

**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
CARRERA DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN  
SOCIAL**



**TRABAJO DIRIGIDO**

**LOS MINIMEDIOS COMO INSTRUMENTOS DE COMUNICACIÓN PARA  
GENERAR HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL ÁREA  
SOCIOEDUCATIVA DE LA FUNDACIÓN LA PAZ, DURANTE LA GESTIÓN  
2010.**

**TRABAJO DIRIGIDO PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIATURA EN  
CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN SOCIAL**

**POSTULANTE : LIMBER HONORIO ARCANI  
TUTOR : Lic. ALEX G. URQUIDI  
PERALA**

**GESTIÓN - 2011**

## **DEDICATORIA**

Dedicó este Trabajo Dirigido a mi esposa Janett Silvia Quispe de Honorio, a mi hijo Ariel Honorio Quispe, a mi mamá Trinidad Fernanda Arcani Velasco y a mis hermanas, quienes me apoyaron en los momentos más difíciles de mi vida, brindándome su colaboración y su plena confianza para realizar el presente trabajo de investigación.

## **AGRADECIMIENTO**

En primera instancia quiero agradecer a Dios, por ayudarme espiritualmente y darme esas fuerzas para seguir adelante. Asimismo, mi agradecimiento a mi tutor Lic. Alex G. Urquidi Peralta, por su constante apoyo y asesoramiento durante el proceso de la elaboración de mi Trabajo Dirigido. Además, por haberme orientado, guiado y transmitido sus conocimientos acerca del trabajo de investigación.

**ÍNDICE**  
**CAPÍTULO I**

**PÁG.**

1. TÍTULO.....	1
2. INTRODUCCIÓN.....	1
3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
4. OBJETIVOS.....	5
4.1. OBJETIVO GENERAL.....	5
4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	5
5. JUSTIFICACIÓN.....	6
6. METODOLOGÍA.....	7
7. MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN.....	8
7.1. LA OBSERVACIÓN.....	9
7.2. LA EDICIÓN.....	9
8. LAS TÉCNICAS.....	10
8.1. EL SONDEO DE LA OPINIÓN.....	11
8.2. EL CUESTIONARIO.....	11
8.3. LA ENTREVISTA.....	12
9. LAS TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN.....	12
9.1. LOS TÍTERES.....	13
9.2. EL ..TEATRO.....	16
10. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	18
11. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	19
12. DETERMINACIÓN DE LA MUESTRA.....	20

## CAPÍTULO II

### MARCOTEÓRICO

LA COMUNICACIÓN.....	21
EL MODELO DE COMUNICACIÓN.....	22
PROCESO COMUNICACIONAL.....	23
2.3.1. EMISOR.....	25
2.3.2. MENSAJE.....	26
2.3.3. MEDIO.....	26
2.3.4. RECEPTOR.....	27
2.4. COMUNICACIÓN ALTERNATIVA.....	27
2.5. COMUNICACIÓN ESTRATÉGICA.....	28
2.6. DISEÑO DE UNA ESTRATEGIA COMUNICACIONAL.....	29
2.7. LOS MINIMEDIOS.....	30
2.7.1. LOS TÍTERES.....	31
2.7.2. EL TEATRO.....	34
3. POLÍTICA DE COMUNICACIÓN.....	35
4.LA ALIMENTACIÓN.....	37
4.1. LOS TRES GRUPOS DE LOS ALIMENTOS.....	39
4.1.1. ALIMENTOS FORMADORES.....	39
4.1.2. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS FORMADORES.....	39
4.1.3. FUNCIÓN DE LOS ALIMENTOS FORMADORES.....	40
4.1.4. CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE CONSUMO DE ALIMENTOS FORMADORES.....	40
4.1.5. ALIMENTOS PROTECTORES.....	41
4.1.6. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS PROTECTORES.....	41
4.1.7. FUNCIÓN DE LOS ALIMENTOS PROTECTORES.....	42
4.1.8. CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE CONSUMO DE ALIMENTOS PROTECTORES.....	42
4.1.9. ALIMENTOS ENERGÉTICOS.....	43
4.1.10. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS ENERGÉTICOS.....	43
4.1.11. FUNCIÓN DE LOS ALIMENTOS ENERGÉTICOS.....	44
4.1.12. CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE CONSUMO DE ALIMENTOS ENERGÉTICOS.....	45
5. LA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS.....	45
6. DIEZ HÁBITOS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN.....	46
7. LAS PRINCIPALES VITAMINAS Y SUS FUNCIONES.....	48
8. PRINCIPALES MINERALES Y SUS FUNCIONES.....	50
9. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS.....	51
10. HABILIDAD, COSTUMBRE, ACTITUD, CONDUCTA Y HÁBITOS.....	52

10.1.		LA
HABILIDAD.....	52	
10.2.	LA	
COSTUMBRE.....	53	
10.3.		LA
ACTITUD.....	54	
10.4.		LA
CONDUCTA.....	55	
10.5.		EL
HÁBITO.....	55	

### **CAPÍTULO III**

#### **MARCO GENERAL O ESTRATEGIA OPERATIVA**

3.1.	DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DIRIGIDO.....	58	
3.1.1.	PRIMERA ETAPA (DIAGNÓSTICO).....	58	
3.1.2.	PRODUCCIÓN DE LOS MINIMEDIOS (TÍTERE Y TEATRO).....	58	
3.1.3.	TERCERA ETAPA (DIFUSIÓN Y SESIÓN DE LOS MINIMEDIOS VIVENCIALES (TÍTERE Y TEATRO).....	59	
4.	METAS.....	59	
4.1.	META A CORTO PLAZO.....	60	
4.2.	META A MEDIANO PLAZO.....	60	
4.3.	META A LARGO PLAZO.....	60	
5.	PRODUCTOS.....	60	
6.	BENEFICIARIOS.....	61	
6.1.	DIRECTOS.....	61	
6.2.	INDIRECTOS.....	61	
7.	LOCALIZACIÓN FÍSICA DEL ÁREA DE INTERVENCIÓN.....	61	

## **CAPÍTULO IV DIAGNÓSTICO**

4.1. MARCO HISTÓRICO Y JURÍDICO DE LA FUNDACIÓN LA PAZ.....	62
4.1.1. LA MISIÓN.....	64
4.1.2. LA VISIÓN.....	64
5. ANTECEDENTES HISTÓRICOS DEL ÁREA SOCIOEDUCATIVA DE LA FUNDACIÓN LA PAZ.....	64
5.1. ASPECTO SOCIAL.....	66
5.2. ASPECTOS ECONÓMICOS.....	67
6. DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN.....	68

## **CAPÍTULO VI PROPUESTA DE COMUNICACIÓN**

6.1. APLICACIÓN DE LA PROPUESTA.....	94
--------------------------------------	----

## **CAPÍTULO VII**

7.1. DIFUSIÓN DE LOS MINIMEDIOS (TÍTERE Y TEATRO).....	106
--	-----

## **CAPÍTULO VIII**

8.1. IMPACTO DE LA ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN ALTERNATIVA.....	109
--	-----

## **CAPÍTULO IX**

9.1.	CONCLUSIONES.....	118
9.2.	RECOMENDACIONES.....	122
10.	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DURANTE LOS 6 MESES.....	124
11.	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES A NIVEL GENERAL.....	127
12.	PRESUPUESTO.....	130
13.	BIBLIOGRAFÍA.....	131

## **CAPÍTULO X**

10.1.	ANEXOS.....	134
-------	-------------	-----

## **CAPÍTULO I**

### **1. TÍTULO.**

**LOS MINIMEDIOS COMO INSTRUMENTOS DE COMUNICACIÓN PARA  
GENERAR HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL ÁREA**

## **SOCIOEDUCATIVA DE LA FUNDACIÓN LA PAZ, DURANTE LA GESTIÓN 2010.**

### **2. INTRODUCCIÓN.**

Desde la creación del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, el 28 de abril de 1985, en la zona Pampahasi Norte del departamento de La Paz. El Área Socioeducativa, a través del Plan Operativo Anual y de la Planificación Individual en coordinación estrecha con el Plan Estratégico Institucional de la Fundación La Paz, ha venido ejecutando diversas acciones en temas de alimentación y nutrición, con la finalidad superior de coadyuvar a la buena salud y alimentación de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

Sin embargo, desde hace 25 años de intervención en la zona, especialmente, las charlas educativas en alimentación, como parte de las actividades de la línea de acción biofísico, no ha impactado en la población infanto juvenil del Área Socioeducativa, como se esperaba por la institución, debido a la poca innovación de contenidos teóricos-prácticos y al uso de una metodología en cuanto al enfoque educativo alternativo, acorde a la realidad del aprendizaje de los niños y niñas para conseguir los objetivos planificados por la institución.

Las actividades en nutrición vinieron a ser, simplemente, informativas y con enfoque de educación formal-bancaria y no una conversación de formación integral de la persona con enfoque constructivista participativo. Es decir, que este modelo educativo tradicional bancario no integraba a la población, afectando de esta manera el proceso de comunicación entre emisor y receptor, ya que el emisor-educado, proclamaba su naturaleza de ser el todopoderoso, autoritarista, verticalista y el único que podía impartir educación hacía el receptor-educando, que sólo se limitaba a escuchar y no responder el mensaje (sin retroalimentación). De esa manera, no era posible construir una buena comunicación con la población.

Estas limitaciones se hicieron visibles internamente por el trabajo de investigación y externamente por el Coordinador del Área Socioeducativa y Director Ejecutivo de la Fundación La Paz, por el cual, decidieron en la gestión 2010 reestructurar los planes, programas, proyectos, actividades y tareas de la institución, con una nueva propuesta de educación denominada: “Enfoque de Derechos”, con la finalidad de posicionar en el escenario municipal y comunitario, espacios alternativos de protección, promoción y actoría social en los niños, niñas, adolescentes y jóvenes para el ejercicio de sus derechos, sin desvincularse de sus deberes y responsabilidades.

Así, el presente Trabajo Dirigido, se focalizó en los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, con el propósito de reforzar los hábitos alimenticios a partir del uso y manejo de los recursos de los minimedios (títere y teatro), los cuales dieron buenos resultados en tanto constituyen instrumentos de comunicación alternativa, la que será aplicada como metodología de trabajo durante la gestión 2011.

Además, con la aplicación de la propuesta, se fortaleció la participación y la toma de decisiones, teniendo en cuenta la timidez y la vergüenza de los niños, niñas y madres de familia -principalmente- al inicio de la intervención de la propuesta comunicacional.

En ese sentido, los minimedios, como valiosos instrumentos de comunicación educativa para el proceso de enseñanza y aprendizaje, rescató y recuperó las diferentes facetas e implicaciones de la cultura popular de las familias de los niños y niñas, al tomar en cuenta a las madres de familia como parte importante de la investigación comunicacional.

Consecuentemente, se fortificó la empatía entre los niños y madres de familia. También, la participación afectiva y emotiva entre pares, devolviéndoles, el papel protagónico en el proceso comunicativo. Pues, desde la lógica de la investigación, para este caso, concebimos a nuestra población meta como sujetos de cambio y que podían ser vistos y reconocidos como un

EMIREC (concepción acuñada por el comunicólogo Luis Ramiro Beltrán) teniendo los mismos derechos que el 'otro', a participar en el proceso de comunicación, actuando alternadamente como emisor y receptor, en términos de igualdad, respeto y reciprocidad retroalimentando el proceso.

En ese sentido, se consiguió abrir un espacio de liberación y participación con los niños y niñas a partir de sus necesidades básicas, generando y reforzando en ellos: habilidades, costumbres, actitudes, conductas y hábitos, principalmente en la ingesta de los alimentos.

### **3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

Desde la creación del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, los niños y niñas han experimentado diversos cambios y actitudes, como resultado de la ejecución de sus planes y programas en sus 6 líneas de acción: biofísico, socioafectivo, sociocultural, protagonismo, sociocognitivo y microemprendimiento.

Por ello, el diagnóstico realizado en dicha organización ha permitido detectar los siguientes datos: que los niños y niñas de 8 y 12 años tienen inadecuados hábitos alimenticios que son perjudiciales para su salud y desarrollo físico y mental.

Además, la carencia de medios eficaces de información y difusión, constituye uno de los efectos gravitantes, que no coadyuva a la buena aplicación y ejercicio de la buena comunicación entre los niños. Por otro lado, se evidenció la falta de un instrumento educativo de validación al momento de hacer las evaluaciones de las actividades desarrolladas por los educadores.

En consecuencia, somos conscientes que los hábitos alimenticios son muy importantes para tener una buena salud en las personas y aprenderlas, especialmente, en esta etapa de formación y desarrollo de los niños con una metodología adecuada, es primordial. Para ello, en la casa, los padres de familia son concebidos como los primeros educadores y responsables de la

educación, la alimentación y de los buenos hábitos alimenticios de sus hijos e hijas, jugando un rol fundamental que hasta ahora no lo han asumido a plenitud.

Por ello, a pesar de la intoxicación y saturación de la información generada por los medios de información (radio, televisión y prensa, principalmente) y hasta lo nuevo en tecnología representado por la Informática, la Cibernética y las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (NTIC), en relación a las dietas alimenticias, no se ha logrado la consolidación de un sistema de información coherente en valores y principios que tenga la finalidad de sensibilizar y concientizar a la población-ciudadanía de las causas y efectos de las inapropiadas costumbres de alimentación y, con prevención, frenar enfermedades circulatorias, diabetes, cáncer y la obesidad que son las enfermedades más frecuentes, debido a los hábitos incorrectos de ingesta de los alimentos que diariamente practican las personas, en especial nuestros niños y niñas del Área Socioeducativa de la institución, objeto de intervención en el presente trabajo.

Sin embargo, el tema a estudiar en esta oportunidad no es la alimentación como tal, sino los inadecuados hábitos alimenticios e indirectamente, las consecuencias y efectos del mismo, particularmente, en nuestra población: los niños de 8 y 12 años del Área socioeducativa de la Fundación La Paz.

En ese sentido, con la utilización de los minimedios (títere y teatro), se pretende reforzar y generar habilidades, costumbres, actitudes, conductas y fundamentalmente, generar buenos hábitos de alimentación para una buena salud y formación integral de la persona.

