importante nivel de nutrientes, vitaminas y proteínas que resultan fundamentales para la salud de los más pequeños.

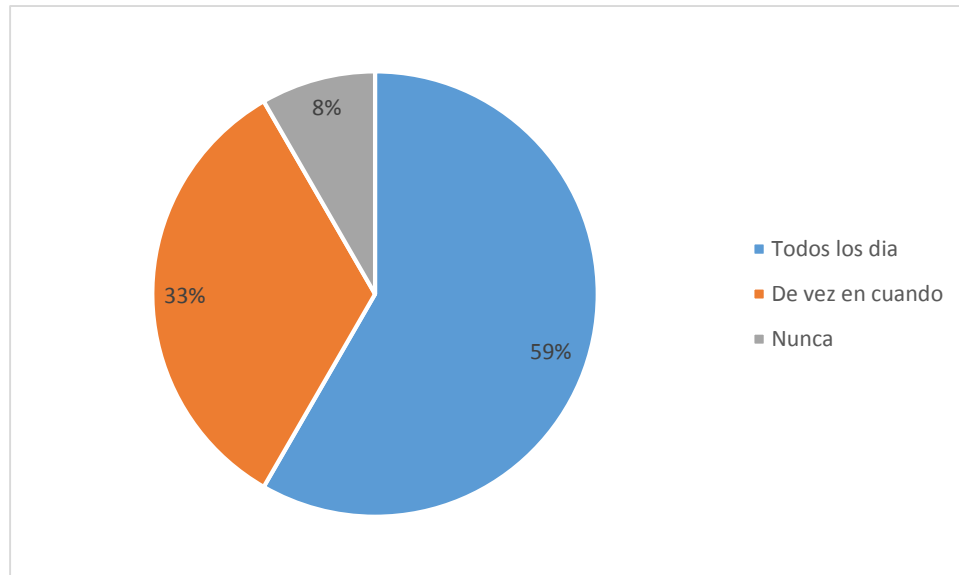
P4.- ¿Con que frecuencia consumes frutas?

Cuadro 15. Comes fruta

| OPCIÓN | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|------------------|------------|------------|
| Todos los días | 25 | 59% |
| De vez en cuando | 14 | 33% |
| Nunca | 3 | 8% |
| TOTAL | 42 | 100% |

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 11. Comes fruta



Fuente: Elaboración propia

El consumo de frutas en los estudiantes es del 59% todos los días, el 33% de vez en cuando y el 8% nunca. Demostrando que llegan a comer frutas los niños y niñas.

Zacarías, et. al. (2009), menciona que las frutas y verduras son una enorme fuente de vitaminas, sales minerales, fibra dietética (ideal para aportar saciedad y regular los niveles de colesterol), antioxidantes y agua. Los más pequeños necesitan de todos estos nutrientes para el crecimiento y desarrollo de su organismo. Fretes, et. al. (2013), manifiesta que la falta de estos nutrientes pueden desembocar en la edad adulta en posibles trastornos cardiovasculares, problemas digestivos, anemias, cáncer, obesidad.

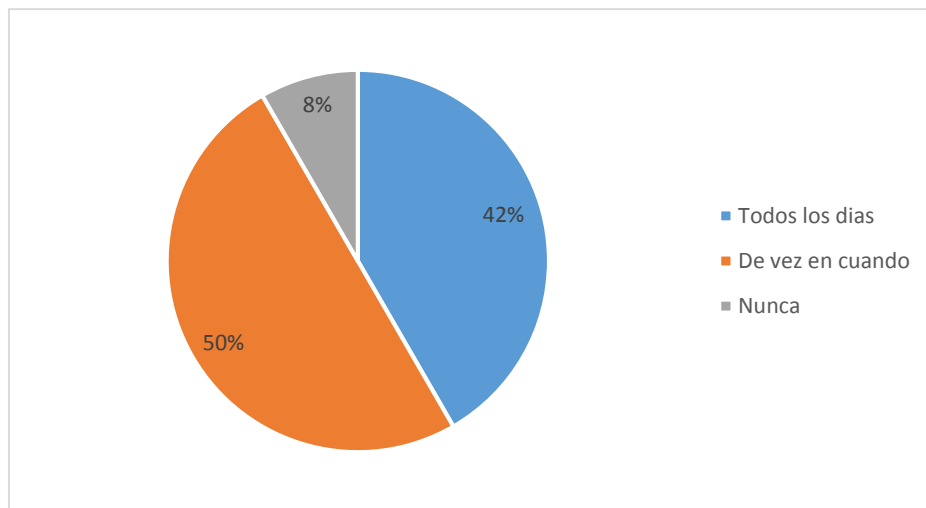
P5.- ¿Con que frecuencia consumes carne?

Cuadro 16. Comes carne

| OPCIÓN | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|------------------|-------------------|-------------------|
| Todos los días | 11 | 42% |
| De vez en cuando | 7 | 50% |
| Nunca | 24 | 8% |
| TOTAL | 42 | 100% |

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 12. Comes carne



Fuente: Elaboración propia

La frecuencia del consumo de carne en los niños y niñas es 42% todos los días, 50% de vez en cuando, 8 % nunca. De lo observado el niño pocas veces no consume carne.

Cardero, et. al. (2009), asevera que la carne es necesaria dentro de una dieta equilibrada, en su opinión, las carnes procesadas deben tomarse un par de veces a la semana y las rojas deben tomarse también. A los niños hay que educarlos desde los primeros meses en los buenos hábitos de alimentación, de los que tiene que formar parte una dieta equilibrada y variada. Las carnes son parte importante en ese planteamiento. Y los padres deben conocer sus características para favorecer en sus hijos una alimentación saludable.

Rodríguez, et. al. (2015), manifiesta que la carne es un alimento muy apreciado por sus características organolépticas y por ser una importante fuente de minerales, vitaminas y, principalmente, de proteínas de gran valor nutricional. El término proteína proviene del griego “proteios”, que significa “primario”, “de primera calidad”. Estos significados son muy apropiados para el ámbito de la nutrición y la salud, ya que la proteína es un componente esencial para el crecimiento y desarrollo del ser humano, y por lo tanto, debe ocupar un papel destacado en la dieta. Dada la enorme variedad de productos cárnicos y propiedades nutricionales sería un error generalizar sobre su consumo y efectos en la salud humana.

2.10. Talleres sobre una alimentación saludable aplicando la pedagogía de la ternura

2.10.1. “El día que se fueron los alimentos”.

VIDEO : I

- TITULO : EL DIA QUE SE FUERON LOS ALIMENTOS
- FORMATO : Educativo
- DESTINATARIOS : Niños y niñas del 6to de primaria
- DURACIÓN : 10 min.

DESCRIPCIÓN DEL VIDEO

Había una vez en el pueblo de Villa Sana. Los reyes de las frutas, verduras y cereales estaban conversando, cada uno de ellos decía que era el más importante para la alimentación de los niños. Así en medio de la pelea, Don poroto rey de los cereales dijo: saben cada uno de nosotros, afirma ser el mejor y es tiempo de demostrarlo. Yo propongo hacer una apuesta. -Un robusto plátano, que escucho lo que el poroto decía, decidió hablar en nombre del reino de las frutas. - Me parece una idea interesante, así todos podemos participar y ver ¿cuál de nosotros es el mejor? Pero poroto que apuesta quieres hacer, pues veraz dijo el rey de los cereales: cada uno pensara en algo para demostrar sus vitaminas, nutrientes y como ayuda a la alimentación de los niños. Así cuando los padres y sus pequeños, vean cual es el mejor, el ganador será el rey absoluto y podrá gobernar a todas las verduras, frutas y cereales. La reina de las verduras, una zanahoria, levanto la mano y dijo me parece una buena idea, sin embargo pido ser la primera. Yo ordenaré a todas las verduras que se vayan del pueblo. Así los niños no podrán comer en las ensaladas y nos extrañaran muchísimo, lloraran y pedirán que volvamos. -Verduras ¡atención! en marcha.

Y así todas las verduras emprendieron la partida, ahí estaba la lechuga, perejil marchando hasta alejarse del pueblo muy pronto las verduras habían desaparecido totalmente. Y Al cabo de unos días, los padres que no sabían lo de la apuesta, empezaron a buscarlas por todos partes. El poroto estaba muy molesto. Todos los padres, estaban preocupados por la desaparición de las verduras. Si ellas se enteraban de eso, serían las ganadoras. Entonces convoco a los cereales y dijo:-escuchen bien lo que tengo que decirles, las verduras han desaparecido y su ausencia está causando problemas para preparar las comidas de los niños, si no hacemos algo, ellas ganaran. La arveja que querían ganar en todo dijeron: y que haremos para ganar nosotras, avisen a todos los cereales que se esconda rápidamente. La lentejas, garbanzos todas deberán permanecer ocultas en el bosque veremos que harán cuando no puedan hacer comidas con nosotros. Los niños no podrán alimentarse bien y triunfaremos.

Ahora ya no había cereales ni verduras. Los padres estaban muy preocupados, pues sus niños, no estaban comiendo todo lo necesario, para estar sanos y fuertes. Comenzaron a alimentarse con golosinas lo que produjo que se enfermaran, y ya no tenían ganas de jugar.

Las frutas como la naranja, plátano y muchas más se dieron cuenta de lo que pasaba y se quedaron pues no querían que los niños siguieran triste y decidieron reunirse con el comando de la buena salud, para buscar una solución. Una manzana dijo: no podemos permitir que esto continúe debemos buscar a los cereales y verduras y hacer que regresen a villa sana, esta tonta apuesta solo está causando enfermedades en los niños ya que solo comen golosinas y ellos necesitan estar muy sanos para jugar. Entonces un grupo de alimentos estuvieron de acuerdo con lo que dijo la manzana y quisieron ayudar. Juntos a las frutas, salieron a buscar a sus amigas al bosque.