En consecuencia, la formulación del problema para la investigación que nos ocupa es la de:

**¿De qué manera el uso de los minimedios (títere y teatro) pueden generar buenos hábitos alimenticios en los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz?**

#### **4. OBJETIVOS.**

##### **4. 1. OBJETIVO GENERAL.**

**Generar buenos hábitos alimenticios a través del uso y manejo de los recursos de los minimedios (títere y teatro) en los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz.**

##### **4. 2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

- Detectar, reforzar y estimular los conocimientos previos de los buenos hábitos alimenticios de los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz.
- Dar a conocer el uso y manejo de los recursos de los minimedios a los niños y niñas de 8 y 12 años y educadores del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, aplicados a la problemática de la alimentación.
- Desarrollar habilidades, costumbres, conductas, actitudes y buenos hábitos alimenticios en los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz.
- Fortalecer la participación y la toma de decisiones en los niños y niñas de 8 y 12 años Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, respecto a la importancia de los buenos hábitos alimenticios.
- Demostrar que la aplicación de los minimedios sobre la problemática de la alimentación, constituyen instrumentos que generan y refuerzan

buenos hábitos alimenticios en los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz.

## 5. JUSTIFICACIÓN.

La alimentación es la parte más importante para el bienestar de todo ser humano, más aún en los niños y niñas que son el presente y el futuro de nuestro país y mucho más, si se trata de contar con buenos hábitos alimenticios.

En ese sentido, según se ha comprobado -durante esta última década- los medios de información (radio, televisión y prensa, principalmente) junto a la escuela, el colegio y las universidades, han proporcionado más información sobre el tema, con la finalidad de concientizar y sensibilizar a la ciudadanía -de todas las edades- en la forma, la manera de consumir y manipular los alimentos.

Sin embargo, todavía, las estadísticas demuestran que en nuestro país, **“los niños y niñas están consumiendo demasiada azúcar, grasa y sal, mismos que están provocando enfermedades en las arterias coronarias, alta presión sanguínea, artritis, diabetes, obesidad y diversas clases de cánceres en nuestros niños, todo ello debido a los inadecuados hábitos alimenticios”**<sup>1</sup>.

Otro de los datos que llama la atención, es que de: **“cuatro a seis millones de menores, cuyas edades oscilan entre seis y once años, tienen graves problemas de peso; el número de niños superobesos se ha duplicado durante los últimos quince años. Tendencia que, lastimosamente, también está presente en los adultos”**<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup>. PAMPLONA, Jorge, Roger: **El Poder de los Alimentos**. Edit. SAFELIZ, S. L. Buenos Aires - Argentina. 1ra. Edición, 2003. Pág.: 9

<sup>2</sup>. DIEHL, Hans, LUDINGTON, Aileen: **Vida Dinámica**. ASOCIACIÓN CASA EDITORA SUDAMERICANA. 1ra. Edición, Buenos Aires - Argentina, 2007. Pág.: 35

Sin duda, la obesidad es una de los problemas actuales en nuestra sociedad y uno de los más grandes de salud pública. Esta enfermedad es tan grave, que según el Dr. Hans Diehl y la Dr. Aileen Ludington en su libro “Vida Dinámica” indica que: **“36 millones de personas en el mundo están afectadas por este mal y corren el riesgo médico de cuidado”**<sup>3</sup>.

En ese contexto, la presente investigación, surge a partir de esa necesidad: la de contar con un producto comunicacional para el área de alimentación que esté fundamentado en los recursos de los minimedios (títere y teatro) como instrumentos válidos de comunicación alternativa, que sean operativos, prácticos y de uso sencillo para los protagonistas del presente trabajo, además, para reforzar y promocionar buenos hábitos alimenticios en los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz.

Para este efecto, la participación directa y activa de la población beneficiaria de nuestra unidad de análisis, jugará un papel protagónico, ya que ellos, por las características emergentes de su corta edad, absorberán los conocimientos que se les brindará; se pretende que lo hagan de manera más consciente, utilizando para dicho fin, todos los sentidos (tacto, gusto, oído, vista y olfato).

## **6. METODOLOGÍA.**

Para esta parte, es elemental definir el concepto de metodología, la cual según Felipe Pardinás constituye: **“en el estudio que enseña a adquirir o descubrir nuevos conocimientos. La metodología es, por lo tanto, una disciplina del pensamiento y de la expresión de la investigación propiamente dicha”**<sup>4</sup>.

---

<sup>3</sup>. IDEM. Pág.: 10

<sup>4</sup>. SANDOVAL GOZÁLES, Raúl: **Metodología y Técnicas de Investigación**. Edit. LATINAS. 2da. Edición, Oruro - Bolivia, 1998. Pág.: 51

Esto quiere decir, que el procedimiento metodológico para el presente trabajo de investigación, apoyará y contribuirá al proceso científico y al cumplimiento de nuestros objetivos planteados, tanto en la fase inicial del diagnóstico como para la fase final de la propuesta.

## **7. MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN.**

Desde el punto de vista de la investigación de las ciencias sociales, los métodos, son las herramientas que permiten implementar las distintas etapas investigativas, dirigiendo los procesos mentales y las actividades prácticas sociales hacia la realización de los objetivos, en este caso hacia los objetivos de la presente investigación.

En ese cometido, el método utilizado en la presente investigación es cuali-cuantitativo, entendiendo al método como **“el camino, la vía, el sistema de procedimientos para resolver el problema, para lograr los objetivos”**<sup>5</sup>.

Los métodos para la presente investigación, obedecen al método del conocimiento empírico, que estará dirigida a revelar y explicar las características observables y hechos reales de los inadecuados hábitos alimenticios que ejercen nuestra unidad de análisis: los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz.

Los métodos son los siguientes:

### **7.1. LA OBSERVACIÓN.**

Es el método más directo de la actividad cotidiana del investigador, básicamente, en el trabajo operativo de campo se la utiliza con el fin de

---

<sup>5</sup>. CHUQUIMIA CHUQUIMIA, Ryder: **Diseño del Proyecto y Desarrollo de la Actividad Investigativa Científica**. Edit. JIVAS, 2da. Edición, La Paz - Bolivia, 2005. Pág.: 93

observar fenómenos sociales y conductas humanas, es decir: **“la observación se define como el uso sistemático de los sentidos. En otras palabras, es el arte o método para ver el mundo en sus múltiples manifestaciones”**<sup>6</sup>.

En nuestra investigación, la observación pondrá en contacto al investigador con el hecho mismo o fenómeno a investigar, en este caso respecto de los inadecuados hábitos de manipulación y consumo de los alimentos en los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz.

Debido a que, en su proceso pleno de formación y aprendizaje, los niños y niñas tienen que aprender a desarrollar habilidades, costumbres, conductas, actitudes y buenos hábitos acerca las prácticas de alimentación. Las cuales, en esta etapa preliminar de descubrimiento de su entorno social, es importante que adquieran nuevas aptitudes y destrezas.

Es ese sentido, esta etapa inicial, permitirá observar las deficiencias y la falta de conocimiento que tienen los niños y niñas, en cuanto a buenos hábitos de manipulación y consumo de los alimentos para proponer otras maneras de consumir los mismos, en sintonía con las adecuadas prácticas que demanda una buena alimentación.

## **7.2. LA MEDICIÓN.**

Para la presente investigación, la medición será un método de investigación que nos permitirá recolectar información, comparar cifras, representarlas y evaluarlas -adecuadamente- en base a los hechos y acontecimientos dados, referente al cambio de los inadecuados hábitos alimenticios.

En ese sentido, desde el contexto de la teoría, asumimos que: **“la medición es el proceso de la obtención de información que consiste en**

---

<sup>6</sup> CALLISAYA CH., Gonzalo: **Cómo Elaborar Monografías, Tesis y Textos**. Edit. GONZALES. 5ta. Edición, La Paz - Bolivia, 2008. Pág.: 69

**comparar las magnitudes medibles y conocidas, cumplir las operaciones lógicas y numéricas necesarias y representar la información en forma de números”<sup>7</sup>.**

En ese cometido, a través de la aplicación de este método, se podrá conocer -estadísticamente- los procesos dados en relación a los hábitos alimenticios, manipulación y consumo que tienen nuestros niños y niñas, las madres de familia y educadores, para finalmente, hacer la respectiva interpretación de los datos obtenidos.

## **8. LAS TÉCNICAS.**

La técnica, en nuestra investigación, constituye un conjunto de reglas y operaciones para el manejo de los instrumentos que ayudará a la aplicación de los métodos planteados en la presente indagación.

Es decir: **“son herramientas e instrumentos que deben ser utilizados en función de un tema específico y constituye en una operación especial para recolectar, procesar y analizar información”<sup>8</sup>.**

Las técnicas que se utilizará para en el presente Trabajo Dirigido, serán las siguientes:

### **8.1. EL SONDEO DE OPINIÓN.**

Para el presente estudio de investigación, el sondeo de opinión **“es la expresión de los puntos de vista sobre los asuntos de interés general”<sup>9</sup>,** que permitirá obtener información preliminar. Ello se obtendrá preguntándoles a

---

<sup>7</sup>. RODRÍGUEZ J. Francisco, BARRIOS, Irina, FUENTES, María: **Introducción a la Metodología de las Investigaciones Sociales**. Edit. LA HABANA, 1ra. Edición, Habana - Cuba, 1994. Pág.: 34

<sup>8</sup>. CHUQUIMIA CHUQUIMIA, Ryder: **Diseño del Proyecto y Desarrollo de la Actividad Investigativa Científica**. Edit. JIVAS, 2da. Edición, La Paz - Bolivia, 2005. Pág.: 93

<sup>9</sup>. MONZÓN ARRIBAS, Cándido: **La Opinión Pública**. Edit. TECNOS, Madrid - España, 1987. Pág. 137

los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de La Fundación La Paz, acerca de los conocimientos que tienen sobre la alimentación y de los hábitos alimenticios como de la puesta en práctica de esos conocimientos en su cotidiano vivir.

## **8.2. EL CUESTIONARIO.**

En nuestro Trabajo Dirigido, el cuestionario será el instrumento que nos permitirá obtener información preliminar, es decir, la recolección de datos producto de la aplicación de la técnica a las madres de familia de los hijos e hijas del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, revelará datos reales y concretos sobre cómo entienden las madres desde sus vivencias, hábitos de alimentación, manipulación, consumo y conocimientos de la alimentación propiamente dicha.

Entonces, compartimos que: **“el cuestionario no es más que un instrumento formado por una serie de preguntas que se contestan por escrito a fin de obtener la información necesaria sobre un tema o grupo de ellas”**<sup>10</sup> y ésta sirve como fuente de información para interpretar los datos obtenidos, proceso que demanda del investigador -esfuerzo y talento-.

Cabe indicar, que este instrumento será aplicado directamente a la fuente viva de la información, que son las madres de familia; se pretende explorar y conocer el problema y las verdaderas necesidades que tienen sus hijos e hijas y el entorno familiar, en relación a los inadecuados hábitos alimenticios, manipulación y consumo para proponer posibles soluciones a este tema, con la finalidad de mejorar las condiciones de vida de la población objeto de intervención en el trabajo que nos ocupa.

## **8.3. LA ENTREVISTA.**

---

<sup>10</sup>. CALLISAYA CH., Gonzalo: **Cómo Elaborar Monografías, Tesis y Textos**. Edit. GONZALES. La Paz - Bolivia. 5ta. Edición, 2008. Pág.: 74

En nuestra investigación, la entrevista permitirá obtener información pertinente sobre los inadecuados y buenos hábitos alimenticios, manipulación, consumo de la alimentación propiamente y acerca de los minimedios. Aspecto que se pretende lograr a través de una conversación directa con los educadores del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz.

En ese sentido, la entrevista desde el ámbito teórico-conceptual **“es una conversación oral entre dos o más personas, en la que uno es el entrevistador y otro (u otros) son los entrevistados”**<sup>11</sup>.

Asimismo, es pertinente rescatar que también: **“la entrevista es una forma de comunicación mediante el intercambio de palabras en el cual una persona -el entrevistador- trata de obtener de otra, cierta información o la expresión sobre un tema dado”**<sup>12</sup>.

## **9. TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN.**

Para lograr los objetivos trazados en la presente investigación de comunicación en alimentación es de importancia el abordaje -teórico y conceptual- respecto al significado e importancia que adquieren las técnicas de comunicación alternativa, como son los minimedios (en este caso los referidos al títere y teatro).

En esa línea de acción, desde el amplio campo de la comunicación se entiende a los minimedios como: **“aquellas formas de comunicación que surgen de las personas para hacer oír su voz”**<sup>13</sup>.

Al respecto, para Miryam Gamboa Villarroel, los minimedios **“constituyen instrumentos valiosos para socializar información de conocimientos, de prácticas y estilos de vida, coadyuvando a la toma de**

---

<sup>11</sup>. CALLISAYA CH., Gonzalo: **Cómo Elaborar Monografías, Tesis y Textos**. Edit. GONZALES. La Paz - Bolivia. 5ta. Edición, 2008. Pág.: 72

<sup>12</sup>. IDEM. Pág.: 71

<sup>13</sup>. Centro de Desarrollo de Autogestión de Bolivia: **Alfabetización**. Pág.: 118

**conciencia de los sujetos y actores sociales, ubicados en un determinado espacio y tiempo (contexto)”<sup>14</sup>.**

### **9. 1. LOS TÍTERES.**

En nuestro Trabajo Dirigido, los niños y niñas de 8 y 12 años del programa, elaborarán, diseñarán, construirán y difundirán los títeres con la temática vinculada a los buenos hábitos alimenticios, manipulación y consumo.

Para conseguir nuestros objetivos programados se realizará como primera etapa: la respectiva planificación, diseño, organización, programación, ejecución y difusión de los títeres. Trabajo a ser desarrollado con los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, quienes serán los verdaderos protagonistas del cambio actitudinal y del establecimiento de nuevas formas de hábitos alimenticios, propósito rector de la presente intervención.

Seguidamente, la segunda etapa se encuentra vinculada a la narración de una historia desde la vida real, involucrando a los niños y niñas de la institución, para vincularlos a los conceptos temáticos de los tres grupos alimenticios: formadores, protectores y energéticos.

Emergente de lo anterior, además de la temática de los hábitos alimenticios, se creará una historia real rescatada de las propias vivencias de los niños y niñas; se trata del abordaje de “una historia de vida”, misma que en su desarrollo nos permita abordar la dualidad temática del bien y del mal, aspecto de vital importancia en el empleo de los minimedios (títere y teatro), hecho que en muchos casos y que con mucha imprudencia, algunos niños y niñas enseñan a sus compañeros malas costumbres alimenticias.

---

<sup>14</sup>. GAMBOA Villarroel, Miryan: **Los minimedios en la Investigación, Acción y Planificación Participativa**. Centro de Estudios de Investigación Acción CEIA - SEPEO, 1ra. Edición, La Paz - Bolivia, 1999. Pág.: 8

En la tercera etapa, los niños y niñas elaborarán y crearán su propio libreto, entendiendo al libreto como: **“aquella obra escrita que se utiliza como guía para los actores de una película u obra teatral. Se compone normalmente del diálogo que -determinados- actores tienen que repetir e interpretar, además, de asumir indicaciones sobre posiciones en el espacio en el que se actúa (sentado a una silla), movimientos (entra en la sala) o información sobre el escenario, ambiente y demás. Estas indicaciones que no forman parte del diálogo no se leen o interpretan, simplemente sirven para facilitar la creación de la escena”<sup>15</sup>.**

En este entendido y sobre la base de esta definición, los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, una vez terminada la historia y la respectiva caracterización de los muñecos -títeres-, elaborarán y crearán el libreto.

La cuarta etapa se encuentra vinculada a la distribución de los personajes en bases a las aptitudes, habilidades y destrezas que tengan los niños y niñas de 8 y 12 años, para finalmente, realizar las prácticas correspondientes -adiestramiento- destinada a la presentación final del instrumento, en tanto producto a ser validado por parte de los demás compañeros y madres de familia, lo anterior con el propósito de ajustar las características de cada personaje para su puesta en escena.

El cual, sin duda, como estrategia de comunicación de carácter alternativo, permitirá en los protagonistas y participantes, iniciar, generar y reforzar un cambio de actitud, pues al sólo ver detenidamente a los muñecos y escuchar el mensaje que brindan los mismos, los intérpretes y participantes, reforzarán sus costumbres, actitudes y promocionarán automáticamente una crítica y una autocrítica, de cuáles son los hábitos alimenticios practicados, y cómo se están manipulando y consumiendo los alimentos.

---

<sup>15</sup>. <http://www.definicionabc.com/comunicacion/libreto.php>

En ese sentido, los muñecos pintorescos debidamente caracterizados y con la ayuda del elenco vivirán, hablarán y posibilitarán la participación y el fortalecimiento del conocimiento de los participantes en general, en particular de los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación la Paz.

Como dice Luís Ramiro Beltrán, **“los títeres no sólo son un medio artístico, sino son un medio atrayente mágico, vistoso, económicamente accesible, mediante el cual se puede manifestar acciones y decir lo que no se dice en otros medios”**<sup>16</sup>.

Por otro lado, es importante dedicarle un espacio propio a la procedencia de los títeres: los antecedentes más remotos de ellos dan cuenta que es tan antiguo como la misma humanidad y pretender buscar su origen, es un tanto complicado. Pero se podría decir que nació con la imaginación y la capacidad creadora de hombres y mujeres y que en consecuencia, pertenece a todos los tiempos y a todos los lugares de la tierra.

Algunas referencias históricas manifiestan que: los primeros títeres fueron utilizados por Charles Nodier y sería este autor quien sostiene que el títere más antiguo es la primera muñeca puesta en las manos de un niño y que el primer drama fue el diálogo que tuvo el niño y el muñeco.

Así, los títeres aparecieron en diferentes contextos geográficos: en Egipto, China, Grecia, Roma, India y en todas las ciudades de Europa, principalmente, como un chistoso muñeco y con diferentes nombres, los cuales fueron animados por movimientos de cabeza y de brazos, aspecto distintivo de estos singulares instrumentos de la comunicación.

En la India, por ejemplo, los títeres nacieron de los cuentos, leyendas y libros sagrados, es a través de este apartado que se puede afirmar que la

---

<sup>16</sup>. BELTRÁN, Luís Ramiro: **Los Títeres**. Instituto Interamericano de Ciencias Agrícolas - OEA. 1ra. Edición, Turrialba - Costa Rica, 1963. Pág.: 45

India, es la cuna de la divulgación de los títeres y que desde allí se propagó y se materializó los mismos.

Por otro lado, se cuenta que en Rusia los muñecos en el siglo XVII usaban una pollera muy ancha que les servía de escenario y que más tarde, suprimieran el uso de la misma por tres cortinas extendidas livianas para el transporte, aspecto que posibilitaba su armado de manera fácil.

Finalmente en Francia, en el mismo siglo, los títeres llegaron alcanzar un éxito tan extraordinario que les quitaban el público a los actores humanos; estaban en pleno apogeo los muñecos de mano.

Por lo tanto, las distintas clases de muñecos con sus diferentes nombres y características heterogenias, sin duda, marcaron la historia de su presencia a lo largo de la vida humana, reflejando de variadas formas las más diversas realidades sociales.

## **9.2. EL TEATRO.**

El teatro permitirá en nuestro trabajo de investigación, que nuestros niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, puedan expresar y manifestar sus ideas, sentimientos, estados de ánimo y emociones mediante el movimiento de su cuerpo y la expresión verbal, logrando con ello, la liberación de sus tensiones y tabúes.

Además, como primer desarrollo de la planificación, se efectuará la organización y programación con los niños y niñas, los cuales crearán y elaborarán una historia de vida real, para posteriormente, estructurar el libreto distribuyendo los personajes atractivos, ridículos y burlescos, que personificarán a los muñecos que ejercen malos hábitos alimenticios; diferenciándolos de aquellos que tiene buenos hábitos alimenticios.

Seguidamente, nuestra historia “del bien y del mal” permitirá escenificar y/o dramatizar historias de la vida real, provocando en los protagonistas e integrantes en su conjunto, una intervención activa y horizontal.

Por lo anterior, cabe asumir que el teatro desde el ámbito teórico es: **“una forma de comunicación expresiva y se constituye en instrumento de educación y medio de liberación”<sup>17</sup>.**

Precisar sobre éste aspecto implica remontarnos a la historia misma de la humanidad, cuya esencia manifiesta ese conglomerado de acciones humanas que los antiguos griegos codificaron como teatro, mismo que no pertenece a ninguna raza, periodo o cultura en particular.

Sin embargo, algunos antecedentes en relación al tema indica que el teatro **“nació en Grecia entre los siglos V y VI a.c. y antes de su nacimiento ya existían manifestaciones teatrales en el mundo: los bailes, las danzas que constituyen las más remotas formas de arte escénico. Estas primeras manifestaciones dramáticas son las prehistóricas danzas mímicas que ejecutaban los magos de las tribus, acompañándose de música y conjuros con el objetivo de ahuyentar a los espíritus malignos, y otras pantomimas y mascaradas, así como las danzas córicas en honor a Dionisos, renovación del culto de Príapo, que se celebraba al pie de la Acrópolis de Atenas”<sup>18</sup>.**

Asimismo, existen referencias que señalan que el ballet, es la primera manifestación teatral -pues la acompañaba- en el mundo. Hoy se la conoce como una de las más grandes manifestaciones del hombre y su práctica está presente en varios países que la practican.

## **10. TIPO DE INVESTIGACIÓN.**

---

<sup>17</sup>. OCHSENIUS, Carlos y otros: **Práctica Teatral y Expresión Popular en América Latina**. Edit. PAULINAS. Buenos Aires - Argentina. Pág.: 203

<sup>18</sup>. <http://www.Monografias.com/trabajos16/el-teatro/el-teatro.shtml>

La investigación que se aplicará en el presente Trabajo Dirigido, será exploratorio y descriptivo:

Exploratorio, en tanto constituyen investigaciones que **“se efectúan, normalmente, cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado o que no ha sido abordado antes”**<sup>19</sup>.

En ese entendido, nuestro trabajo de investigación viene a ser una investigación poco estudiada, ya que la mayoría de las mismas en el contexto de la comunicación están más relacionadas con los medios masivos de información: radio, televisión y prensa, fundamentalmente.

Descriptivo, en tanto son aquellas investigaciones que **“buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis (Dankhe, 1986). Miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar”**<sup>20</sup>.

Es decir, nuestra investigación se centralizará en indagar, describir, analizar, interpretar y evaluar las características de los inadecuados hábitos alimenticios que tienen los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz.

## **11. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.**

Una vez seleccionado el tipo de investigación, hay que concretar la manera práctica de responder a las preguntas planteadas y alcanzar los

---

<sup>19</sup>. HERNÁNDEZ, Roberto, Fernández, Carlos y Batista. **Metodología de la Investigación**. Edit. Mc Graw Hill, México, 1997. Pág.: 58

<sup>20</sup>. IDEM. Pág.: 60

objetivos propuestos: se trata de seleccionar o desarrollar el diseño de la investigación y aplicarlo al contexto particular.

Así, para Rafael Bisquerra el término diseño es **“el plan o estrategia concebida para obtener la información que se requiere para dar respuesta al problema formulado y cubrir los intereses del estudio”**<sup>21</sup>.

Entonces aclarado este aspecto, nuestro plan, es elaborar una estrategia de comunicación alternativa, fundamentada en los recursos de los minimedios (títere y teatro) para reforzar y promocionar buenos hábitos alimenticios en los niños y niñas de 8 y 12 años.

En ese sentido, el diseño de investigación a utilizar es de tipo experimental, es decir **“transeccional-descriptivo, que tienen como objetivo indagar la incidencia y los valores en que se manifiestan en una o más variables, consiste en medir o ubicar a un grupo de personas, objetos, situaciones, contextos, fenómenos en una variable y proporcionar su descripción”**<sup>22</sup>.

Entonces en este diseño se recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único y su propósito es describir fenómenos de una variable y analizar su intensidad e interrelación en un tiempo dado.

## **12. DETERMINACIÓN DE LA MUESTRA.**

Para nuestro Trabajo Dirigido se determinó que nuestra población comprende a 60 niños y niñas, pero que nuestra muestra representativa considera a 30 niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz.

---

<sup>21</sup>. BISQUERRA ALZINA, Rafael: **Metodología de la Investigación Educativa**. Edit. LA MURALLA, S.A. Madrid, 2004. Pág.: 120

<sup>22</sup>. HERNÁNDEZ, Roberto, Fernández, Carlos y Batista. **Metodología de la Investigación**. Edit. Mc Graw Hill, México, 1997. Pág.: 273

Los soportes teóricos que conceptualizan la muestra constituye para Ander - Egg lo siguiente: **“el conjunto de operaciones que se realizan para estudiar la distribución de determinados caracteres en la totalidad de una población, universo o colectivo, partiendo de la observación de una fracción de la población considerada”**<sup>23</sup>.

En ese entendido, en nuestra investigación se utilizará la muestra probabilística de tipo aleatorio simple (o al azar), es decir **“que cada uno de los individuos de una población tiene la misma posibilidad de ser elegido”**<sup>24</sup>.

<b>POBLACIÓN</b>	60 niños y niñas del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz.
<b>MUESTRA</b>	➤ 30 niños y niñas de de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz.
<b>TIPO DE MUESTRA</b>	➤ Probabilística de tipo aleatorio (al azar).

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

<sup>23</sup>. TAMAYO Y TAMAYO, Mario: **El Proceso de la Investigación Científica**. Edit. LIMUSA, México, 1998. Pág.: 115

<sup>24</sup>. IDEM. Pág.: 116 - 117

## 2.1. LA COMUNICACIÓN.

El ser humano a lo largo de la historia tuvo siempre la necesidad de comunicarse con los demás, de cualquier manera y con el propósito de conocer la realidad e interactuar en ella para la satisfacción de necesidades emergente de la sobrevivencia humana. Por ello, desde la aparición de los primeros sonidos denominados onomatopeyas, los jeroglíficos, la escritura, la imprenta, el periódico, la fotografía, el cine, la radio, la televisión, hasta lo nuevo en tecnología representado por la Informática, la Cibernética y las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (NTIC), constituyen instrumentos de singular importancia que contribuyen de manera significativa a esos propósitos de satisfacer necesidades humanas.

Esto nos demuestra que la comunicación avanza a pasos gigantescos, de tal forma que las personas al pasar los días buscan nuevas maneras, medios o canales más sofisticados y veloces para comunicarse entre ellos, para interactuar en la sociedad y hacer posible una clara, eficiente y buena transmisión de mensajes como parte del proceso comunicacional.

Por eso, la comunicación es un factor de socialización humana, es decir no se puede concebir una comunicación sin sociedad y una sociedad sin comunicación; que la misma no pueda comunicarse por cualquier medio posible, asumiendo que la sociedad o sociedades, no es más que la sumatoria de grupos de personas que viven en un determinado contexto geográfico.

Así, el **“término comunicación debe reservarse a la interrelación humana, al intercambio de mensajes entre los hombres, sean cuales fueren los aparatos intermediarios utilizados para facilitar la interpretación”**<sup>25</sup>.

---

<sup>25</sup>. PASCUALI, Antonio: **Comprender la Comunicación**. Edit. MONTE ÁVILA EDITORES. 4ta. Edición, Caracas - Venezuela, 1978. Pág.: 41

Ya que la comunicación **“sólo puede efectuarse entre individuos, grupos o clases. Estos individuos están socialmente determinados, actúan y se comunican en el contexto de determinadas relaciones sociales. Estas relaciones sociales tienen una influencia en la forma y en el contenido de la comunicación en concreto, su conducta como actores de la comunicación está determinada por la posición social-económica”**<sup>26</sup>.

Por ello y en el marco de la propia evolución humana, compartimos a plenitud con Joan Costa cuando señala que: **“comunicación es la práctica que evolutivamente nos hizo humanos; el ser se hizo social cuando se comunica con los demás, primero por medio de gestos, muecas, ademanes, señas, sonidos guturales y finalmente por medio de la palabra articulada”**<sup>27</sup>. Sin duda, se trata de una definición que da cuenta del desarrollo de la comunicación y por ende, del mismo ser humano.

En consecuencia, la comunicación es el diálogo, la interacción entre seres humanos, la expresión de pensamientos, sentimientos y sin ella no podemos crecer socialmente. Por ello, consideramos de importancia el abordaje de algunos modelos comunicacionales, al menos en sus elementos más representativos.

## **2.2. MODELO DE COMUNICACIÓN.**

Para el presente trabajo, se entiende por modelo de comunicación, desde un punto de vista técnico, al hecho de que un emisor A origina un determinado mensaje en un punto B, el cual llegue a través de un medio C al receptor en un punto D.

Todos estos elementos intervienen en ésta transmisión comunicacional, porque integran el sistema de comunicación, pero no integra la realimentación ni la retroalimentación (Feed Back).