Caminaron mucho hasta que los encontraron en el bosque. Estas seguían discutiendo de quien era la mejor y las frutas trataron de hacerles entender y las frutas dijeron: no les da vergüenza se fueron de villa sana y ahora los niños están sin energía, no saben que ellos nos necesitan a todos. Somos un equipo y los padres saben que si combinan bien los alimentos van ayudarlos a crecer y a estar siempre sanos.

Al escuchar las verduras y cereales se arrepintieron de su comportamiento, entonces decidieron volver y al llegar los niños corrieron a su encuentro, mientras que los padres aplaudían por el retorno de los cereales y las verduras.

Y las golosinas se quedaron solas y debieron abandonar el pueblo.

CONCLUSIÓN

Hubo variedad de preguntas con respecto a la proyección del **video: 1** los niños y niñas entendieron el mensaje que se les transmitió, el debate tuvo como resultado, que las verduras, frutas son muy importantes y comprendieron que la buena alimentación les hace crecer fuertes y sanos, entendieron que la comida chatarra es mala para su salud, tuvo una duración de 2 horas.

RESULTADOS

- El docente y los niños y niñas se comprometen a consumir ensaladas de frutas y verduras en la hora del recreo.
- Al salir del curso fortalecimos más los hábitos de consumo de alimentos nutritivos sirviéndonos una rica ensalada de frutas.



Figura 1. Niños observando el video



Figura 2. Debate del video N° 1

2.10.2. “El club de Raimundo y Facundo”

- VIDEO : 2
- TITULO : LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA
- FORMATO : Educativo

- DESTINATARIOS : Niños y niñas del 6to de primaria
- DURACIÓN : 10 min.

BREVE DESCRIPCIÓN DEL VIDEO

Hoy Raimundo y Facundo nos hablarán de la pirámide alimenticia o también llamada pirámide nutricional, es una referencia gráfica de la cantidad de los diferentes grupos de alimentos que debemos consumir diariamente para mantenernos saludables.

En nutrición, la pirámide alimenticia es una referencia a la proporción que nuestro cuerpo necesita para mantener una dieta sana y balanceada. Se recomienda la ingesta diaria de 55% de carbohidratos, 30% de grasas y 15% de proteínas, vitaminas, minerales y fibras.

La pirámide alimenticia es solo una referencia gráfica, ya que las cantidades ideales de consumo dependerán de la edad, el peso, la altura, la contextura y actividad física ejercida por cada individuo.

La pirámide alimenticia y sus partes:

La pirámide alimenticia contiene las proporciones indicadas para los 5 o 6 grupos alimenticios que se dividen en los siguientes:

Alimentos hechos a base de granos: son la base de la pirámide y aporta los carbohidratos necesarios para la energía diaria para el correcto funcionamiento del cuerpo. En este grupo se encuentra el arroz, las masas, el pan, el maíz y las tortillas. Se recomienda comer entre 6 a 11 porciones diarias.

Frutas y vegetales: se encuentran en el segundo nivel de la pirámide y proporciona al organismo la fibra, las vitaminas y los minerales necesarios. Se recomienda consumir 2 a 3 porciones de frutas y 3 a 5 porciones de vegetales por día.

Lácteos y derivados: son fuente de vitaminas, fósforo y calcio necesarios para la regeneración y fortalecimiento de los huesos y músculos. Se recomienda consumir entre 2 a 3 porciones diarias.

Carnes, pescados, huevos y legumbres: contienen aminoácidos esenciales para crear nuestras propias proteínas y fortalecer nuestro sistema inmunológico. Se recomienda ingerir 2 porciones diarias.

Las grasas, aceites y azúcares: forman el último nivel de la pirámide y se recomienda ingerir 1 porción diaria.



Figura 3. Socialización del dibujo de la pirámide alimenticia

CONCLUSIONES

Todos entramos al curso emocionados para ver la película infantil de Raimundo y Facundo acerca de la pirámide alimenticia, muchos no sabían que era la pirámide alimenticia se imaginaban que era un juego hasta algunos pensaron que era examen de educación física había muchas dudas y expectativas.

Pero al ver la proyección de la película comprendieron que se trataba, de la buena alimentación y los beneficios de comer saludable, algunos comentaron su experiencia

que en su casa sus padres cocinan saludable, mientras otro grupo mencionaba consumir comida chatarra a diario.

Al final del debate los niños y niñas comprendieron las bondades del consumo de los alimentos nutritivos, tuvo una duración de 3 horas.

RESULTADO

- Los niños y niñas socializaron en el aula, dibujando la pirámide alimenticia para llevarla a su casa y concientizar a su familia sobre la buena alimentación.
- El docente y los niños y niñas se comprometen a traer una serie de alimentos y realizar la pirámide alimenticia.
- Los niños y niñas orientaron a la comunidad educativa sobre la pirámide alimenticia y sus beneficios para la salud (en el recreo).



Figura 4. Poniendo en práctica la pirámide alimentaria en el patio del colegio

2.10.3. Proyección de video: “mechita y el duende”.

- **VIDEO** : 3
- **TITULO** : MECHITA Y EL DUENDE
Cuento producido por el Proyecto Municipios y Comunidades Saludables de USAID.

- **FORMATO** : Educativo
- **DESTINATARIOS** : Niños y niñas del 6to de primaria
- **DURACIÓN** : 8 min.

DESCRIPCIÓN DEL VIDEO

Mechita está paseando por el bosque y de pronto cae en la trampa de un malvado duende ¿Podrá escapar? ¿Cómo lo hará? "Aprendiendo a crecer sanitos, fuertes y felices" que fue producido por el proyecto USAID "Municipios y Comunidades Saludables" con el objetivo de mejorar la nutrición infantil.

CONCLUSIÓN

Hasta este momento los estudiantes fueron empoderados con estrategias de persuasión e información, mediante las distintas actividades, desde la realidad del trato a la alimentación que tenemos que dan los niños, hasta la proyección de videos, acerca de cómo solucionar dicha problemática.

De alguna manera los niños ya se hicieron una idea acerca de cuál sería la solución a la problemática planteada, sin embargo de ello les falta concretizar sus ideas, y es para ésta situación por lo que se realizó la reflexión guiada, para que sean los mismos niños quienes arriben a ofertar soluciones con respecto a la problemática. Para poder intercambiar información, poder intercambiar puntos de vista; sin duda alguna se hizo uso de la comunicación, pero no de una comunicación sin más ni más, sino más bien una comunicación plenamente estructurada, es decir el uso de Estrategias de Persuasión e Información.

Al hacer suyas las ideas, los niños dieron soluciones y que conductas son las correctas para tener una buena alimentación, además de identificar las cosas negativas, que producen la mala alimentación.

RESULTADOS

- Los niños, niñas dieron soluciones a la problemática de la mala alimentación gracias a la proyección del video.
- Mediante el maestro los padres y madres de familia se comprometen a mandar un recreo saludable a sus hijos e hijas.



Figura 5. Compartimiento saludable

2.11. Guía de Observación para Estudiantes

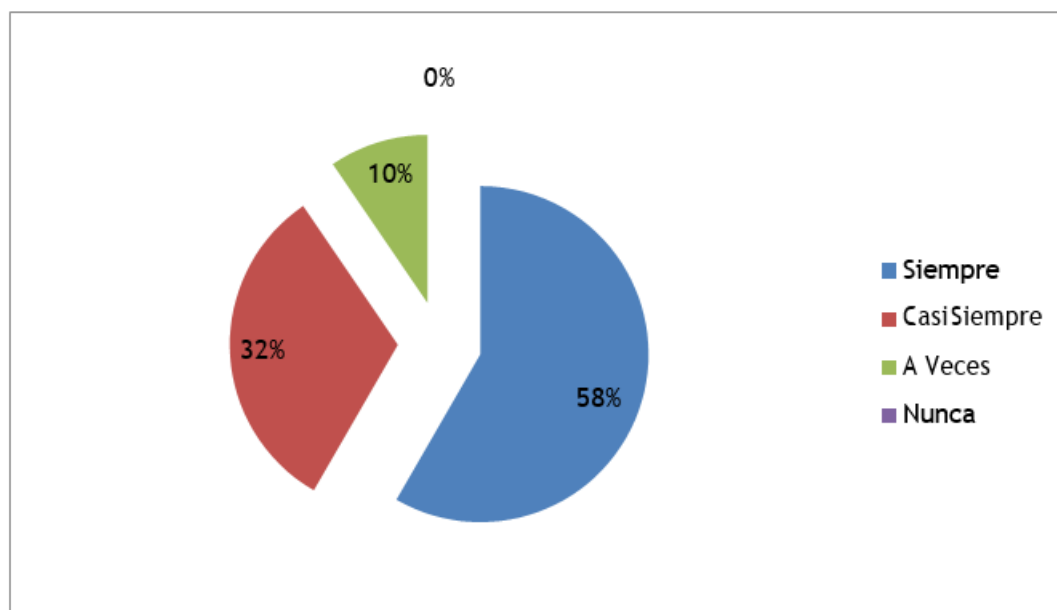
P1.- ¿Los estudiantes demuestran ternura y aprecio a sus compañeros y compañeras de aula?

Cuadro 17. Demuestran Aprecio a sus Compañeros

| OPCIÓN | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--------------|------------|------------|
| Siempre | 24 | 58% |
| Casi Siempre | 14 | 32% |
| A Veces | 4 | 10% |
| Nunca | 0 | 0% |
| TOTA | 42 | 100% |

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 13. Demuestra Aprecio a sus Compañeros



Fuente: Elaboración propia

Los estudiantes demuestran ternura y aprecio a sus compañeros y compañeras de aula, el 58% siempre, el 32% casi siempre y el 10% a veces.

Se determina que el mayor porcentaje de estudiantes demuestran ternura y aprecio a sus compañeros y compañeras de aula.