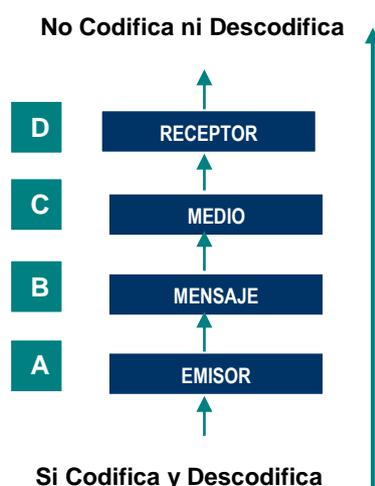
---

<sup>26</sup> ITURRI, Jaime: Escritos Sobre la Comunicación y Cultura. Edit. Whipla, La Paz - Bolivia, 1994. Pág.: 104

<sup>27</sup> COSTA, Joan: Comunicación Social. Edit. Grupo Desing. La Paz - Bolivia, 2003. Pág.: 45

En ese sentido, modelo de comunicación desde el ámbito teórico-conceptual es: **“el que contiene los elementos que participan en ella y la dirección en que los mismos operan: el mensaje que se va a transmitir desde un emisor a través de un medio que lo hace llegar al receptor, por medio de la codificación del primero y la descodificación del segundo”**<sup>28</sup>. Cabe indicar, que desde el ámbito de la comunicación se hicieron muchas investigaciones y aportaciones sobre este aspecto, pero siempre se tuvo un sinnúmero de resultados de investigaciones aglutinados bajo el indefinido nombre de: teoría de la comunicación.

Por ello, que desde la apreciación y el estudio de la comunicación, por modelo de comunicación se puede entender a un prototipo y/o paradigma que es válida para una determinada época de nuestra realidad nacional comunicacional. En el siguiente gráfico se muestra el tradicional proceso comunicativo.



**PROCESO DE COMUNICACIÓN UNIDIRECCIONAL  
(VERTICAL)**

Fuente: Elaboración Propia

A pesar de que en este modelo básico de comunicación está efectuando un proceso de comunicación, se evidencia que aún persiste el autoritarismo y verticalismo. El emisor sigue dominando el proceso comunicacional.

<sup>28</sup>. DE LA MOTA OREJA, Ignacio. **Diccionario de Comunicación Audiovisual**. Edit. TRILLAS. 1ra. Edición, Buenos Aires - Argentina, 1998. Pág.: 309

Este modelo está presente en todos los niveles de la sociedad y es aceptado por todos nosotros de forma consciente o inconscientemente. Es necesario cambiar éste modo de comunicarnos para lograr un verdadero proceso de comunicación, sustentado en planos de igualdad y de reciprocidad democrática entre los protagonistas del mismo.

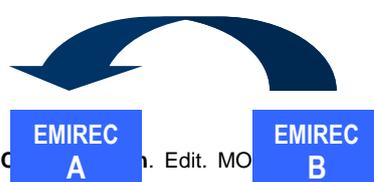
Para los teóricos e investigadores latinoamericanos del área, una buena comunicación no está dada por un emisor que habla y un receptor que escucha, sino por dos o más seres o comunidades humanas que intercambian y comparten experiencias, conocimientos y sentimientos.

Es a través de ese proceso de intercambio como los seres humanos establecen relaciones entre sí, y pasan de la existencia individual aislada a la existencia social comunitaria por medio de la comunicación y la interacción que ella posibilita.

Desde esta perspectiva definimos la comunicación como **“la relación comunitaria humana que consiste en la emisión-recepción de mensajes entre interlocutores en estado total de reciprocidad”**<sup>29</sup>.

En esta línea, para nuestro Trabajo Dirigido, se toma en cuenta a Ramiro Beltrán, quien junto a Mario Kaplún proponen el término EMIREC: amalgama y conjunción de emisor y receptor. Todo hombre debe ser visto y reconocido como un EMIREC y tiene derecho a participar en el proceso de comunicación actuando alternadamente como emisor y receptor, en términos de igualdad, respeto y reciprocidad democrática retroalimentando el proceso.

Es decir, que todo ser humano tiene la capacidad de intercambiar mensajes, ideas, opiniones, sentimientos y actitudes, en un ciclo bidireccional y permanente.



<sup>29</sup>. PASCUALI, Antonio: **Comprender la Comunicación**. Edit. MO... EDITORES. 4ta. Edición, Caracas - Venezuela, 1978. Pág.: 51



Fuente: Modelo de Comunicación<sup>30</sup>.

## **2.3. PROCESO COMUNICACIONAL.**

Como anteriormente se indicó, para que exista en el presente Trabajo Dirigido, una buena comunicación se deberá considerar tanto al emisor como del receptor como (EMIREC), dentro del proceso comunicativo.

### **2.3.1. EMISOR.**

En términos de un modelo comunicacional básico, el primer elemento del proceso, es el emisor, quien es el productor de mensajes humanos destinados a uno o “n” receptores. Su función básica consiste en cifrar y codificar en códigos el mensaje a emitir. Si bien es el sujeto-persona que emite las ideas, en nuestra investigación, el emisor en un momento determinado vendrá a ser receptor y tendrá los mismos derechos y responsabilidades que el emisor en tomar sus propias decisiones, participando alternadamente como EMIREC.

Técnicamente su definición es: **“el sujeto que transmite el mensaje con el propósito de comunicarse entre las personas”<sup>31</sup>.**

### **2.3.2. MENSAJE.**

Constituye el segundo elemento del proceso de comunicación, producto de la elaboración de parte del emisor. Dicho de otra forma, por mensaje se

---

<sup>30</sup>. KAPLÚN, Mario: **El Comunicador Popular**. Edit. CIESPAL, 1ra. Edición, Quito -Ecuador, 1985. Pág.: 70

<sup>31</sup>. AYUDA EN ACCIÓN BOLIVIA: **Técnicas de Comunicación**. 3ra. Edición, La Paz - Bolivia, 2005. Pág.: 28

entiende: **“a las ideas organizadas en un conjunto sistemático de símbolos, que el emisor selecciona para expresar su propósito”<sup>32</sup>.**

Esto quiere decir, que el mensaje no sólo lo darán los muñecos representados por los títeres o la interpretación de personajes en el teatro, sino que también, podrán emitir sus ideas y apreciaciones los niños y niñas, los educadores y las madres de familia del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, es decir todos podrán aportar ideas democráticamente con relación a nuestro tema a estudiar.

### **2.3.3. MEDIO.**

El tercer elemento del proceso de comunicación, es el medio, que se entiende como **“el vehículo a través del cual se transmite el mensaje, por ejemplo las ondas sonoras, si hacemos referencia al medio ‘radio’; es decir es el lugar por el cual circulan los mensajes”<sup>33</sup>.**

Eso quiere decir, que en nuestro Trabajo Dirigido, se tomará como vehículo, medio a la estrategia de comunicación que está basada en los recursos de los minimedios (títere y teatro), instrumentos valiosos que emitirán mensajes claros, concretos y concisos en relación a los hábitos alimenticios; los cuales en un momento establecido, todos los protagonistas tendrán las mismas capacidades a participar -con voz y voto- tomando decisiones mutuas con la población meta -niños y niñas de 8 y 12 años- y público en su conjunto, respecto del tema abordado.

Además, se contempla a los niños y niñas para la realimentación y retroalimentación (feed Back) como replicadores denominados Reporteros Populares en Salud (RPS), claro está, que esta última propuesta se espera como una proyección a mediano plazo y determinada por la institución.

---

<sup>32</sup>. AYUDA EN ACCIÓN BOLIVIA: **Técnicas de Comunicación**. 3ra. Edición, La Paz - Bolivia, 2005. Pág.: 28

<sup>33</sup>. IBID. Pág.: 28

#### 2.3.4. RECEPTOR.

El cuarto elemento comunicativo, es el receptor, entendiendo a éste elemento como **“a la persona o conjunto de personas que reciben el mensaje”**<sup>34</sup>. De la misma forma, el receptor en un momento estipulado se constituirá en emisor y tendrá los mismos derechos y obligaciones, al interior del proceso comunicativo.

#### 2.4. COMUNICACIÓN ALTERNATIVA.

La comunicación alternativa surge en los años 80 como una actitud contestataria ante al avasallamiento y predominio de los medios masivos de información, principalmente de la prensa, radio y televisión.

Los comunicadores de medios pequeños denominados los minimedios, plantearon salir del marco de la ideología dominante, del que son parte importante los medios masivos de información señalados en el anterior párrafo.

La comunicación alternativa busca rescatar y recuperar las diferentes facetas e implicaciones de la cultura popular convirtiéndola en información. Principalmente, busca la empatía, es decir la participación afectiva y emotiva de la persona, devolviéndole el papel protagónico en el proceso comunicativo.

Así, la comunicación alternativa es **“aquella que la refiere a todo proceso animado por la acción de los comunicadores que, a partir de una opción definida dentro del espacio de los conflictos sociales, emerge como espiral, desde el polo nacional popular, conformado respuestas diversas ante las formas dominantes creadas por el capitalismo en su fase transnacional y ahora en su nueva fase globalizada”**<sup>35</sup>.

Es decir, la comunicación alternativa va más allá de lo contracultural; expresa, más bien, la concreta situación histórica de los países y la diversidad

---

<sup>34</sup>. AYUDA EN ACCIÓN BOLIVIA: **Técnicas de Comunicación**. 3ra. Edición, La Paz - Bolivia, 2005. Pág.: 28

<sup>35</sup>. [www.Diccionario Latinoamericano](http://www.DiccionarioLatinoamericano.Cialc.unan.mx). Cialc.unan.mx

de sus culturas populares. En palabras de Armand Mattelart, es devolverle el habla al pueblo. En concreto, la comunicación alternativa, es un espacio que nace de la necesidad que tiene la sociedad de contar con herramientas de comunicación participativa y democrática, que liberen la palabra de los excluidos.

Por ello, los minimedios y al interior de los mismos: los títeres y el teatro son considerados medios alternativos frente a los medios tradicionales de información masiva.

## **2.5. COMUNICACIÓN ESTRATÉGICA.**

Se entiende por estrategia a una serie de acciones programadas y planificadas, que se implementan a partir de ciertas necesidades en determinado tiempo y espacio.

Dicho de otro modo, la estrategia es **“el conjunto de acciones organizadas y de un trabajo de intelecto creativo. Su aplicación requiere de la planeación, dirección, ejecución, seguimiento y evaluación en busca de la solución”<sup>36</sup>.**

Operativamente, la estrategia parte de la realización de objetivos y actividades planificadas que posibilitan la ejecución de acciones que permitan lograr las metas anheladas, en este caso de los objetivos trazados en este presente Trabajo Dirigido.

## **2.6. DISEÑO DE UNA ESTRATEGIA COMUNICACIONAL.**

Para diseñar una estrategia de comunicación se requiere partir de un estudio, que indique, en esta oportunidad, cuál es el conocimiento que tiene nuestra unidad de análisis: los niños y niñas de 8 y 12 años del Área

---

<sup>36</sup>. Centro de Investigación de la Comunicación Corporativa Organizacional CICCO: **Comunicación Empresarial**. Edit. ECOE. Bogotá - Colombia, 2006. Pág.: 33

Socioeducativa de la Fundación La Paz, acerca de los hábitos de alimentación, manipulación y consumo de los mismos.

Lo cual, permitirá entender, cuáles son las causas y efectos de los inadecuados hábitos alimenticios y cuán importante es implementar otros hábitos y costumbres de alimentación.

Además, después y producto de la estrategia comunicacional, fundamentada en los recursos de los minimedios (títere y teatro), los niños y niñas ejercerán y reforzarán sus habilidades, costumbres, actitudes, conductas y hábitos de alimentación, manipulación y consumo, considerados y consideradas en el presente Trabajo Dirigido.

Para ello, en el proceso de la investigación científica, uno de los elementos que funge también como soporte de la investigación, es el diagnóstico. Al respecto, para Rider Chuquimia Chuquimia, el diagnóstico es **“un proceso de investigación sobre una determinada realidad, las situaciones, las causas, para poder plantear soluciones. Se constituye en una técnica que permite captar y analizar objetivamente información sobre las condiciones en que se desenvolverá una investigación”**<sup>37</sup>.

En ese sentido, el presente Trabajo Dirigido, tomará en cuenta como componente central al interior de la estrategia comunicacional a los minimedios, para generar y reforzar habilidades, costumbres, actitudes, conductas y buenos hábitos de alimentación en los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación la Paz.

## **2.7. LOS MINIMEDIOS.**

En nuestra investigación, se utilizará a los minimedios como estrategia de comunicación alternativa frente a la imposición dominante, autoritaria y

---

<sup>37</sup>. CHUQUIMIA CHUQUIMIA, Ryder Carlos: **Diseño del Proyecto y Desarrollo de la Actividad Investigativa Científica**. Edit. Gráfica JIVas, 2da. Edición, La Paz - Bolivia, 2008. Pág.: 83

vertical de los medios masivos de información (radio, televisión y prensa), estereotipados en nuestro objeto de estudio.

Sin embargo, es necesario que se entienda que los medios de comunicación están divididos en tres grandes grupos:

1. **“Mass medios, medios altamente desarrollados y de gran alcance satélital.**
2. **Masso medios, medios accesibles a una gran masa: prensa, radio, televisión.**
3. **Minimedios, medios de comunicación para grupos pequeños, generalmente, realizados con medios caseros”<sup>38</sup>.**

De estas tres clases de medios de comunicación propuesto por Gregorio Iriarte, se tomará en cuenta en el presente Trabajo Dirigido, a los minimedios como protagonistas de la estrategia. Éstos por ser de alcance directo, de bajo costo y para pequeños grupos. Siendo nuestra unidad de análisis un grupo pequeño de 30 niños y niñas predispuestos a asumir y reforzar nuevos hábitos alimenticios.

Al igual que los tres grandes grupos de medios vistos anteriormente, es acertado indicar que los minimedios como instrumentos y estrategia operativa de la presente investigación, se clasifican en cuatro grupos:

1. Minimedios auditivos,
2. Minimedios visuales,
3. Minimedios audiovisuales,
4. Minimedios vivenciales.

Para la estrategia de comunicación en alimentación, interesa los minimedios vivenciales (títere y teatro), entendiéndose a éstos, como lo medios

---

<sup>38</sup>. IRIARTE, P. Gregorio, ORSINI, Marta: **Conciencia Crítica y Medios de Comunicación**. Edit. CENTRO DE APOYO A LA EDUCACIÓN POPULAR. Cochabamba - Bolivia, 1997. Pág.: 225

e instrumentos que nos permitirán vivir, crear, expresar y manifestar sentimientos, necesidades y desarrollar capacidades de la imaginación.

Para Rodríguez Mario, los minimedios vivenciales son **“el medio para expresar mensajes y todos los sentidos pueden intervenir en igual intensidad para recepcionarlos”<sup>39</sup>**.

### **2.7.1. LOS TÍTERES.**

Para la presente investigación, se toma en cuenta a los títeres como un formato comunicacional, la cual se puede conceptualizar y personificar a los títeres como un muñeco carismático con fisonomía y características misteriosas, con sueños, realidades o fábulas que sólo él lo expresa, y que el ser humano le presta la voz, pensamientos, sentimientos y movimientos.

En ese contexto, los títeres son un medio de expresión, una forma de comunicación que se constituyen en un medio e instrumento de entretenimiento y reflexión en el público, para manifestar y expresar ideas, emociones, sentimientos y actitudes y lograr que otros también expresen lo mismo.

Sin duda, los títeres son verdaderos instrumentos que validan todo proceso comunicativo y que refuerza el proceso educativo. Para la Revista CELADEL, el títere es un poderoso instrumento y que a través de él podemos:

- **“Entretener, divertir.**
- **Mostrar situaciones de la vida real.**
- **Hacer pensar y hacer reflexiones sobre situaciones.**
  
- **Lograr que personas reacias se integren con los demás y expresen sus opiniones”<sup>40</sup>.**

---

<sup>39</sup>. RODRÍGUEZ, Mario y Karen Nava: **Comunicación y Educación para Mejorar la Calidad de Vida**. Edit. UNFPASNE- UNESCO. La Paz - Bolivia, 1996. Pág.: 25

<sup>40</sup>. Revista CELADEL: **¿Cómo hacer Títeres?** Programa de comunicación. Lima – Perú, Julio, 1980. Pág.: 4

Así, este instrumento válido para el proceso comunicativo y educativo, y que desde el ámbito popular se entiende que: **“los títeres ofrecen una amplia oportunidad para desarrollar la creatividad y la expresión individual y grupal. En él trabajan, proyectan, constituyen y se expresan pensamientos, emociones e ideas”**<sup>41</sup>.

Por ello, es fundamental, en primer término compartir los planteamientos y sugerencias expresadas por Miryam Gamboa Villarroel, quien respecto de la técnica de los títeres afirma y recomienda lo siguiente: primero, se debe **“caracterizar a los personajes de acuerdo al lugar, por ejemplo no sería conveniente hacer un títere de un mono en Tupiza, porque no es un animal de la región”**<sup>42</sup>, seguidamente, los materiales para fabricar los muñecos son: **“telas, lanas, agujas, goma eva, cajas de cartón, esponja, o cualquier material disponible, lo importante es utilizar la creatividad y la imaginación”**<sup>43</sup>, recursos por demás importantes en el empleo-uso de la técnica planteada.

Sin embargo, antes de empezar la confección de los muñecos, cabe mencionar que: **“los personajes no deben ser muchos, para que la obra sea más sencilla”**<sup>44</sup>. Considerando que los muñecos **“no tengan muchos detalles, porque no se notarán con la distancia”**<sup>45</sup>. Además, **“el mismo debe tener una personalidad y pinta de acuerdo a los personajes que representará”**<sup>46</sup>.

Asimismo, **“para identificar cuál es el títere que habla, éste debe moverse mientras los otros están quietos y mientras el muñeco está caminando, el titiritero debe subir y bajar levemente su mano”**<sup>47</sup>, y **“los muñecos siempre entrarán por los costados”**<sup>48</sup>.

---

<sup>41</sup>. BORDA, Elizabeth. Páez, Elizabeth: **Ayudas Educativas**. Edit. Aula abierta. Colombia, 1999. Pág.: 37

<sup>42</sup>. GAMBOA Villarroel, Miryam: **Los Minimedios en la investigación, Acción y Planificación Participativa**. Centro de Estudios de Investigación Acción CEIA - SEPEO, 1ra. Edición, La Paz - Bolivia, 1999. Pág.: 56

<sup>43</sup>. IBID. Pág.: 56

<sup>44</sup>. IBID. Pág.: 56

<sup>45</sup>. IBID. Pág.: 56

<sup>46</sup>. IBID. Pág.: 56

<sup>47</sup>. GAMBOA Villarroel, Miryam: **Los minimedios en la investigación, Acción y Planificación Participativa**. Centro de Estudios de Investigación Acción CEIA-SEPEO, 1ra. Edición, La Paz - Bolivia, 1999. Pág.: 62

<sup>48</sup>. IDEM. Pág.: 61

Por otra parte, **“la caracterización y cantidad de personajes se define después de tener claro la historia y el mensaje que queremos dar”**<sup>49</sup>. Igualmente, **“la posición más adecuada para el trabajo titiritesco es levantar los brazos y semidoblar las piernas, lo que favorece mucho el movimiento dentro del escenario”**<sup>50</sup>. Por otro lado, **“el fondo del escenario debe tener dibujos u objetos que ayuden a la representación según el requerimiento de la interpretación”**<sup>51</sup>.

Otro aspecto es que: **“el diámetro del teatrín debe ser de un metro, ya que el alto del mismo, estará de acuerdo a la estatura de los titiriteros. Es menos cansador subir a un banco a que se agachen”**<sup>52</sup>, también **“al alejarse el muñeco de la boca del escenario da la impresión de que se va hundiendo, hasta perderse de la vista del espectador, esto se puede evitar levantando el muñeco a medida que se desplaza hacia el fondo del escenario”**<sup>53</sup>.

El presente contenido teórico propuesto por Miryam Gamboa Villarroel, será materializado en las sesiones y difusión de los títeres a ser realizado por los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz.

Pues, el títere será un objeto intermediario que creará un proceso de comunicación entre el titiritero (que es un emisor pero que a su vez es receptor) y el espectador (que es un receptor pero que en su momento será emisor), por lo tanto, el muñeco será un canal-mensaje.



<sup>49</sup>. IBID. Pág.: 56  
<sup>50</sup>. IDEM. Pág.: 60  
<sup>51</sup>. IDEM. Pág.: 61  
<sup>52</sup>. IDEM. Pág.: 61  
<sup>53</sup>. IBID. Pág.: 56



### PROCESO DE COMUNICACIÓN BIDIRECCIONAL

Fuente: Elaboración Propia

#### 2.7.2. EL TEATRO.

En el presente trabajo, al igual que los títeres, el teatro será un recurso comunicacional que sirva para presentar a los niños niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz y al público en general, vivencias y experiencias, basadas en problemas cotidianos de la vida real, en cuento a hábitos alimenticios se refiere.

Además, que todas y todos los participantes adquieran mayor participación, comprendiendo mejor la problemática planteada y posibilitando a todos los participantes: la buena comunicación interpersonal y entretenimiento para cambiar y transformar una realidad determinada.

Así, el teatro logrará en nuestra población meta, un ambiente más participativo y democrático, pues **“la dramatización facilita al niño manifestar sus ideas, valiéndose de los movimientos de su cuerpo, también se libera de las tensiones”**<sup>54</sup>.

Por ello, se tomará en cuenta las recomendaciones de Miryam Gamboa Villarroel, al decir que en la interpretación y dramatización **“no se debe dar la espalda al público, se debe hablar fuerte y claro para que se oiga hasta el espectador del fondo, además, se puede simular otro ambiente**

<sup>54</sup>. VILLCA, T. Simeón, Villca, M. Ruth: **Serie Mundo Infantil**. La Paz - Bolivia, 1988. Pág.: 35

**cambiando algunos objetos del escenario, como silla, pizarra, cortinas, etc”<sup>55</sup>.**

Por otro lado, **“la dramatización no tendría porque ser seria, un poco de humor hace más atractiva la obra, pero sin salirse del tema central”<sup>56</sup>.** Al mismo tiempo, la técnica se caracteriza porque **“creará un ambiente de informalidad, es reflexivo y facilita la experimentación, establecerá una experiencia común que puede emplearse como base para la discusión; además, alentará y proporcionará la intervención psicológica de los individuos y del grupo, aumentando el grado de participación, liberará las inhibiciones, creando gran libertad de expresión cuando el actor presenta sus propios sentimientos, actitudes y creencias respetando a la otra persona”<sup>57</sup>.** Estas recomendaciones serán consideradas a plenitud en el contexto de las acciones propuestas en el presente trabajo y que serán plasmadas por la población beneficiaria del Área Socioeducativa de la Fundación la Paz.

### **3. POLÍTICA DE COMUNICACIÓN.**

A pesar de que numerosas instituciones públicas y privadas, acordaron y entraron en consensos, en torno a la importancia de desarrollar una política de comunicación y difusión, en relación a la nutrición y alimentación, nunca se logró consolidar una verdadera normativa al respecto; misma que implique un modelo integrador, dinámico, intensivo, planificado y coherente en sus planes y estrategias y la que sea incorporada en todo el sistema de comunicación masivo y no masivo de nuestro país.

El contar con una política de comunicación social, se constituiría en un sistema integral de políticas de información y comunicación masiva y no masiva

---

<sup>55</sup>. GAMBOA Villarroel, Miryam: **Los minimedios en la investigación, Acción y Planificación Participativa.** Centro de Estudios de Investigación Acción CEIA-SEPEO, 1ra. Edición, La Paz - Bolivia, 1999. Pág.: 81

<sup>56</sup>. IDEM. Pág.: 83

<sup>57</sup>. IDEM. Pág.: 94

que ordenaría el sistema de información y comunicación en los masso medios, es decir, en la prensa, la radio y la televisión, principalmente.

Sin embargo, ello supone dejar de lado aquellos simples programas y proyectos de información y comunicación, que sólo promueven la difusión de campañas de sensibilización y concientización sin contenidos específicos (estructura) al área que aborda el presente trabajo.

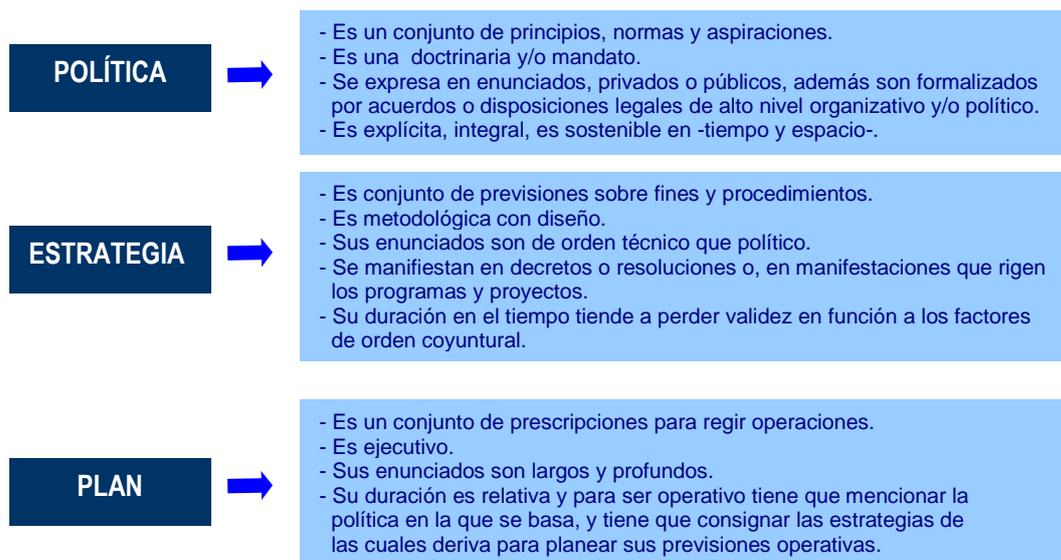
Pues, sin la voluntad del Estado -en tanto cúpula gubernamental- el apoyo de todas las organizaciones vivas de nuestra sociedad e instituciones públicas y privadas, ocasionaría que una política de comunicación no se podrá efectuar en nuestro país y devendría sólo a ser una utopía en su aplicación.

En ese sentido y desde el ámbito teórico-conceptual, asumimos que una política de comunicación se entiende por **“un conjunto integrado, explícito y duradero de políticas parciales de comunicación, armonizadas en un cuerpo coherente de principios y normas dirigidas a guiar la conducta de las instituciones especializadas en el manejo del proceso general de comunicación de un país”**<sup>58</sup>.

Para poder entender lo dicho anteriormente, es necesario hacer una clara y oportuna diferencia de los siguientes conceptos: política, estrategia y plan. A continuación en el siguiente cuadro, se plantea lo siguiente:

---

<sup>58</sup>. BELTRÁN, Luís Ramiro. **Revista Boliviana de Comunicación**. UNIVERSIDAD CATÓLICA DE BOLIVIA. 1ra. Edición, La Paz – Bolivia. Pág.: 10



Fuente: Elaboración Propia

#### 4. LA ALIMENTACIÓN.

En este Trabajo Dirigido, es importante que se defina conceptualmente el término de alimentación como tal, particularmente para una cabal comprensión de parte de la población beneficiaria directa: niños y niñas del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz y que con ello tengan mayor claridad de lo que es la alimentación.

En ese sentido, la alimentación no es más que **“la acción de consumir alimentos y proporcionar nutrientes al organismo, a través de alimentos naturales o elaborados, es decir consiste en la obtención, preparación e ingesta de alimentos”**<sup>59</sup>.

Por el contrario, la nutrición es **“el conjunto de procesos fisiológicos mediante los cuales los alimentos ingeridos se transforman y se asimilan, es decir, se incorporan al organismo de los seres vivos, que deben tomar conciencia (aprender) acerca de los que ingieren, para qué lo ingieren,**

<sup>59</sup>. PAMPLONA, Jorge, Roger: **El Poder Medicinal de los Alimentos**. Edit. SAFELIZ, S. L. 1ra. Edición, Buenos Aires - Argentina, 2003. Pág.: 52

**cuál es su utilidad y cuáles son los riesgos**<sup>60</sup>. Así pues, la alimentación es un acto voluntario y la nutrición es un acto involuntario.

Por ello, el consumo de buenos alimentos permite un buen desarrollo físico y mental en el cuerpo humano, es decir, logra desarrollar los músculos, huesos, dientes, órganos, crecimiento, concentración mental, buen rendimiento en el aprendizaje, resistencia a las enfermedades y la proporción de energía en la actividad motriz.

Por consiguiente **“de una buena alimentación depende el estado de salud del organismo”**<sup>61</sup>. Por ello, se debe consumir nutrientes como:

- Proteínas,
- Hidratos de carbono,
- Vitaminas,
- Sales minerales,
- Agua y
- Azúcares.

Por lo tanto, la estrategia de comunicación en alimentación, representada por el uso y manejo de los minimedios (títere y teatro), reforzará las buenas prácticas alimenticias, desarrollando habilidades, costumbres, actitudes, conductas y buenos hábitos de alimentación, manipulación y consumo en los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación la Paz.