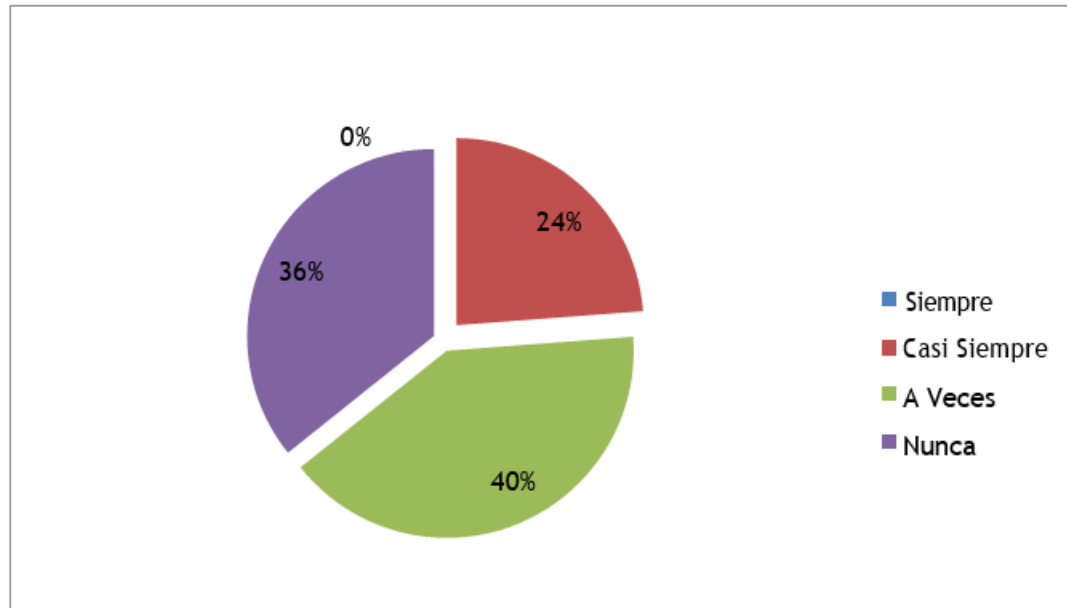
P2.- ¿El docente trata a sus niños y niñas con paciencia y afecto en las horas clase?

Cuadro 18. El Niño y Niña Recibe un Trato Afectivo Docente

| OPCIÓN | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--------------|------------|------------|
| Siempre | 0 | 0% |
| Casi Siempre | 10 | 24% |
| A Veces | 17 | 40% |
| Nunca | 15 | 36% |
| TOTAL | 42 | 100% |

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 14. El niño y niña recibe un trato afectivo del profesor



Fuente: Elaboración propia

El docente trata a sus niños y niñas con paciencia y afecto en las horas clase, el 40% a veces, el 36% nunca y el 24% casi siempre. De lo observado pocas veces el docente trata a sus niños y niñas con paciencia y afecto en las horas clase.

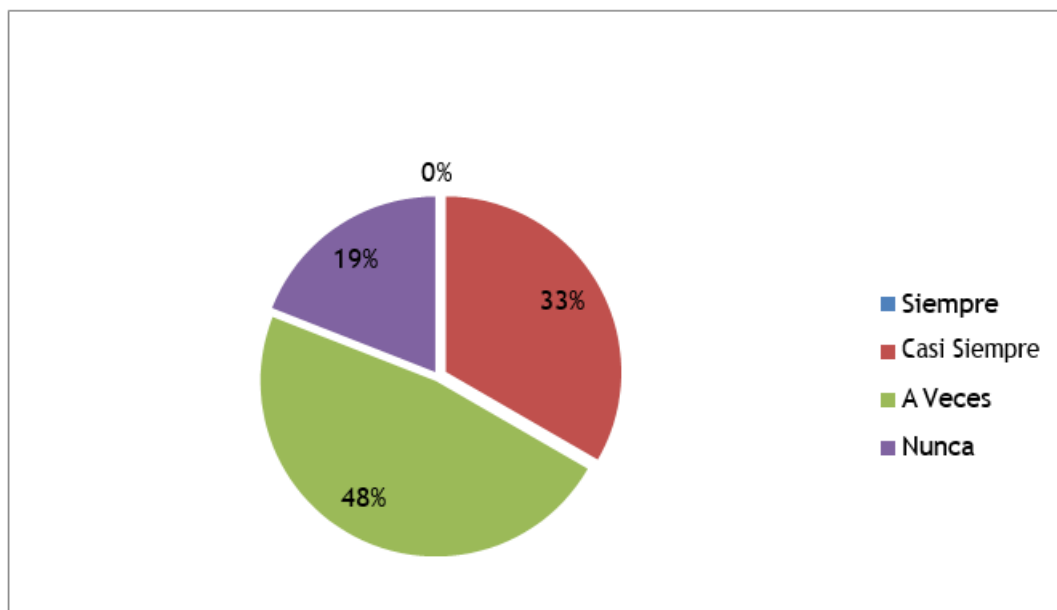
P3.- ¿El niño o niña se siente comprendido cuando el docente dialoga con él al verlo triste, preocupado o molesto?

Cuadro 19. El Niño y Niña se Siente Comprendido

| OPCIÓN | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--------------|------------|------------|
| Siempre | 0 | 0% |
| Casi Siempre | 14 | 33% |
| A Veces | 20 | 48% |
| Nunca | 8 | 19% |
| TOTAL | 42 | 100% |

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 15. El Niño y Niña se Siente Comprendido



Fuente: Elaboración propia

El niño o niña se siente comprendido cuando el docente dialoga con él al verlo triste, preocupado o molesto, el 48% a veces, el 33% casi siempre, y el 19% nunca. De lo observado pocas veces el niño o niña se siente comprendido cuando el docente dialoga con él al verlo triste, preocupado o molesto.

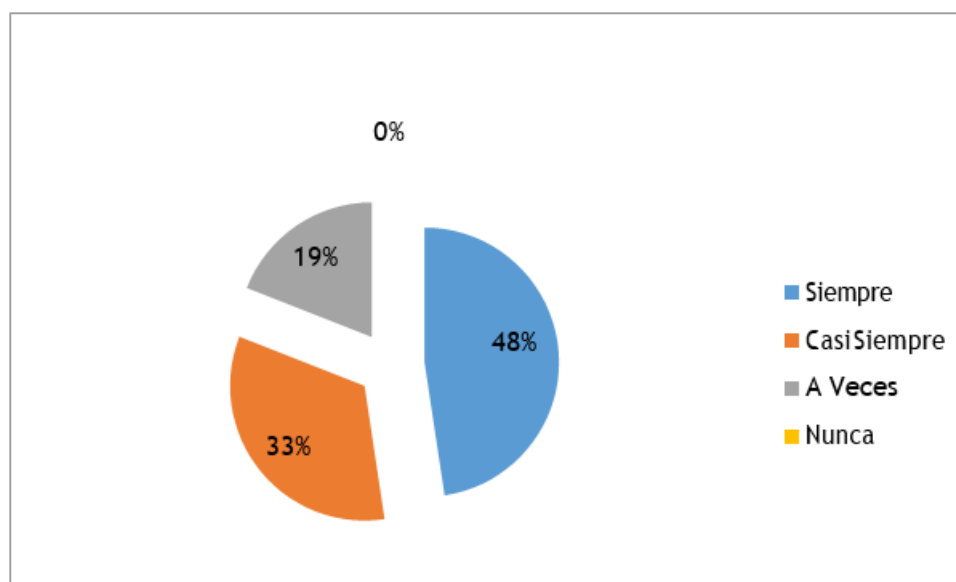
P4.- ¿Los sentimientos positivos transmitidos por el maestro hacen que los niños y niñas demuestren entusiasmo por trabajar?

Cuadro 20. Sentimientos Positivos

| OPCIÓN | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--------------|------------|------------|
| Siempre | 20 | 48% |
| Casi Siempre | 14 | 33% |
| A Veces | 8 | 19% |
| Nunca | 0 | 0% |
| TOTAL | 42 | 100% |

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 16. Sentimientos Positivos



Fuente: Elaboración propia

Los sentimientos positivos transmitidos por el maestro hacen que los niños y niñas demuestren entusiasmo por trabajar, el 48% siempre, el 33% casi siempre y el 19% a veces. De lo observado el mayor porcentaje de niños y niñas demuestra entusiasmo por trabajar cuando el docente transmite sentimientos positivos.

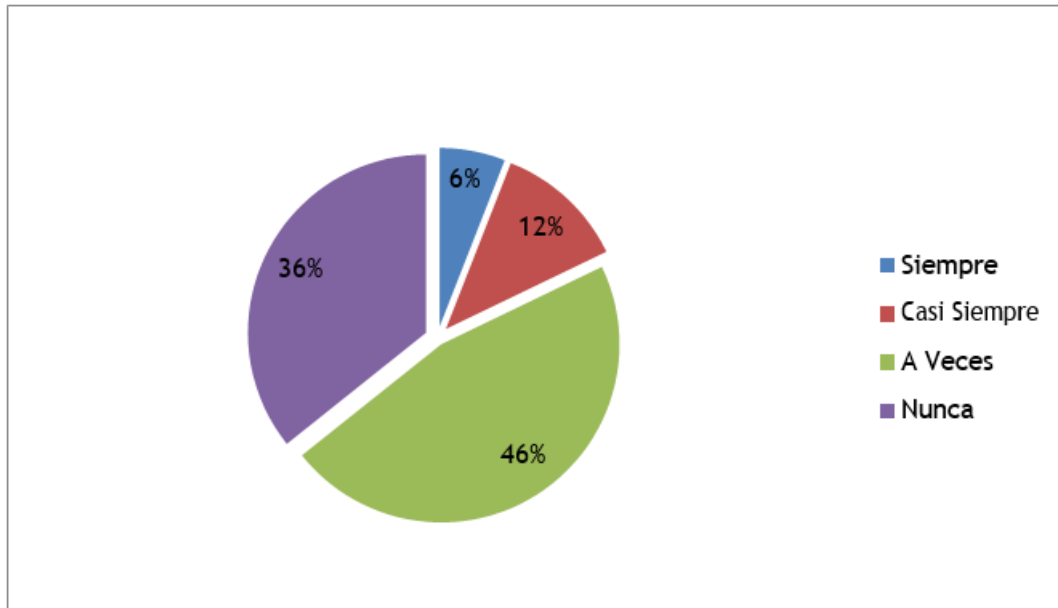
P5.- ¿Cuándo los estudiantes cometen errores es tratado con tolerancia?

Cuadro 21. Son Tratados con Tolerancia

| OPCIÓN | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--------------|------------|------------|
| Siempre | 3 | 6% |
| Casi Siempre | 5 | 12% |
| A Veces | 19 | 46% |
| Nunca | 15 | 36% |
| TOTAL | 42 | 100% |

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 17. Son Tratados con Tolerancia



Fuente: Elaboración propia

Cuándo los estudiantes cometen errores son tratado con tolerancia, el 46% a veces, el 36% nunca, el 12% casi siempre y el 6% siempre.

Se determina que pocas veces los estudiantes que cometen errores son tratados con tolerancia.

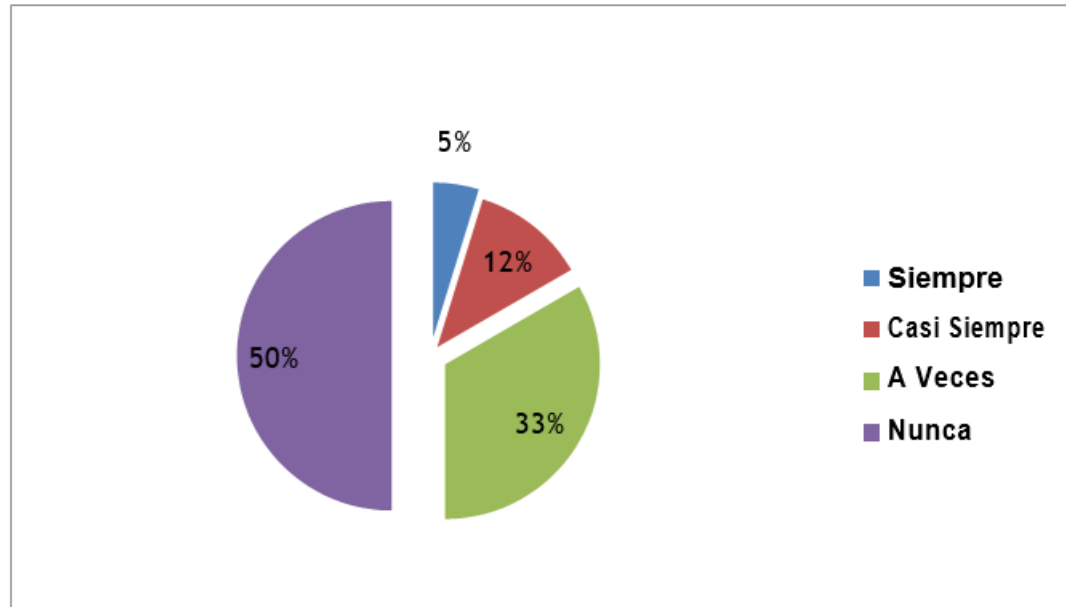
P6.- ¿Cuándo el estudiante se alimenta de manera inadecuada, desordenada y desaseada el docente dialoga afectivamente?

Cuadro 22. Dialogo Afectivo

| OPCIÓN | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--------------|------------|------------|
| Siempre | 2 | 5% |
| Casi Siempre | 5 | 12% |
| A Veces | 14 | 33% |
| Nunca | 21 | 50% |
| TOTAL | 42 | 100% |

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 18. Dialogo Afectivo



Fuente: Elaboración propia

Cuándo el estudiante se alimenta de manera inadecuada, desordenada y desaseada el docente dialoga afectivamente, el 50% nunca, el 33% a veces, el 12% casi siempre y el 5% siempre. Se puede evidenciar que el docente no siempre dialoga afectivamente cuando el estudiante se alimenta de manera inadecuada, desordenada y desaseada.

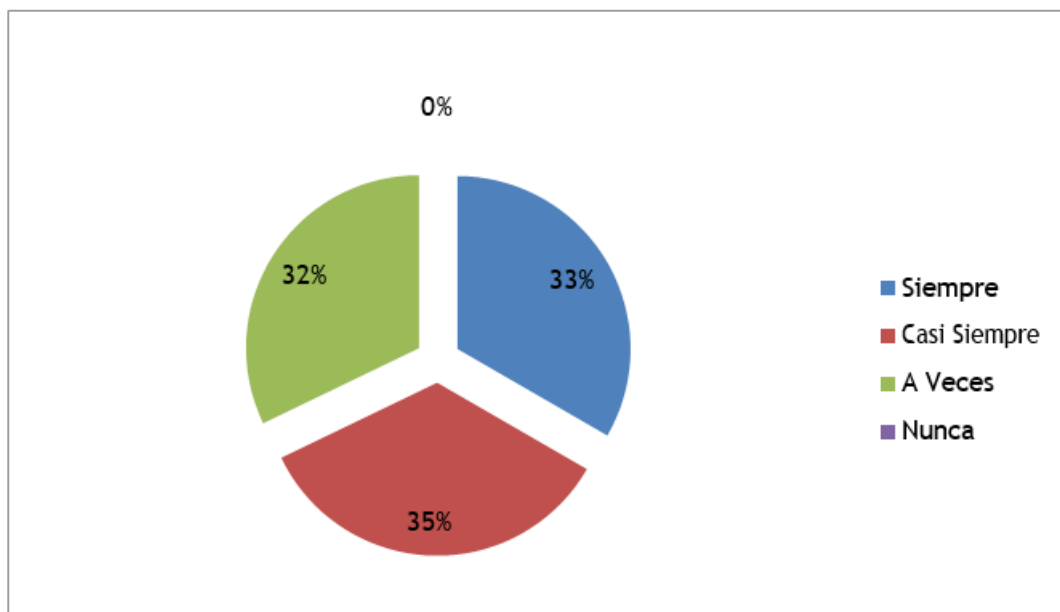
P7.- ¿El estudiante que ha desarrollado hábitos de una alimentación saludable es debido al trato afectivo del docente?

Cuadro 23. Hábitos de una alimentación saludable

| OPCIÓN | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--------------|------------|------------|
| Siempre | 14 | 33% |
| Casi Siempre | 15 | 35% |
| A Veces | 13 | 32% |
| Nunca | 0 | 0% |
| TOTAL | 42 | 100% |

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 19. Hábitos de una alimentación saludable



Fuente: Elaboración propia

El estudiante que ha desarrollado hábitos de una alimentación saludable es debido al trato afectivo docente, el 35% casi siempre el 33% siempre y el 32% a veces.

De lo observado el mayor porcentaje de estudiantes que ha desarrollado hábitos de una alimentación saludable es debido al trato afectivo docente.

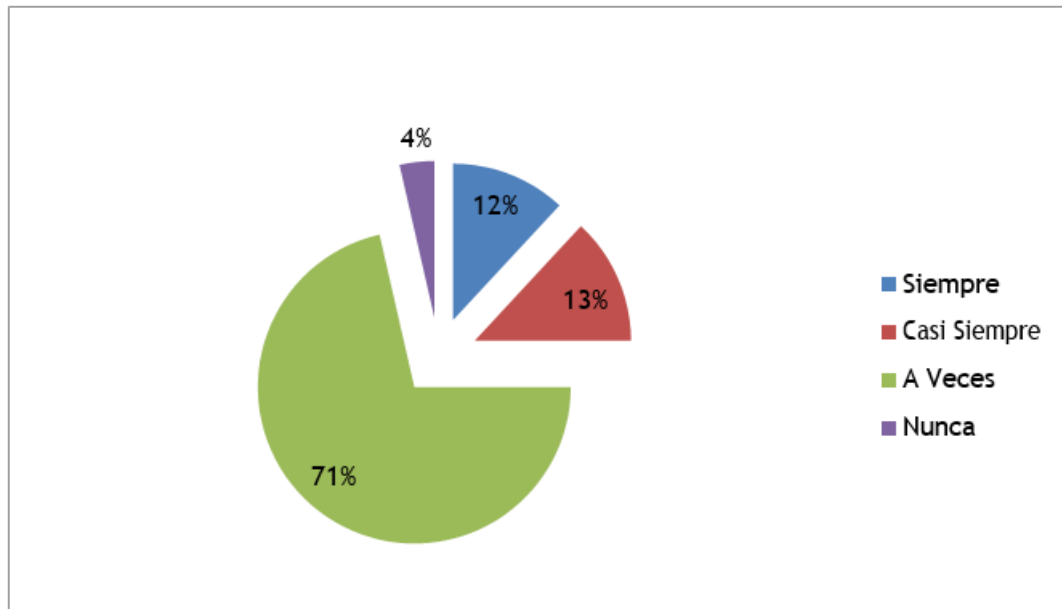
P8.- ¿El estudiante cumple con su alimentación saludable en los horarios adecuados?

Cuadro 24. Horarios adecuados

| OPCIÓN | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--------------|------------|------------|
| Siempre | 5 | 12% |
| Casi Siempre | 5 | 13% |
| A Veces | 30 | 71% |
| Nunca | 2 | 4% |
| TOTAL | 42 | 100% |

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 20. Horarios adecuados



Fuente: Elaboración propia

El estudiante cumple con su alimentación saludable en los horarios adecuados, el 71% a veces, el 13% casi siempre, el 12% siempre y el 4% nunca.