---

<sup>60</sup>. PAMPLONA, Jorge, Roger: **El Poder Medicinal de los Alimentos**. Edit. SAFELIZ, S. L. 1ra. Edición, Buenos Aires - Argentina, 2003. Pág.: 58

<sup>61</sup>. MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA, MINISTERIO DE PLANEAMIENTO Y COORDINACIÓN, MINISTERIO DE PREVICIÓN SOCIAL Y SALUD PÚBLICA: **Programa de Alimentación y Nutrición**. La Paz - Bolivia, 1988. Pág.: 134

## 4.1. LOS TRES GRUPOS DE ALIMENTOS.

### 4.1.1. ALIMENTOS FORMADORES.

Para nuestro trabajo de indagación, los alimentos formadores son **“aquellos que ayudan a formar los músculos, huesos, dientes y todos los demás tejidos del organismo, además de construir y reparar los tejidos del cuerpo. En el caso de los niños se constituye en un aporte indispensable para su normal crecimiento y desarrollo físico-mental”**<sup>62</sup>.

### 4.1.2. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS FORMADORES.

En el siguiente cuadro se muestra la variedad de alimentos en cuanto a los alimentos formadores:

ALIMENTOS FORMADORES			
CARNES	VISCERAS	LECHE Y DERIVADOS	HUEVOS
Cordero	Hígado	Leche - vaca	Gallina
Charque	Panza	Leche - oveja	Paloma
Llama	Riñón	Leche - cabra	Pichones
Pescado	Corazón	Queso	Patos
Conejo	Sangre	Quesillo	Perdiz
Cerdo		Requesón	Codorniz
Gallina		Nata	

Fuente: Elaboración Propia

Entre ellas, también están las mezclas de vegetales de:

<sup>62</sup>. MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA, MINISTERIO DE PLANEAMIENTO Y COORDINACIÓN, MINISTERIO DE PREVISIÓN SOCIAL Y SALUD PÚBLICA: **Programa de Alimentación y Nutrición**. La Paz - Bolivia, 1988. Pág.: 134

ORIGEN CEREAL		
CEREAL	+	LEGUMINOSA
Cañahua		Haba seca
Arroz		Lenteja
Trigo		Arveja seca
Quinoa		Tarhui
Maíz		Poroto

Fuente: Elaboración Propia

#### 4.1.3. FUNCIÓN DE LOS ALIMENTOS FORMADORES.

El adecuado consumo de los alimentos formadores en sus diferentes y variados productos alimenticios, por parte de las personas de todas las edades, produce las siguientes funciones:

- Formar y hacer fuertes los huesos y dientes.
- Formar los tejidos y músculos.
- Formar la parte de las encías y ayudar a digerir los alimentos.

#### 4.1.4. CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE CONSUMO DE ALIMENTOS FORMADORES.

La falta de consumo de los alimentos formadores, ocasiona en las personas, un conjunto de consecuencias como ser:

- En los niños y niñas, frena el crecimiento normal.
- En los adultos, limita la reparación adecuada de tejidos y ambos tardarán de reponerse de heridas y de las enfermedades.
- Cuando una persona no ingiere la cantidad de alimentos proteicos que su organismo necesita, padece de desnutrición severa por deficiencia de consumo de proteínas.

En términos de síntomas se tiene lo siguiente:

- Hinchazón en la piel.
- Crecimiento lento en el desarrollo del cuerpo.
- Apatía o desgano.
- Decoloración del cabello.
- Debilidad.
- Menor grado de inteligencia.

#### **4.1.5. ALIMENTOS PROTECTORES.**

Los alimentos protectores, en el vigente Trabajo Dirigido están considerados como su nombre lo indica en **“los encargados de regular el funcionamiento del organismo, además de crear resistencia y protección contra las enfermedades”**<sup>63</sup>.

#### **4.1.6. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS PROTECTORES.**

Continuando el desglose de los tres grupos de alimentos existentes para la adecuada alimentación. Los alimentos protectores tienen múltiples y variados productos alimenticios, como se muestra en el siguiente cuadro:

---

<sup>63</sup>. MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA. MINISTERIO DE PLANEAMIENTO Y COORDINACIÓN, MINISTERIO DE PREVISIÓN SOCIAL Y SALUD PÚBLICA: **Programa de Alimentación y Nutrición**. La Paz - Bolivia, 1988. Pág.: 137

ALIMENTOS PROTECTORES			
VERDURAS DE COLOR VERDE INTENSO	OTRAS VERDURAS	FRUTAS	
		CÍTRICOS	INTENSIVO
Espinacas	Cebolla	Mandarina	Manga
Alfa	Coliflor	Naranja	Papaya
Arvejas	Nabo	Limón	Ciruelo
Habas verdes	Pepino	Lima	Chirimoya
Cebolla	Repollo	Pomelo	Higo
Apio	Remolacha	Piña	Uva
Lechuga	Racacha	Manzana	Frutilla
Nabo	Tomate	Membrillo	Toronja

Fuente: Elaboración Propia

#### 4.1.7. FUNCIÓN DE LOS ALIMENTOS PROTECTORES.

El adecuado consumo de los variados alimentos protectores, ocasiona en las personas el buen funcionamiento de los órganos del cuerpo humano; además, funciones determinadas tales como se indica en las siguientes líneas:

- Ayudan a combatir infecciones.
- Mantiene sana la piel.
- Mantiene sano los sentidos (la vista, el oído, el tacto, el olfato y el gusto).
- Regulas las funciones del aparato digestivo.

#### 4.1.8. CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE CONSUMO DE ALIMENTOS PROTECTORES.

El limitado e insuficiente consumo de los alimentos protectores, provoca en el organismo de las personas de todas las edades, consecuencias como ser:

- Enfermedades de los ojos.
- Infecciones respiratorias.
- Lesiones en la piel.
- Raquitismo en los niños y niñas.
- Dolores musculares.
- Caída de los dientes.
- Inadecuado funcionamiento del Aparato Digestivo.
- Anemia.

#### 4.1.9. ALIMENTOS ENERGÉTICOS.

Para la motivación investigativa, resulta que los alimentos energéticos son: **“alimentos portadores que brindan calor, energía y fuerza al organismo”<sup>64</sup>**, que permiten desarrollar actividades como:

- Excelente desempeño laboral.
- Correr y realizar los ejercicios musculares, sin ninguna complicación.
- Practicar todo tipo de juegos, con desenvolvimiento óptimo.
- Estudiar y tener buenas calificaciones.

#### 4.1.10. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS ENERGÉTICOS.

Por otro lado, los alimentos energéticos constituyen -algo así como- el combustible y son los encargados de dar energía al cuerpo humano, estos son los siguientes:

---

<sup>64</sup>. MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA. MINISTERIO DE PLANEAMIENTO Y COORDINACIÓN, MINISTERIO DE PREVISIÓN SOCIAL Y SALUD PÚBLICA: **Programa de Alimentos y Nutrición**. La Paz - Bolivia, 1988. Pág.: 139

ALIMENTOS ENERGÉTICOS					
TUBÉRCULOS	CEREALES Y DERIVADOS	LEGUMINOSAS	AZÚCARES	GRASAS	FRUTAS
Papa	Quinua	Poroto	Blanco	Manteca	Plátano
Paraliza	Cebada	Maní	Morena	Cebo	Cerezas
Camote	Trigo	Lenteja	Dulces	Aceite	
Chuño	Pito	Almendra	Mermelada	Mantequilla	
Tunta	Harina	Frijol	Miel de Abeja	Crema	
Walusa	Pan	Tarhui	Miel de Caña		
Caya	Galletas	Haba			
Oca	Avena	Arveja			
Choclo	Fideos				
Yuca					

Fuente: Elaboración Propia

#### 4.1.11. FUNCIÓN DE LOS ALIMENTOS ENERGÉTICOS.

El adecuado consumo de los alimentos energéticos en sus múltiples productos alimenticios, adquieren funciones complementarias tales como:

- La fuerza.
- La energía.
- El calor.

Necesarias para realizar todo tipo de actividades cotidianas, de manera que el cuerpo humano con mucha soltura pueda efectuar tareas como:

- Saltar.
- Jugar.
- Caminar.
- Trabajar y,
- Estudiar.

#### 4.1.12. CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE CONSUMO DE ALIMENTOS ENERGÉTICOS.

El escaso consumo de los alimentos energéticos provoca en el organismo serias consecuencias como las de:

- Cansancio y debilidad.
- Ausencia de fuerza y desgano de trabajar.
- Te sientes sin ganas de caminar ni correr.
- No tienes ganas de saltar.
- Mareos y sensaciones de desmayo.

Como se puede percibir, es necesario que cada persona, independientemente de la edad, consuma los tres grupos alimenticios para adquirir las funciones que proporcionan los alimentos y, a corto plazo, asumir buenos hábitos alimenticios desde su selección, adquisición, manipulación y consumo de los mismos; principalmente cuando de niños y niñas se trata.

#### 5. LA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS.

Para nuestro Trabajo Dirigido, la pirámide de los alimentos, será entendida: como la combinación correcta para una alimentación saludable y adecuada; se trata de llevar adelante una dieta balanceada que incluya productos alimenticios de los tres grupos. Es decir, se la debe considerar para establecer un parámetro de la alimentación nutricional.

En ese entendido, para Adalid Contreras, la pirámide de los alimentos es: **“la distribución correcta y ordenada de alimentos que necesita nuestro organismo”**<sup>65</sup>. Así entendida, la aplicación de la estrategia de comunicación, mostrará a los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, las inapropiadas formas y costumbres de consumir los alimentos para posteriormente, proponer buenos hábitos que

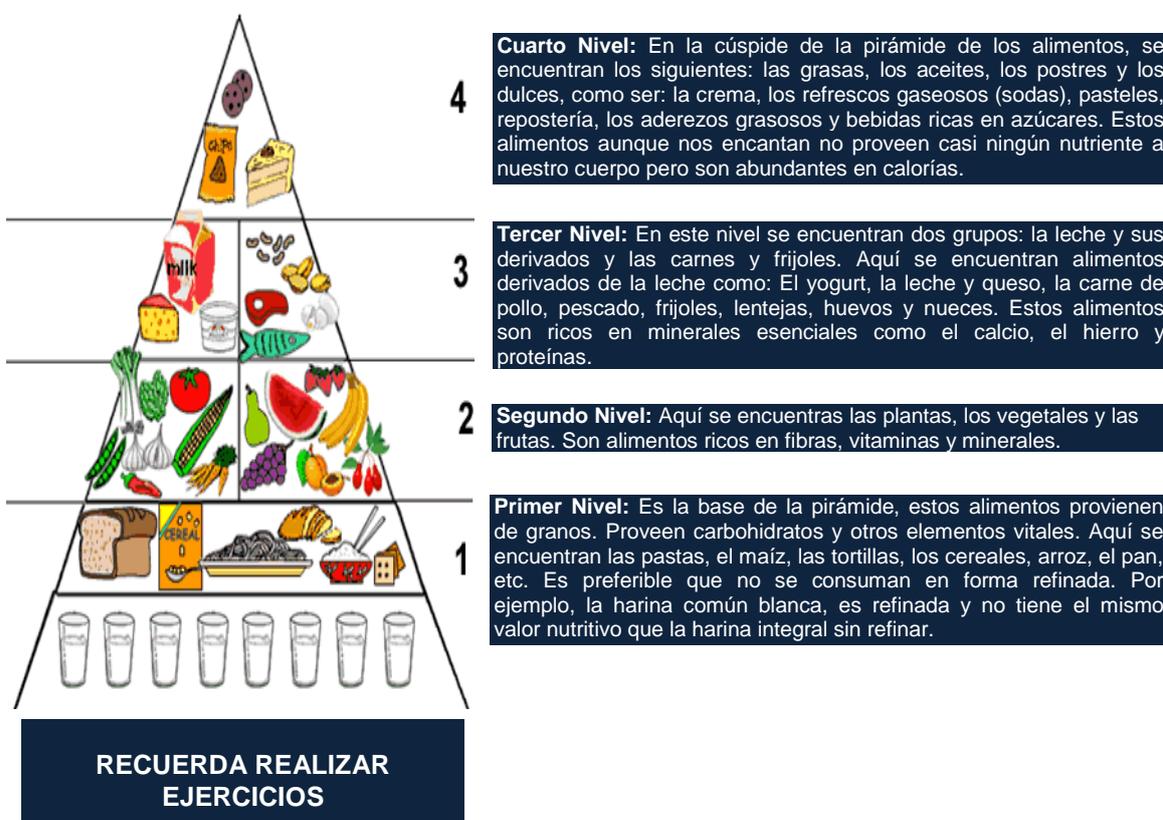
---

<sup>65</sup>. CONTRERAS, Adalid, CENTRO DE EDUCACION POPULAR QHANA, SISTEMA QHANATATIWA: **Comer para Vivir**. 2da. Edición, Caranavi - La Paz, 2006. Pág.: 11 - 12

contribuyan al buen desarrollo y crecimiento físico-mental de los beneficiarios directos, establecidos en el presente Trabajo Dirigido.