De lo observado pocas veces el estudiante cumple con su alimentación saludable en los horarios adecuados

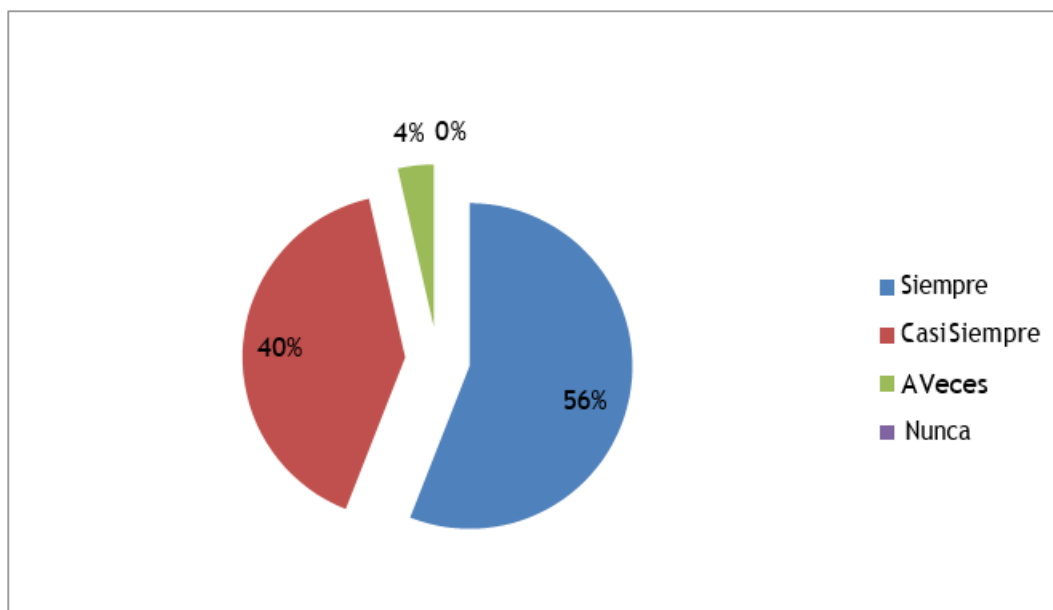
P9.- ¿El estudiante cumple con responsabilidad su alimentación cuando el docente lo solicita de manera adecuada?

Cuadro 25. Cumple con Responsabilidad su Alimentación

| OPCIÓN | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--------------|------------|------------|
| Siempre | 23 | 56% |
| Casi Siempre | 17 | 40% |
| A Veces | 2 | 4% |
| Nunca | 0 | 0% |
| TOTAL | 42 | 100% |

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 21. Cumple con Responsabilidad su Alimentación



Fuente: Elaboración propia

El estudiante cumple con responsabilidad su alimentación cuando el docente lo solicita de manera adecuada, el 56% siempre, el 40% casi siempre y el 4% a veces. Se determina que el mayor porcentaje de estudiantes cumplen con responsabilidad su alimentación cuando el docente lo solicita de manera adecuada.

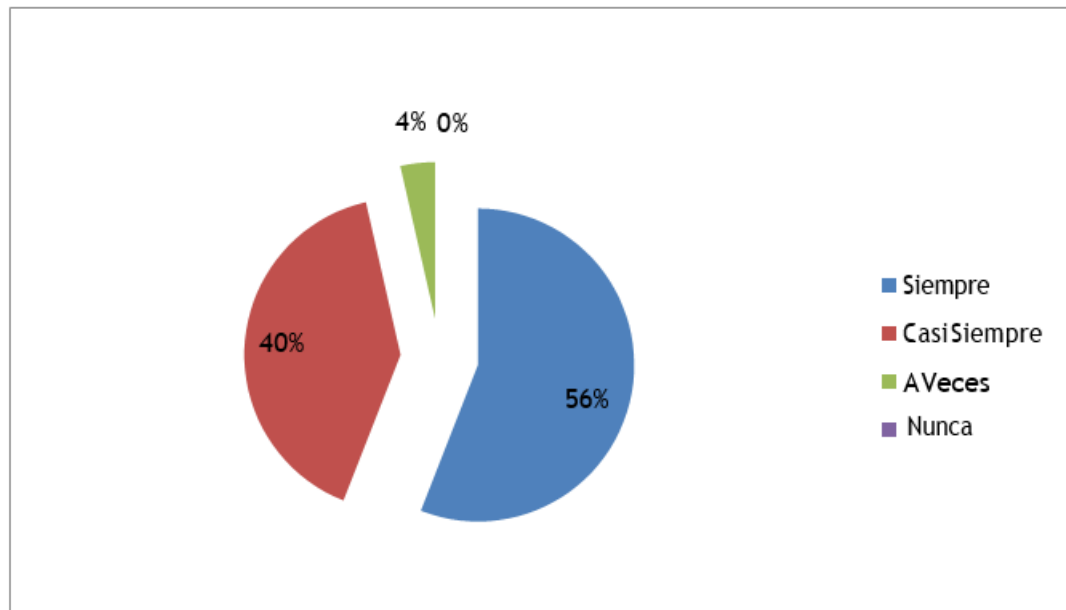
P10.- ¿La enseñanza con afecto mejora los hábitos de una alimentación saludable de los niños y niñas de sexto de primaria?

Cuadro 26. La Enseñanza con Afecto Mejora los Hábitos de una Alimentación Saludable

| OPCIÓN | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--------------|------------|-------------|
| Siempre | 24 | 56% |
| Casi Siempre | 17 | 40% |
| A Veces | 1 | 4% |
| Nunca | 0 | 0% |
| TOTAL | 42 | 100% |

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 22. La Enseñanza con Afecto Mejora los Hábitos de una Alimentación Saludable



Fuente: Elaboración propia

La enseñanza con afecto mejora los hábitos de una alimentación saludable de los niños y niñas, el 56% siempre, el 40% casi siempre y el 4% a veces. De lo observado el mayor porcentaje de niños y niñas mejoran sus hábitos de una alimentación saludable debido a la enseñanza afectiva.

CONCLUSIONES

La aplicación de la Pedagogía de la Ternura permite el desarrollo de Hábitos para una alimentación saludable porque los sentimientos positivos transmitidos por el profesor hacen que los niños y niñas demuestren entusiasmo por mejorar su salud y su vida.

En la encuesta a los profesores se llegó a concluir que cuentan con conocimiento sobre la Pedagogía de la Ternura, trabajando con ternura, aprecio, tolerancia, paciencia, preocupándose por sus estudiantes utilizando la comunicación y comprensión, con un trato afectivo para desarrollar los hábitos de una alimentación saludable, realizados en las horas clase, pero es una realidad diferente cuando en el aula se observó que existía desapego por parte del educador hacia sus estudiantes.

En cuanto a la encuesta a los estudiantes se diagnosticó que la mayoría no cuentan o no sabe sobre una alimentación saludable, ya que el consumo de golosinas en el colegio es frecuente, pero el consumo de verduras y fruta en la mayoría de los niños es de todos los días, en cuanto a la carne la mayoría no la consume, siendo un factor importante en cuanto a la alimentación.

Se concluye que con la elaboración de los talleres de video para fortalecer la alimentación saludable mediante la Pedagogía de la Ternura, ayudo a mejorar la manera de alimentarse de los estudiantes y de esta manera desarrollar Hábitos de una alimentación saludable en los niños y niñas de sexto de primaria de la Unidad Educativa “Juan José Torrez Gonzales C”.

RECOMENDACIONES

Se recomienda enfáticamente replicar la aplicación de Pedagogía de la Ternura en otros contextos educativos, ya que se debe considerar que mediante la ejecución de una Pedagogía centrada en el amor e interés hacia el estudiante, entonces el mismo educando responde con una apertura consciente hacia el cuidado adecuado de su integralidad.

La Pedagogía de la Ternura es por demás motivadora, ya que en la realidad de los hogares; se tiene a familias que no motivan hacia la superación personal a sus hijos e hijas; incluso los mismos viven con grandes falencias emocionales. Ahora bien si en el segundo hogar el cual es la escuela se enseñe bajo el precepto del amor, entonces los estudiantes se sienten amados, queridos, estimados y por consecuencia asimilan con interés cualquier contenido académico.

Específicamente para obtener una Alimentación Saludable se recomienda: Consumir frutas y verduras en la dieta cotidiana, Consumir abundante agua, Ingerir los alimentos a la hora adecuada, Evitar en lo posible el consumo de gaseosas o fritos, Evitar el consumo de golosinas, Consumir carnes blancas en lo posible (pollo y pescado), Evitar en lo posible el consumo de enlatados y embutidos.

BIBLIOGRAFÍA

- ❖ Acosta Gaibor, S. D. L. M., & Silva León, E. J. (2012). Las técnicas motivacionales en el fortalecimiento del aprendizaje significativo de los estudiantes del cuarto año de Educación General Básica paralelos A y B de la Escuela Fiscal Mixta" Rosa Chavez Sellan" parroquia Febres Cordero, cantón Babahoyo, provincia Los Ríos, periodo lectivo 2012-2013 (Bachelor's thesis, Universidad Estatal de Bolívar. Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas. Escuela de Ciencias Básicas. Carrera de Educación Básica).
- ❖ Aguilar, M., González, E., García, C. J., López, G., Álvarez, J., Padilla, C. A., y Ocete, E. (2011). Obesidad de una población de escolares de Granada: evaluación de la eficacia de una intervención educativa. *Nutrición hospitalaria*, 636-641.
- ❖ Alvarado, S. V., y Suárez, M. C. (2011). Las transiciones escolares: una oportunidad de desarrollo integral para niños y niñas. *RLCSNJ*, 7(2).
- ❖ Arias, F. G. (2012). El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica. 6ta. Edición. F. G. Arias Odón.
- ❖ Babio, N., López, L., y Salas, J. (2013). Análisis de la capacidad de elección de alimentos saludables por parte de los consumidores en referencia a dos modelos de etiquetado nutricional: estudio cruzado. *Nutrición hospitalaria*, 28(1), 173-181.
- ❖ Barrón Estrada, M. L., Zatarain Cabada, R., y Hernández Pérez, Y. (2014). Tutor Inteligente con reconocimiento y manejo de emociones para Matemáticas. *Revista electrónica de investigación educativa*, 16(3), 88-102.
- ❖ Becerra, F., Pinzón, G., y Vargas, M. (2015). Prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable. *Revista de la Facultad de Medicina*, 63(3), 457-453.
- ❖ Betancourt, A. M. (2012). *Pedagogía de la ternura: conceptos básicos*. Eco e Ediciones.

- ❖ Berta, E. E., Fugas, V. A., Walz, F., y Martinelli, M. I. (2015). Estado nutricional de escolares y su relación con el hábito y calidad del desayuno. *Revista chilena de nutrición*, 42(1), 45-52.
- ❖ Braga, E. R. M., y Spirito, C. A. (2010). Una investigación sobre la importancia de la educación afectivo-sexual en las escuelas. *Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação*, 5(3), 262-279.
- ❖ Bravo, P., y Hodgson, M. I. (2011). Trastornos alimentarios del lactante y preescolar. *Revista chilena de pediatría*, 82(2), 87-92.
- ❖ Bonilla, A. M. (2017). La alimentación en el desarrollo del aprendizaje de los niños y niñas del segundo grado paralelo “b” de la unidad educativa “Juan de Velasco” de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo, año lectivo 2016.
- ❖ Bolivia, A. L. P. (2015). Ley de Educación Avelino Siñani–Elizardo Pérez, No. 070.
- ❖ Bosque, R. (2014). El estado del arte de la educación ambiental y energética en las universidades de ciencias pedagógicas en Cuba. *VARONA*, (58).
- ❖ Burbano, C., y Rosario, E. (2017). Pedagogía de la ternura.
- ❖ Calderón, L. L. (2018). Pedagogía de la ternura en la conducta social de estudiantes de primer grado de educación secundaria, *El Porvenir* 2017.
- ❖ Calderón, M. P., y Chica, R. I. (2017). Influencia de la expresión corporal en la formación de hábitos de salud en los niños y niñas del nivel inicial 2 de la Escuela de Educación Básica “Carlos R. Tobar” zona 4, distrito 13D02, provincia Manabí, cantón Montecristi, parroquia colorado, periodo lectivo 2015-2016.
- ❖ Calleja, A., Muñoz, C., Ballesteros, M., Vidal, A., López, J. J., Cano, I., y García, M. (2011). Modificación de los hábitos alimentarios del almuerzo en una población escolar. *Nutrición Hospitalaria*, 26(3), 560-565.
- ❖ Cardero, Y., Sarmiento, R., y Selva, A. (2009). Importancia del consumo de hierro y vitamina C para la prevención de anemia ferropénica. *Medisan*, 13(6).

- ❖ Cervera Burriel, F., Serrano Urrea, R., Vico García, C., Milla Tobarra, M., y García Meseguer, M. J. (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 28(2), 438-446.
- ❖ Cubero, J., Calderón, M., Guerra, S., Costillo, E., Pozo, A., y Ruiz, C. (2013). Análisis del desayuno en una población de escolares del 3º ciclo de Primaria; una recurso didáctico en Educación para la Salud.
- ❖ Cueva, M. (2014). Influencia del programa basado en la Pedagogía de la Ternura en la disminución de la Agresividad en los niños de 4 años en la IE Radiantes Capullitos N° 1564 de la ciudad de Trujillo-2014.
- ❖ Crovetto, M., Henríquez, C., Parraguez, R., Montenegro, S., y José, M. (2016). Relación entre la alimentación institucional de Jardines Infantiles y del Hogar con el estado nutricional de los preescolares que asisten a dos Jardines Infantiles en Valparaíso, Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 20(1).
- ❖ Cussianovich, A. (2010). Aprender la condición humana: ensayo sobre pedagogía de la ternura. Ifejant.
- ❖ De Bolivia, E. P. (2010). Ley de la Educación “Avelino Siñani–Elizardo Pérez”. La Paz, Bolivia.
- ❖ De los Ángeles, M. (2014). Nadie nos enseña a ser padres: Manual de apoyo para padres y educadores. Ediciones UC.
- ❖ Del Moral, M. E., y González, R. R. (2008). Experiencias docentes y TIC. Octaedro.
- ❖ Díaz, Á. (2011). Competencias en educación: Corrientes de pensamiento e implicaciones para el currículo y el trabajo en el aula. *Revista iberoamericana de educación superior*, 2(5), 3-24.
- ❖ Díaz, S., Mariuxi, J., Boderó, R., y Laura, G. (2017). ¿Vocación o casualidad? La docencia se cruzó en su destino.
- ❖ Durand, D. M. (2010). Relación entre el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre alimentación infantil y el estado nutricional de niños preescolares en la Institución Educativa Inicial N° 111-Callao en el año 2008.

- ❖ Espinoza, L., Rodríguez, F., Gálvez, J., y MacMillan, N. (2011). Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. *Revista chilena de nutrición*, 38(4), 458-465.
- ❖ Ferrer, J. J. P., y Delgado, Á. P. (2015). *Manual de escritura académica*. Ediciones Paraninfo, SA.
- ❖ Fretes, G., Salinas, J., y Vio, F. (2013). Efecto de una intervención educativa sobre el consumo de frutas, verduras y pescado en familias de niños preescolares y escolares. *Archivos latinoamericanos de nutrición*, 63(1), 37-45.
- ❖ Fugas, V., Berta, E., Walz, F., Fortino, A., y Martinelli, M. I. (2013). Hábito y calidad del desayuno en alumnos de dos escuelas primarias públicas de la ciudad de Santa Fe. *Arch Argent Pediatr*, 111(6).
- ❖ García, R., y Alexandra, J. (2011). *Estado Nutricional y Rendimiento Académico Relacionados con el Consumo del Refrigerio Escolar de los Niños y Niñas de la Escuela Fiscal Mixta Alberto Flores del Cantón Guaranda Provincia Bolívar 2011* (Bachelor's thesis).
- ❖ García, L. (2015). Relación entre consumo de alimentos cariogénicos e higiene bucal con caries dental en escolares. *KIRU Revista de la Facultad de Odontología-Universidad de San Martín de Porres*, 9(1).
- ❖ Garritz, A. (2009). La afectividad en la enseñanza de la ciencia. *Educación química*, 20, 212-219.
- ❖ Goyeneche, M. C., Gómez, E. M., y Zapata, M. Q. (2014). “La alegría de vivir”: metodología didáctica desde la resiliencia. Desempeño con niños preescolares en situación de vulnerabilidad social. *Revista Iberoamericana de educación*, 129.
- ❖ Gómez, D. D. E. M. (2013). *La intervención educativa en la Educación Inicial en zonas de riesgo y alto riesgo social en Bogotá, Colombia. Elaboración y aplicación del programa “Pedagogía de la ternura y resiliencia para aprender jugando”*.
- ❖ González, A., Vila, J., Guerra, C., Quintero, O., Dorta, L., Gómez, J., Pineau, F., y Mora, A. (2010). *La educación desde los pueblos indígenas de Bolivia. Análisis del proyecto de Nueva Ley de Educación “Avelino Siñani y Elizardo*

Pérez”, como resistencia frente a la educación para la globalización neoliberal. *Temas de Nuestra América*, 1(48), 117-136.

- ❖ Figueredo, M., y Pacheco, J. (2010). Estado nutricional en niños escolares. Valoración clínica, antropométrica y alimentaria. *MediSur*, 8(2), 15-22.
- ❖ González, E., Aguilar, M., Álvarez, J., Padilla, C., y Valenza, M. C. (2012). Estudio antropométrico y valoración del estado nutricional de una población de escolares de Granada: comparación con los estándares nacionales e internacionales de referencia. *Nutrición Hospitalaria*, 27(4), 1106-1113.
- ❖ Guevara, J. C., y Tovar, M. E. (2016). Nivel de conocimiento de los padres relacionado con los hábitos alimenticios en edad preescolar de la Unidad Educativa “República del Perú”, municipio Valencia, estado Carabobo (Bachelor's thesis).
- ❖ Hernández, O. (2016). Incluir desde lo amoroso: una mirada desde la pedagogía del amor y paz. *Ra Ximhai*, 12(3).
- ❖ Herrera, A. (2013). El Desayuno Y Su Importancia; Es Realmente El Desayuno Una Necesidad Fisiológica O Un Hábito Saludable?.
- ❖ Herrera, J. (2017). La investigación cualitativa.
- ❖ Hidalgo, M. I., y Güemes, M. (2011). Nutrición del preescolar, escolar y adolescente. *Pediatría integral*, 15(4), 351-368.
- ❖ Lazcano, J. A. M. (2012). Entrevista a Mario Yapu. Sobre la última Reforma Educativa en Bolivia: los desafíos de la nueva Ley Avelino Siñani-Elizardo Pérez. *Propuesta Educativa*, (38), 49-58.
- ❖ León, G. L. (2014). Aproximaciones a la mediación pedagógica. *Calidad en la Educación Superior*, 5(1), 136-155.
- ❖ León, A., Terry, B., y Quintana, I. (2011). Estado nutricional en niños menores de 5 años en un consultorio de Babahoyo (República del Ecuador). *Revista Cubana de Higiene y Epidemiología*, 47(1), 0-0.
- ❖ López, M. I., Llobet, L., y Fernández, X. (2012). Contribución de la merienda al patrón alimentario de escolares con exceso de peso y estado nutricional normal,

en Cartago, Costa Rica. Archivos Latinoamericanos de Nutrición, 62(4), 339-346.