### 5.1. LA PIRÁMIDE DE ALIMENTOS SEGÚN SU NIVEL.

Los niveles de la pirámide de los alimentos nos sirven para posesionar a los alimentos de los tres grupos de alimentos según la importancia de cada uno de ellos en sus subproductos. En ese sentido, se tiene lo siguiente:



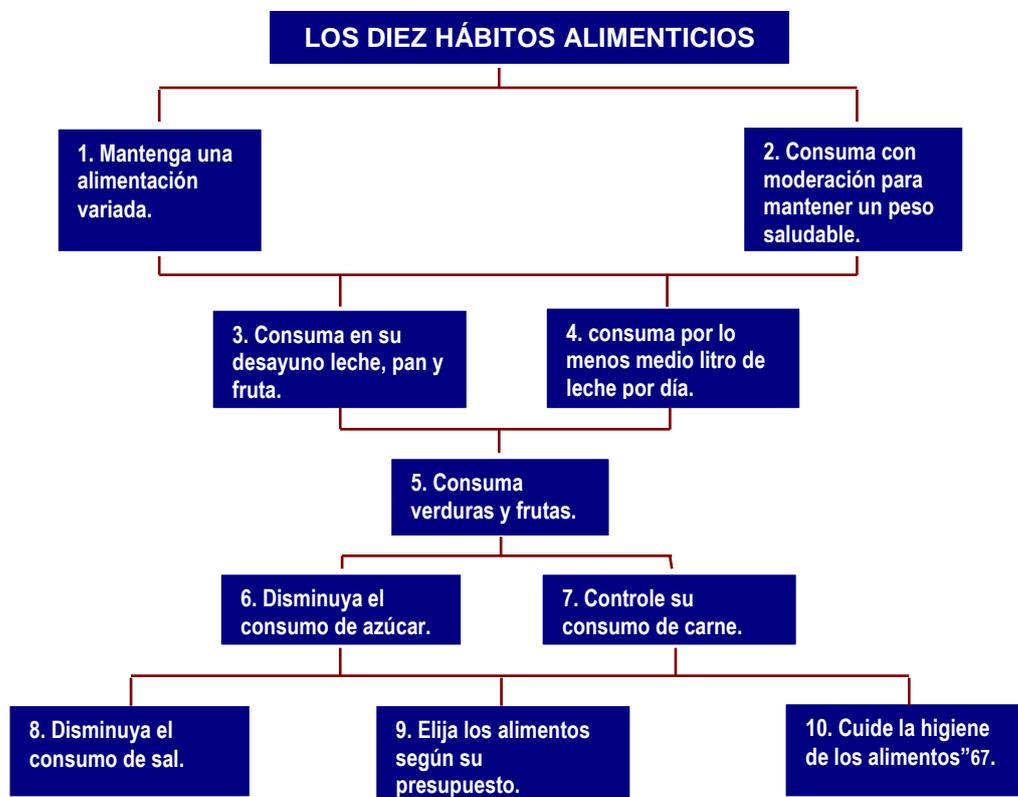
Fuente: <sup>66</sup>

### 6. DIEZ HÁBITOS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN.

Después de realizar y recopilar la información necesaria sobre los hábitos alimenticios. Es prudente y oportuno mencionar a todas las personas de todas las edades de nuestra sociedad, en particular de nuestra población

<sup>66</sup>. PAMPLONA, Jorge, Roger: **El Poder Medicinal de los Alimentos**. Edit. SAFELIZ, S. L. 1ra. Edición, Buenos Aires - Argentina, 2003. Pág.: 52

beneficiaria durante todo el proceso y procedimiento científico, de los diez hábitos alimenticios que plantean el Ministerio de Salud Pública y el Programa Nacional de Nutrición, esos diez hábitos son los siguientes:



Finalmente, según información requerida, se incluye ocho buenos hábitos y/o prácticas de alimentación, la misma que deberá ser ejercida (voluntariamente) por todas las personas, especialmente, de los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, contempladas en la actual indagación, esos hábitos son:

<sup>67</sup>. MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA, DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD, PROGRAMA DE NUTRICIÓN: **Los 10 Pasos hacia una Buena Alimentación**. La Paz - Bolivia, 2006. Pág. 1 - 2 y 3

1. Desayune como rey, almuerce como príncipe y cene como mendigo.

2. Realice ejercicios de 20 minutos al día.

3. Consuma un litro de agua hervida al día.

4. Efectúa una correcta postura del cuerpo para almorzar.

5. Consuma los alimentos en horarios determinados al día.

6. Lávese los dientes después de comer todo tipo de alimento.

7. Utilice los cubiertos cuando así se lo necesite.

8. Lávese las manos antes y después de toda ingesta de alimentos.

Fuente: Elaboración Propia

## 7. LAS PRINCIPALES VITAMINAS Y SUS FUNCIONES.

También es importante saber cuáles son las principales vitaminas, las funciones y propiedades que tienen cada una de ellas, ello para conocer qué vitaminas tiene un producto alimenticio y cuáles son sus funciones al momento de consumirlas, ya sea de cualquiera de los 3 grupos alimenticios. A continuación señalamos las vitaminas y sus funciones:

LAS VITAMINAS Y SUS FUNCIONES			
VIT.	FUNCIÓN	CONSECUENCIAS	ALIMENTOS
<b>A</b>	- Estimula el desarrollo del pigmento de los ojos. - Mantiene sana la piel y la mucosa.	- Obstaculiza la visión. - Sequedad de la piel. - Disminuye resistencia a los microbios.	Hígado, manteca, Yema de huevo, queso, verduras de color verde y amarillo.
<b>D</b>	- Crecimiento del hueso.	- Raquitismo. - Osteoporosis.	Sardina, manteca, hígado, queso, Pescado.
<b>E</b>	- Frena el crecimiento de grasa en el cuerpo.	- Esterilidad.	Hígado, verdura de color verde y amarillo.
<b>K</b>	- Coagula la sangre, Mantiene el volumen de los huesos.	- Hemorragia interna del cráneo de bebé recién nacido. -Osteoporosis.	Hígado, verduras de color verde y amarillo.
<b>B1</b>	- Metabolismo del azúcar.	- Beriberi.	Carne de cerdo, cebada, legumbres, pescado, yema de huevo.
<b>B2</b>	- Metabolismo de casi todos los nutrientes.	- Estomatitis. - Perjudica el crecimiento.	Hígado, leche, verdura de color verde y amarillo.
<b>NIA</b>	- Distintos metabolismos.	- La piel.	Cereales, legumbres, carne de cerdo, carne de vaca, pescado.

Fuente: <sup>68</sup>

<sup>68</sup> AGENCIA DE COOPERACIÓN INTERNACIONAL DEL JAPÓN: **Mejore sus Hábitos**. Edit. Rosgal. Japón - 2003. Pág.: 41

## 8. PRINCIPALES MINERALES Y SUS FUNCIONES.

Nuestro cuerpo necesita distintas clases de minerales bien balanceados como componentes o como lubricantes para la actividad vital, las cuales tienen que ser conocidas por nuestros niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de La Fundación La Paz, al momento de la ejecución de las actividades y/o talleres participativos, minerales como ser:

PRINCIPALES MINERALES Y FUNCIONES			
NOMBRE	FUNCIÓN	CONSECUENCIAS	ALIMENTOS
<b>CALCIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formación de los huesos y de los dientes.</li> <li>- Tienen relación con la estimulación de célula y la coagulación de la sangre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mal crecimiento.</li> <li>- Disminución de fuerza de los huesos y dientes.</li> <li>- (Debe consumir con la proteínas y la vitamina D)</li> </ul>	Queso, leche en polvo, leche de vaca, pescado, soya.
<b>HIERRO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Componente de la hemoglobina de la sangre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anemia. (Debe consumir con la proteína y la vitamina C).</li> </ul>	Hígado, huevo, carne de oveja, soya.
<b>FÓSFORO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Componente del hueso.</li> <li>- Metabolismo de energía vital.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si baja la función renal, es necesario limitar su consumo normalmente no falta.</li> </ul>	Huevo, carne, pescado, cereales.
<b>MAGNECIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantiene flexibilidad de los huesos.</li> <li>-Regula la densidad de potasio en la célula.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si baja la función renal, es necesario limitar su consumo (Consumir ½ de calcio)</li> </ul>	Cereales, verdura de color verde y amarillo, nuez.
<b>SODIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantiene la presión osmótica del líquido externo celular.</li> <li>- Participa en la absorción de azúcar y actividad del nervio y la célula del músculo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensación de cansancio.</li> <li>- Baja presión arterial.</li> <li>- Síntoma de exceso: Agotamiento, hipertensión arterial.</li> </ul>	Sal, queso, sardina.
<b>POTASIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantiene la presión osmótica interior de la célula.</li> <li>- Mantiene activada las células.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si baja la función renal, es necesario limitar su consumo (Consumir ½ del sodio).</li> </ul>	Verdura, legumbres, harina.

Fuente:<sup>69</sup>

<sup>69</sup>. ORGANIZACIÓN PARA EL PROGRESO INDUSTRIAL, ESPIRITUAL Y CULTURAL, AGENCIA DE COOPERACIÓN INTERNACIONAL DEL JAPÓN: **Mejore sus Hábitos**. Impreso Rosgal S.A. Japón, 2003. Pág.: 42 - 43

## 9. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

En nuestro Trabajo Dirigido, este componente es fundamental, ya que muchas de las enfermedades se deben a la inconveniente manipulación de los alimentos, debido a la falta de buenos hábitos adecuados de alimentación y de higiene que puede ocasionar inclusive la desnutrición y la muerte.

Por eso, en la manipulación de los alimentos se debe tomar en cuenta, prioritariamente, la higiene personal, especialmente de las manos de los que preparan y de los que la consumen, la higiene de los utensilios de la cocina, la vajilla para servir los alimentos, la higiene del ambiente donde se prepara y se sirven los alimentos y el cuidado de la limpieza del agua.

También, cubrir los alimentos para evitar el contacto con las moscas, insectos, ratones y otros animales. Esto permitirá mantener un buen estado de salud en las personas. Estos aspectos serán considerados al momento de interactuar con nuestra población beneficiaria: los niños y niñas de 8 y 12 años e indirectamente las madres de familia del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz.

Puesto que la manipulación es importante y la higiene mucho más, como indica el Ministerio de Salud Pública y Deportes **“el cuerpo humano está en constante contacto con el Medio Ambiente donde existe el polvo y bacterias que pueden provocar enfermedades. Asimismo, incluso personas aparentemente sanas eliminan bacterias a través de la nariz, boca y vías intestinales que contaminan el Medio Ambiente y por su puesto los alimentos”**<sup>70</sup>. Es por eso, que es necesario considerar este conjunto de iniciativas al interior del presente trabajo como parte de la enseñanza y aplicación diaria de los hábitos alimenticios de nuestra población beneficiaria.

---

<sup>70</sup>. MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA. MINISTERIO DE PLANEAMIENTO Y COORDINACIÓN, MINISTERIO DE PREVISIÓN SOCIAL Y SALUD PÚBLICA: **Programa de Alimentación y Nutrición**. La Paz - Bolivia, 1988. Pág.: 239

En consecuencia, para evitar tragedias es pertinente asumir y poner en práctica las tres normas básicas para la prevención de intoxicación alimenticia que son: la higiene, la rapidez y calentamiento-enfriamiento.

- 1. “LA HIGIENE: como sustento del aseo, constituye la base de la misma.**
- 2. LA RAPIDEZ: otro punto importante para la prevención de la intoxicación alimenticia, es no dar tiempo a los gérmenes para que se reproduzcan. Los gérmenes necesitan un tiempo para reproducirse, cualquier germen se reproduce si le damos los nutrientes, le temperatura y la humedad adecuada.**
- 3. CALENTAMIENTO - ENFRIAMIENTO: el punto fundamental para la reproducción de los gérmenes es la temperatura de 10-60° C, siendo ideal para su reproducción la de 37° C. Entonces, para conservar los alimentos se debe evitar éstas temperaturas, debiendo ser menos de 5° C, para conservar en frío y más de 65° C si se la conserva en calor”<sup>71</sup>.**

## **10. HABILIDAD, COSTUMBRE, ACTITUD, CONDUCTA Y HÁBITOS.**

### **10.1. LA HABILIDAD.**

La actividad de los niños y niñas, concretamente de nuestra población meta, se demuestra en las destrezas que ellos desarrollan cotidianamente para consolidar sus prácticas vivenciales, juntamente con sus pares y su entorno social en la que viven.

En ese entendido, nuestros niños y niñas del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, son poseedores de información acumulada en sus diferentes etapas de desarrollo físico y mental. Por ello, se pretende reforzar sus previos conocimientos, promocionando la generación de buenos hábitos

---

<sup>71</sup>. ORGANIZACIÓN PARA EL PROGRESO INDUSTRIAL, ESPIRITUAL Y CULTURAL, AGENCIA DE COOPERACIÓN INTERNACIONAL DEL JAPÓN: **Mejore sus Hábitos**. Impreso Rosgal S.A. Japón, 2003. Pág.: 58 - 59

alimenticios, previamente a las capacitaciones -teórico participativo- que con carácter formativo se considera en el presente Trabajo Dirigido.

En ese sentido, entendemos a las habilidades como las **“destrezas que intervienen en actividades motoras organizadas, tal como pronunciar palabras, manejar instrumentos, conducir un vehículo. Nos conduce a ejecutar movimientos corporales motoras con habilidades”**<sup>72</sup>.

## **10.2. LA COSTUMBRE.**

Los niños y niñas a medida que van creciendo adquieren buenas y malas costumbres de su realidad circundante, particularmente respecto de los hábitos alimenticios que en el proceso de su desarrollo personal integral es una desventaja, cuando de malos hábitos se trata.

Esto, pudiera ser, debido a insuficientes conocimientos educativos aprendidos en las diferentes etapas del desarrollo de los infantes, primordialmente de nuestros niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz.

La familia aquí juega un rol principal, al ser los miembros que la componen, los primeros educadores en administrar buenas costumbres de vida para la defensa de sus progenitores.

Por otro lado, la escuela y el colegio “deberían” reforzar aquellos preliminares conocimientos que se ofrecen en la casa y fortalecer el perfeccionamiento integral de los niños y niñas de esta edad, pero lamentablemente, no se está cumpliendo con el verdadero propósito educativo: la de formar niños y niñas con capacidades multidisciplinarias que les ayuden a concretizar en su cotidiano vivir aspectos de desarrollo personal integral, principalmente, en lo que a prácticas alimenticias se refiere.

---

<sup>72</sup>. CRISÓLOGO ARCE, Aurelio. **Moderno Diccionario Pedagógico**. Edit. Abedul, 1ra. Edición, Lima - Perú, 2008. Pág.: 201 - 202.

Por ello, con la implementación de la estrategia de comunicación, se pretende generar y se reforzar los hábitos de alimentación de los niños y niñas del programa y de esta forma mejorar los aspectos de vida saludable, tan importantes para ellos.

En ese sentido, el término costumbre desde la concepción teórica, no es más que **“un conjunto de elementos que caracterizan la conducta de una persona o grupo social según los usos impuestos por las generaciones anteriores”**<sup>73</sup>.

### **10.3. LA ACTITUD.**

Los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, durante su estadía en ella, ya sea en el turno de la mañana o en la de la tarde, atraviesan diversas experiencias con su amigos, manipulando todo tipo de objetos, mirando y tocando cosas nuevas y conocidas, corriendo, saltando, jugando solos o en compañía, gritando, riendo, llorando y enfadándose, según les convenga en cada momento, en cualquier lugar y sin prejuicio alguno.

En definitiva, es la única manera que los niños y niñas, no solamente de nuestra población meta, sino de todos los niños en su conjunto, sobre la base de esas preliminares experiencias, empiezan a conocer y comprender el mundo que tienen que enfrentar y determinar algunas actitudes, cuando así lo necesitan en directa relación con el Medio Ambiente en el que se desarrollan. En esta oportunidad, se trata que ellos asuman una actitud positiva de buenos hábitos alimenticios y dejar, progresivamente, aquellas actitudes inadecuadas al momento de consumir productos alimenticios.

Tomando ese aspecto, el término actitud constituye: **“la gran elaboración del hombre para un modo de ser y de actuar, que da sentido a su existencia. Además de motivadora de su actividad, es la**

---

<sup>73</sup>. <http://es.thefreedictionary.com/costumbre>.