- ❖ Macias, A. I., Gordillo, L. G., y Camacho, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Revista chilena de nutrición, 39(3), 40-43.
- ❖ Maya, A. (2012). Pedagogía de la ternura. Bogotá: Ecoe.
- ❖ Martínez, A. M., y Martínez, A. M. B. (2011). La educación alimentaria y nutricional desde una dimensión sociocultural como contribución a la seguridad alimentaria y nutricional. Contribuciones a las ciencias sociales, 13.
- ❖ Martínez, X. M. D., Bastías, C. P. M., Valdivia, P., Fernández, A. R., y Zagalaz, J. C. (2015). Eficacia de un programa de actividad física y alimentación saludable en escolares chilenos. Revista Hacia la Promoción de la Salud, 20(1), 83-95.
- ❖ Martínez, A. A. B. (2015). El papel de la competencia comunicativa del docente de educación especial en la atención a niños con necesidades educativas especiales: un acercamiento desde el caso de México. Diálogos sobre educación.
- ❖ Medina, M. I. R., Quintero, M. D. S. B., y Valdez, J. C. R. (2013). El enfoque mixto de investigación en los estudios fiscales. Tlatemoani,(13).
- ❖ Mejía, O. (2017). Propuesta de programa de sensibilización basado en la pedagogía de la ternura para disminuir la agresividad de los estudiantes del quinto grado en la Institución Educativa N° 10059" Juan Galo Muñoz Palacios"- Ferreñafe-2016.
- ❖ Miqueleiz, E., Lostao, L., Ortega, P., Santos, J. M., Astasio, P., y Regidor, E. (2014). Patrón socioeconómico en la alimentación no saludable en niños y adolescentes en España. Atención primaria, 46(8), 433-439.
- ❖ Monereo, C., & Castelló, M. (2014). La enseñanza estratégica: enseñar para la autonomía. C. Monereo y otros (coords.) Ser estratégico y autónomo aprendiendo. Barcelona: Grao, 11-40.
- ❖ Morales, M. D. C. E. (2018). Pedagogía de la ternura y empatía en estudiantes del primer año de secundaria, Red 05, Santa Anita 2017.

- ❖ Molinero, O., Castro, J., Ruíz, J. R., González, J. L., Mora, J., y Márquez, S. (2010). Conductas de salud en escolares de la provincia de Cádiz. *Nutrición Hospitalaria*, 25(2), 280-289.
- ❖ Molina, L. G. (2018). Hábitos alimentarios en escolares de la primaria Daniel Robles Sasso, en rivera Monterrico (Doctoral dissertation, Facultad en Ciencias de la Nutrición y Alimentos-Licenciatura en Nutriología-UNICACH).
- ❖ Mora, E. (2019). Pertinencia del modelo pedagógico humanista para el desempeño académico estudiantil en pruebas externas (Doctoral dissertation, Universidad de la Costa).
- ❖ Moreno, Y. F., Vargas, E. L., y Cruz, Y. F. (2017). La lúdica pedagógica como estrategia para la adquisición de hábitos saludables de alimentación y sueño en el grado transición de la institución educativa Jorge Eliecer Gaitán.
- ❖ Murillo, O. O. (2011). La alimentación de los adolescentes: el lugar y la compañía determinan las prácticas alimentarias. *Aquichan*, 11(2), 199-216.
- ❖ Núñez, V., y Elvira, R. (2019). Programa psicopedagógico “gerova” basado en la pedagogía de la ternura para modificar las conductas disruptivas de los estudiantes de segundo grado de educación secundaria de la IE N° 80830 “Zoila Hora De Robles” de Chepén, La Libertad-2017.
- ❖ Nava, M. C., Pérez, A., Herrera, H. A., y Hernández, R. A. (2011). Hábitos alimentarios, actividad física y su relación con el estado nutricional-antropométrico de preescolares. *Revista chilena de nutrición*, 38(3), 301-312.
- ❖ Narváez, E. J., y Solís, J. D. F. (2009). Risa y aprendizaje: el papel del humor en la labor docente. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (66), 203-215.
- ❖ Ñacata, L., y Patricia, E. (2017). Pedagogía de la ternura en el desarrollo de hábitos de estudio en estudiantes de segundo año de educación básica de la escuela República de Argentina, parroquia Amaguaña, cantón Quito, provincia de Pichincha, periodo 2015-2016 (Bachelor's thesis, Quito: UCE).
- ❖ Ocaña, A. O. (2010). Relaciones entre educación, pedagogía, currículo y didáctica. *Praxis*, 6(1), 197-219.

- ❖ Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación (FAO), 2012.
- ❖ Palacios, C. G. (2013). Caracterización de la comunicación pedagógica en la interacción docente-alumno. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 15(2), 65-93.
- ❖ Pérez, I. J., Rivera, E., y Delgado, M. (2017). Mejora de hábitos de vida saludables en alumnos universitarios mediante una propuesta de gamificación. *Nutrición hospitalaria*, 34(4), 942-951.
- ❖ Pérez-, D., Rivera, J. A., y Ortiz, L. (2010). Publicidad de alimentos en la programación de la televisión mexicana:¿ los niños están más expuestos?. *Salud pública de México*, 52, 119-126.
- ❖ Pérez, M. A., Fandos-, M., y Aguaded, J. I. (2009). ¿ Tiene sentido la educación en medios en un mundo globalizado?. *Cuestiones pedagógicas*, 19, 301-317.
- ❖ Piaggio, L., Rolón, M., Macedra, G., y Dupraz, S. (2011). Alimentación infantil en el ámbito escolar: entre patios, aulas y comedores. *Salud colectiva*, 7, 199-213.
- ❖ Pinos, M. D. C. (2015). Influencia de la sana nutrición en el desarrollo del aprendizaje de los niños de 3 a 4 años (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil. Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación).
- ❖ Patzi, F. (2013). Dos concepciones contrapuestas de la ley Avelino Siñani-Elizardo Pérez. *Revista Ciencia y Cultura*, 17(30), 57-85.
- ❖ Quintana, L. P., Mar, L. R., Santana, D. G., y González, R. R. (2010). Alimentación del preescolar y escolar. *Protocolos Diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHNPAEP*, 297-305.
- ❖ Ratner, R., Hernández, P., Martel, J., y Atalah, E. (2012). Calidad de la alimentación y estado nutricional en estudiantes universitarios de 11 regiones de Chile. *Revista médica de Chile*, 140(12), 1571-1579.
- ❖ Rodríguez, J. A. C., Ferrera, C. G. D., y Lorenzo, C. A. S. (2009). Principales corrientes y tendencias a inicios del siglo XXI de la Pedagogía y la Didáctica. Editorial Pueblo y Educación.

- ❖ Rosique, J., García, A. F., y Villada, B. A. (2012). Estado nutricional, patrón alimentario y transición nutricional en escolares de Donmatías (Antioquia).
- ❖ Santillana, A. L., y Farfán, F. (2013). Relación entre el estado nutricional y el aporte calórico del contenido alimentario en los refrigerios de los preescolares del Jardín de niños Rosario Castellanos, de la población de 2da Manzana Santa Cruz Tepexpan, Jiquipilco, Estado de México.
- ❖ Santelices, A. (2011). Conferencia: Análisis de la Ley Avelino Siñani-Elizardo Pérez. Santa Cruz de la Sierra, Bolivia.
- ❖ Santillana, A. L., y Farfán, F. (2013). Relación entre el estado nutricional y el aporte calórico del contenido alimentario en los refrigerios de los preescolares del Jardín de niños Rosario Castellanos, de la población de 2da Manzana Santa Cruz Tepexpan, Jiquipilco, Estado de México.
- ❖ Santa, F. A. R., Castro, R. G., Sánchez, P. G., y Sánchez, A. B. (2015). Oportunidad pedagógica y refrigerio escolar. Una construcción colectiva desde la sistematización de experiencias. *Educación y ciudad*, (29), 175-186.
- ❖ Serra, J. D., y Villares, J. M. M. (2011). Leches de crecimiento en la alimentación infantil. *Acta pediátrica española*, 69(9), 373-378.
- ❖ Serrano de Moreno, S. (2008). El desarrollo de la comprensión crítica en los estudiantes universitarios: hacia una propuesta didáctica. *Educere*, 12(42), 505.
- ❖ Schneider, S. (2014). Elaboración y Evaluación Operativa y Rediseño del Programa de Alimentación Escolar (PAE) en Ecuador. Porto Alegre, Brasil.
- ❖ Solís, K. E. (2016). Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional Según Índice de Masa Corporal de los Adolescentes en la Institución Educativa 09 de Julio de la Provincia de Concepción en el Año 2015.
- ❖ Soza, J. (2014). Ley Educativa Avelino Siñani - Elizardo Pérez Sus Presupuestos Filosóficos. *Rebelión PT*, pág. 10.
- ❖ Talavera, M. L. (2013). La educación pública frente a una nueva reforma: Avances de investigación. *Estudios bolivianos*, 35.
- ❖ Tipanta, A., y Mercedes, G. (2013). Relación entre los conocimientos actitudes y prácticas alimentarias sobre el desayuno, lonchera y almuerzo, de las madres de

los niños preescolares de 2-5 años que asisten al centro municipal de educación inicial mundo infantil y su estado nutricional durante el segundo quimestre del periodo escolar 2012-2013 .

- ❖ Troncoso, C., y Amaya, J. P. (2009). Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Revista chilena de nutrición*, 36(4), 1090-1097.
- ❖ Villarán, A. C., y Schmalenbach, C. (2015). La Pedagogía de la Ternura-Una lucha por la dignidad y la vida desde la acción educativa. *Diá-logos*, (16), 63-76.
- ❖ Villagrán, S., Rodríguez, A., Novalbos, J. P., Martínez, J. M., y Lechuga, J. L. (2010). Hábitos y estilos de vida modificables en niños con sobrepeso y obesidad. *Nutrición Hospitalaria*, 25(5), 823-831.
- ❖ Villalobos, C. M. (2014). La afectividad en el aula preescolar: Reflexiones desde la práctica profesional docente. *Revista Electrónica Educare*, 18(1).
- ❖ Vio, F., Salinas, J., Montenegro, E., González, C. G., y Lera, L. (2014). Efecto de una intervención educativa en alimentación saludable en profesores y niños preescolares y escolares de la región de Valparaíso, Chile. *Nutrición hospitalaria*, 29(6), 1298-1304.
- ❖ Vio, F., Lera, L., Fuentes, A., y Salinas, J. (2012). Método Delphi para identificar materiales educativos sobre alimentación saludable para educadores, escolares y sus padres. *Archivos latinoamericanos de nutrición*, 62(3), 275-282.
- ❖ Yepes, T. A., Puerta, A. M., & Morales, R. M. (2008). Una mediación pedagógica en educación superior en salud. *El diario de campo. Revista iberoamericana de educación*, 47(4), 1-10.
- ❖ Zacarías, I., Rodríguez, L., Lera, L., Hill, R., Domper, A., y González, D. (2009). Consumo de verduras y frutas en centros de salud y supermercados, de la región metropolitana de Chile: Programa 5 al día. *Revista chilena de nutrición*, 36(2), 159-168.
- ❖ Zambrano, A. (2009). La pedagogía en Phillipe Meirieu: Tres momentos y educabilidad. *Educere*, 13(44), 215-226.

ANEXOS

Anexo 1. Unidad Educativa “Juan José Torrez Gonzales C”



Anexo 2. Presentación curso 6to de primaria



Anexo 3. Explicación sobre el cuestionario



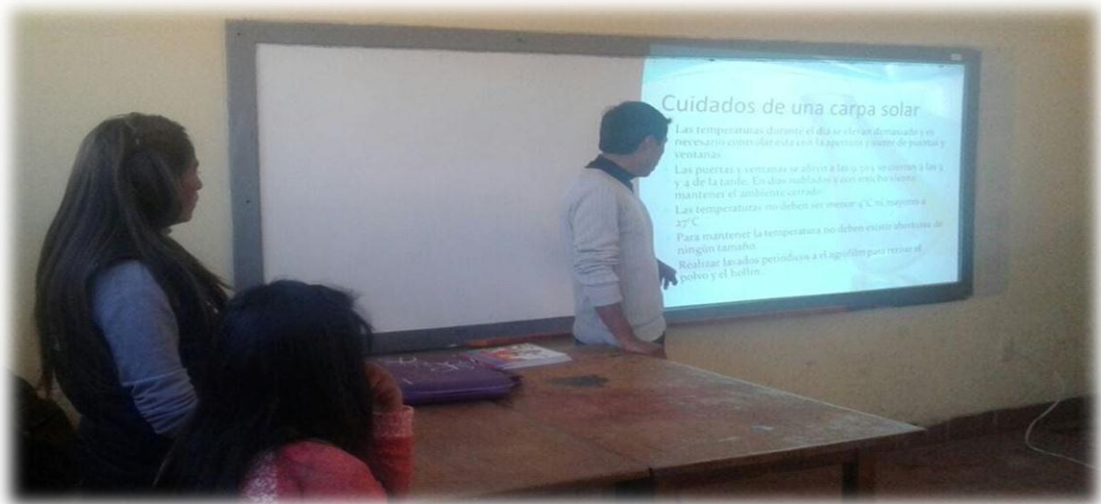
Anexo 4. Llenado del cuestionario sobre de alimentación de hábitos alimentación



Anexo 5. Recojo de cuestionario



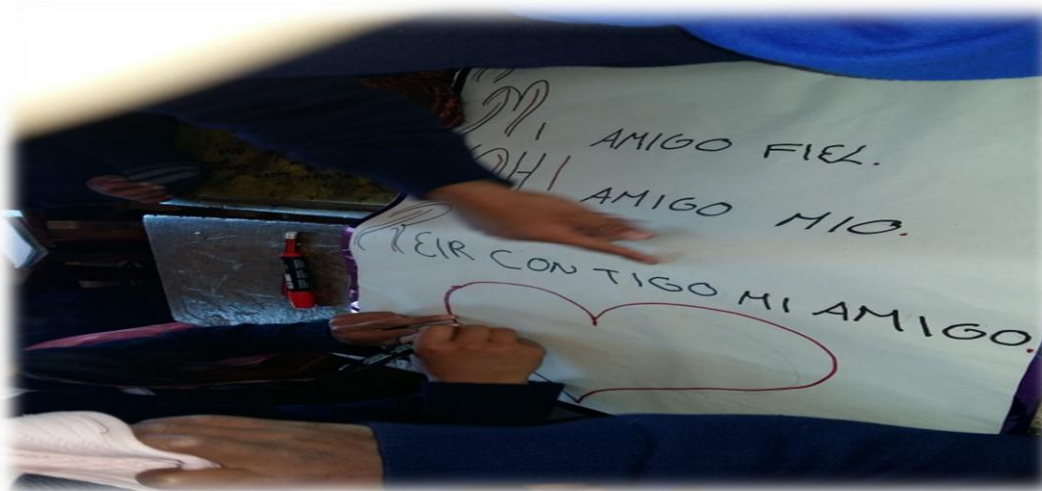
Anexo 6. Aplicación sobre hábitos de alimentación saludable y pedagogía de la ternura



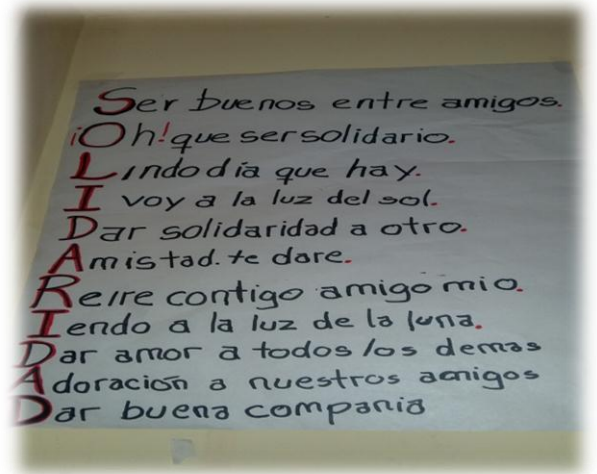
Anexo 7. Taller sobre alimentación



Anexo 8. Taller sobre metodología de la ternura con 6to de primaria



Anexo 9. Niños y niñas hablando de valores de amistad cariño entre compañeros



Anexo 10. Taller sobre la metodología de la ternura



Anexo 11. Encuesta para Profesores

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE HUMANIDADES Y Cs DE LA EDUCACION



ENCUESTA PARA PROFESORES

Nombre del profesor o profesora: _____

Especialidad: _____

Curso: _____

| ITEM | PREGUNTAS | RESPUESTAS | | | |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|--------|-------|
| | | S (4) | CS (3) | AV (2) | N (1) |
| 1 | ¿Trata a sus niños y niñas con ternura y aprecio? | | | | |
| 2 | ¿Enseña con paciencia y afecto, sin llamar la atención de manera grosera a sus niños y niñas? | | | | |
| 3 | ¿Cuándo sus estudiantes se sienten tristes, preocupados o molestos usted dialoga con ellos? | | | | |
| 4 | ¿Cuándo sus estudiantes se sienten cansados, desanimados sin ganas de trabajar usted transmite sentimientos positivos para controlar esta situación? | | | | |
| 5 | ¿Ante los errores de sus estudiantes usted se muestra tolerante? | | | | |
| 6 | ¿El trato afectivo del docente es un factor decisivo para el desarrollo de los hábitos de una alimentación saludable de sus estudiantes? | | | | |
| 7 | ¿Planifica actividades que involucre los hábitos de una alimentación saludable de sus estudiantes durante los periodos de clase? | | | | |

Anexo 12. Encuesta para Estudiantes

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE HUMANIDADES Y Cs DE LA EDUCACION



ENCUESTA PARA ESTUDIANTES

Nombre del niño o niña: _____

EDAD: _____

CURSO: _____

SEXO: _____

I. marca con una x en la opción que creas más correcta.

| Nº | Pregunta | | | | | | |
|----|----------------------------------------------|---|-----------|---|------------------|---|---------|
| 1 | ¿Crees Que Tienes Una Alimentación Saludable | 1 | | 2 | | 3 | |
| | | | Si | | No | | No sabe |
| 2 | ¿Con que frecuencia consumes golosinas? | 1 | | 2 | | 3 | |
| | | | Todo días | | De vez en cuando | | Nunca |
| 3 | Frecuencia de consumo de verduras | 1 | | 2 | | 3 | |
| | | | Todo días | | De vez en cuando | | Nunca |
| 4 | Frecuencia de consumo de frutas | 1 | | 2 | | 3 | |
| | | | Todo días | | De vez en cuando | | Nunca |
| 5 | Frecuencia de consumo de carnes y pescado | 1 | | 2 | | 3 | |
| | | | Todo días | | De vez en cuando | | Nunca |

Anexo 13. Guía de Observación para Estudiantes

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE HUMANIDADES Y Cs DE LA EDUCACION
GUÍA DE OBSERVACIÓN PARA ESTUDIANTES



Nombre del niño o niña: _____

EDAD: _____

CURSO: _____

SEXO: _____

| ITEM | ASPECTOS A OBSERVAR | RESPUESTAS | | | |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|--------|-------|
| | | S (4) | CS (3) | AV (2) | N (1) |
| 1 | ¿Los estudiantes demuestran ternura y aprecio a sus compañeros y compañeras de aula? | | | | |
| 2 | ¿El docente trata a sus niños y niñas con paciencia y afecto en las horas clase? | | | | |
| 3 | ¿El niño o niña se siente comprendido cuando el docente dialoga con él al verlo triste, preocupado o molesto? | | | | |
| 4 | ¿Los sentimientos positivos transmitidos por el maestro hacen que los niños y niñas demuestren entusiasmo por trabajar? | | | | |
| 5 | ¿Cuándo los estudiantes cometen errores es tratado con tolerancia? | | | | |
| 6 | ¿Cuándo el estudiante se alimenta de manera inadecuada, desordenada y desaseada el docente dialoga afectivamente? | | | | |
| 7 | ¿El estudiante que ha desarrollado hábitos de una alimentación saludable es debido al trato afectivo del docente? | | | | |
| 8 | ¿El estudiante cumple con su alimentación saludable en los horarios adecuados? | | | | |
| 9 | ¿El estudiante cumple con responsabilidad su alimentación cuando el docente lo solicita de manera adecuada? | | | | |
| 10 | ¿La enseñanza con afecto mejora los hábitos de una alimentación saludable de los niños y niñas de sexto de primaria? | | | | |