**predisposición para responder y actuar de una manera determinada frente a ciertas situaciones”<sup>74</sup>.**

#### **10.4. LA CONDUCTA.**

Los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, en su cotidiano vivir enfrentan grandes retos y dificultades para asimilar, descubrir, encarar y reflexionar sobre aspectos conductuales, de su relación social -resultante del entorno-.

Uno de los problemas que enfrentan al respecto, los niños y niñas del centro, son las inadecuadas formas de alimentarse, debido a los hábitos enseñados en gran medida por los padres de familia y, seguidamente, por los profesores y amigos.

Sin embargo, se considera que el comportamiento conductual de los niños y niñas comprendidos entre los 8 y 12 años, son personas que pueden modificar prácticas y hábitos alimenticios durante el proceso de sus vidas, pero que los mismos requieren de instrumentos buenos para constituir en su aprendizaje hábitos adecuados de alimentación.

En consecuencia, asumimos que la conducta es: **“la manera de conducirse una persona en las relaciones con los demás, según las normas morales, sociales y culturales. Dicho de otra forma, la conducta siempre implica una actividad consciente”<sup>75</sup>.**

#### **10.5. EL HÁBITO.**

Es importante comenzar diciendo, que hay una gran diversidad de factores que condicionan los hábitos, sobre todo los hábitos alimenticios, pues los mismos son costumbres que las familias transmiten a los hijos e hijas y que

---

<sup>74</sup>. CRISÓLOGO ARCE, Aurelio: **Moderno Diccionario Pedagógico**. Edit. Abedul, 1ra. Edición, Lima - Perú, 2008. Pág.: 8

<sup>75</sup>. IBID. Pág.: 8

están influidos por varios factores entre los que se destacan: el lugar geográfico, es decir el contexto, entendida esta como la relación: tiempo-espacio, protagonistas, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, las costumbres y las experiencias, por supuesto que también tienen que ver la capacidad de adquisición; la forma de selección, la preparación de los alimentos y la manera de consumirlos en horario y compañía determinada.

En ese contexto, desde el nacimiento los niños y niñas reciben ciertos hábitos alimenticios en función de los usos y costumbres familiares, que se inician con la primera ingesta de la leche materna o preparada. Pues, la madre procura acostumbrarle a comer en horas determinadas al niño o niña, siguiendo un criterio propio o del pediatra y a medida que el niño va creciendo, adquiere determinados hábitos que les sirven de base para enfrentar su entorno vivencial.

Al parecer es más fácil contraer un hábito malo que uno bueno, sin duda es posible corregir esta cultura mala y remplazarla por la adecuada, en función de una correcta información al respecto.

Para generar el respectivo acercamiento teórico, recurrimos a Crisólogo Arce, quien señala que hábito es: **“una actitud, que se adquiere a través de una continuada repetición de actos en los que están presentes los componentes cognitivos y afectivos”**<sup>76</sup>.

Cabe decir, que los conceptos de habilidad, costumbre, actitud, conducta y hábito están relacionados e interactúan entre sí, porque tienen que ver con la formación de la personalidad integral del ser humano, en especial de nuestros niños beneficiarios, contemplados en el presente Trabajo Dirigido.

Por su parte, Isabel Flores manifiesta que: **“estos conceptos están unidos por un nexo lógico unitario que los engloba en un valor único,**

---

<sup>76</sup>. CRISÓLOGO ARCE, Aurelio: **Moderno Diccionario Pedagógico**. Edit. Abedul, 1ra. Edición, Lima - Perú, 2008. Pág.: 202

porque todos tienen que ver con la formación de la personalidad integrada en la realidad social”<sup>77</sup>.

---

<sup>77</sup>. FLORES, Guiseppe Gutiérrez Isabel: **Diccionario de Ciencias de la Educación**. Edit. Paulinas. Madrid - España, 1990. Pág.: 294

# **CAPÍTULO III**

## **MARCO GENERAL O ESTRATEGIA OPERATIVA**

### **3.1. DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DIRIGIDO.**

El presente Trabajo Dirigido, se desarrolla en tres etapas: la primera considera al diagnóstico, la segunda radica en la producción de los minimedios (títere y teatro) y, por último, sendas sesiones de los minimedios (títere y teatro) para culminar la etapa de referencia, con procesos de difusión.

#### **3.1.1. PRIMERA ETAPA (DIAGNÓSTICO).**

El diagnóstico identificó los inadecuados hábitos alimenticios de los niños y niñas de 8 y 12 años y aspectos culturales, económicos y sociales de las madres de familia del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz. Asimismo, se indagó sobre las políticas, estrategias, planes, programas, visión, misión, objetivos y líneas de acción de la institución en la que se desarrolló el presente Trabajo Dirigido. (Este componente es desarrollado a plenitud y de manera pormenorizada, en el Capítulo IV, página 62).

#### **3.1.2. PRODUCCIÓN DE LOS MINIMEDIOS (TÍTERE Y TEATRO).**

La producción, asumiendo la misma -como un proceso-, considera distintas acciones desde lo que significa la construcción del teatrín, la escenografía (tanto para el títere y teatro), el diseño, la elaboración y la construcción de los muñecos para el primero como los diferentes aspectos vinculados al teatro, se encuentran desarrolladas en el capítulo VI, página 94.

Sin embargo, es pertinente señalar que se considera en la etapa de referencia, los elementos esenciales que hacen al diseño y concepción de los mismos.

### **3.1.3. TERCERA ETAPA (SESIÓN Y DIFUSIÓN DE LOS MINIMEDIOS VIVENCIALES (TÍTERE Y TEATRO)).**

La tercera etapa del Trabajo Dirigido, después de la implementación de los 6 talleres (charlas educativas en alimentación), consistió en la difusión y la sesión de los títeres y teatro; mismo que consistió en la presentación al público del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz. Este aspecto se encuentra detallado en el capítulo VII, página 106.

En síntesis, estas tres etapas, conforman la estrategia de comunicación, planteada en este Trabajo Dirigido, destinadas a generar y reforzar los buenos hábitos alimenticios de los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz. Se trata de un conjunto de acciones que nos permitirán alcanzar nuestros objetivos planificados.

## **4. METAS.**

En términos de -espacio y tiempo-, la meta para la presente fue cumplir con el objetivo general: la de generar buenos hábitos alimenticios a través del uso y manejo de los recursos de los minimedios (títere y teatro) en los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, puesto que, los inadecuados hábitos alimenticios representan y alcanzan al 100% de la muestra seleccionada, según los datos obtenidos producto de la aplicación del método de la observación utilizado en el diagnóstico del vigente trabajo de investigación, el cual con el pasar del tiempo, vinieron a formar parte de la formación personal de los niños y niñas, en términos de prácticas alimenticias. Para su mayor entendimiento, el mismo se desarrolla en el capítulo IV, página 68.

#### **4.1. META A CORTO PLAZO.**

Al respecto se presenta lo siguiente:

- Que los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, que están en proceso de enseñanza y aprendizaje, adquieran habilidades, costumbres, conductas, actitudes y -principalmente- buenos hábitos de alimentación, manipulación y consumo del mismos, en términos saludables.

#### **4.2. META A MEDIANO PLAZO.**

- Que los niños y niñas de 8 y 12 años de edad del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, repliquen a sus compañeros (a manera de efecto de cascada) los conocimientos adquiridos en el desarrollo del presente trabajo, relacionado a los buenos hábitos alimenticios, conformando y organizando a los Reporteros Populares en Salud (RPS), un grupo técnico contemplado en la presente aplicación.

#### **4.3. META A LARGO PLAZO.**

- Que la propuesta de comunicación, basada en los recursos de los minimedios (títere y teatro), sean implementados en los diferentes programas educativos del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, para reforzar el proceso de enseñanza y aprendizaje de los niños y niñas, especialmente, las referidas al tema de los hábitos alimenticios.

### **5. PRODUCTOS.**

La propuesta de comunicación obtuvo el siguiente producto al finalizar la intervención en el marco de la modalidad de Trabajo Dirigido:

- Un paquete de comunicación alternativo en relación a los hábitos alimenticios, cimentada en los recursos comunicacionales de los minimedios (títere y teatro), para la promoción y generación de habilidades, costumbres, actitudes y de buenos hábitos alimenticios en los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz.

## **6. BENEFICIARIOS.**

El presente Trabajo Dirigido, considera la existencia de dos tipos de beneficiarios: directos e indirectos:

### **6.1. BENEFICIARIOS DIRECTOS.**

- Los beneficiarios directos son los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, es decir, de 30 niños y niñas inscritos en la gestión 2010, comprendidos en dos turnos (15 niños y niñas la mañana y 15 niños y niñas en la tarde).

### **6.2. BENEFICIARIOS INDIRECTOS.**

- Los beneficiarios indirectos, son las madres de familias del Área Socioeducativa, los educadores y los que conforman y desarrollan actividades profesionales en el departamento especializado de nutrición de la Fundación La Paz.

## **7. LOCALIZACIÓN FÍSICA DEL ÁREA DE INTERVENCIÓN.**

Este Trabajo Dirigido se llevó a cabo en los predios del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, ubicada en avenida circunvalación, de la calle 9, número 100 de la zona norte de Pampahasi central de la ciudad de La Paz, durante la gestión 2010.

# **CAPÍTULO IV**

## **DIAGNÓSTICO**

### **4.1. MARCO HISTÓRICO Y JURÍDICO DE LA FUNDACIÓN LA PAZ.**

En el presente capítulo, consideramos pertinente mencionar algunas características históricas que competen estrictamente a la Fundación La Paz como institución. En ese sentido, la misma nace en el año 1971 como Fundación San Gabriel, pero el año 1995 la Fundación San Gabriel se queda con el Área de Salud y el Hospital San Gabriel como centro de sus operaciones, mientras que la Fundación la Paz, asume como responsable del Área de Promoción Socioeducativa con programas y acciones dirigidas a mujeres, niños, niñas, adolescentes y jóvenes de las zonas más pobres y vulnerables de la ciudad de La Paz. Esta definición y decisión, fue tomada por el Consejo Superior de “Fundación San Gabriel” por unanimidad de sus miembros, quienes procedieron a la disolución parcial de la “Fundación San Gabriel”, propuesta planteada por el mismo Consejo del Directivo, debido a razones técnico-administrativos, siguiendo las normas legales de la institución que rigen para tal efecto.

A consecuencia de esa disolución, se procedió a la constitución de la “Fundación La Paz para el Desarrollo y la Participación”, tramitando su personería jurídica y estatutos de constitución, por lo tanto, se constituye en una persona colectiva fundada y constituida en la ciudad de La Paz - República de Bolivia en fecha 6 de diciembre de 1995, fecha en que se realiza el “acta de su fundación”, con una estructura orgánica y funcional de una fundación privada y no lucrativa.

En Marzo de 1996, la Prefectura del Departamento de La Paz, expidió la Resolución Prefectural RAP No. 097/96, mediante la cual, se reconoce la personería jurídica de la “Fundación La Paz para el Desarrollo y la Participación” y se dispone la protocolización y legalización del Acta de la Fundación, su Estatuto Orgánico y Reglamento Interno.

En el mencionado documento, destaca que la Fundación La Paz para el Desarrollo y la Participación, tiene la finalidad de ejecutar y asesor programas, proyectos y acciones de promoción y gestión social, incentivar, apoyar, facilitar la formación, organización de movimientos sociales, orientadas a la reivindicación y defensa de los derechos del niño y la mujer de sectores populares.

En Julio de 1997, la Dirección General de Impuestos Internos, mediante Resolución Administrativa 000351, declara a la Fundación La Paz para el Desarrollo y la Participación (FUDEP), inscrita en el Registro Único de Contribuyentes bajo el N° 7877641 “Exenta del pago de Impuestos sobre las Utilidades de las Empresas”, debiendo obligatoriamente presentar sus declaraciones juradas y sus estados financieros anuales en los plazos otorgados por la ley a la Dirección de Impuestos Internos para fines de información.

En septiembre de 2002, el Poder Judicial de la Nación, a través del Consejo de la Judicatura y mediante Resolución General N° 046/99 - 2000, la Prefectura del Departamento de La Paz, expidió la Resolución Prefectural RAP N° 097/96, mediante la cual, se reconoce la Personaría Jurídica a la Fundación La Paz para el Desarrollo y la Participación, y se dispone a la protocolización, legalización del Acta de Fundación, Estatuto Orgánico y Reglamento Interno.

De acuerdo a sus estatutos se establece que la elección y nombramiento del Directorio de la Fundación La Paz para el Desarrollo y la Participación, se realiza cada dos años. Desde el año 2006 ejerce la Presidencia el Dr. Jorge Domic Ruiz, por un periodo de 2 años; como secretaria de actas es nombrada la Lic. Maritza Jiménez Bullaín.

#### **4.1.1. LA MISIÓN.**

La institución, objeto de intervención del presente trabajo, plantea lo siguiente:

Contribuir a la formación y/o fortalecimiento de espacios de reflexión y participación que permitan la construcción, el análisis y la incidencia en propuestas de políticas públicas inclusivas, orientadas a la reivindicación del ejercicio de los derechos de mujeres, niños, niñas y jóvenes de sectores excluidos y discriminados.

#### **4.1.2. LA VISIÓN**

Al respecto se tiene que:

Fundación La Paz, es referente en la incidencia de procesos de resignificación del SER social de mujeres, niños, niñas y jóvenes como actores sociales.

### **5. ANTECEDENTES HISTÓRICOS DEL ÁREA SOCIOEDUCATIVA DE LA FUNDACIÓN LA PAZ.**

Nuestra investigación, objeto del presente Trabajo Dirigido, fue realizada en el Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, la misma se encuentra ubicada en Pampahasi Central de la zona norte del departamento de La Paz, se fundó el 28 de abril de 1985 a iniciativa de un grupo de madres de familia, quienes diseñaron un proyecto de desarrollo social, en beneficio de la niñez en coordinación con el señor Raúl Peláez Virreira, quien desde entonces asume la responsabilidad del cargo de Coordinador General del Centro y acoge a niños, niñas, adolescentes de ingresos económicos paupérrimos y de condiciones sociales de exclusión.

Actualmente, es dependiente de la Fundación La Paz, dirigido por el Director Ejecutivo, Dr. Jorge Domic. El proyecto inicialmente nació con el nombre de “Comedor Escolar”, ofreciendo apoyo escolar en las materias de matemática y lenguaje; capacitación a través de las manualidades y creación

de productos por parte de los niños, niñas y adolescentes, pero fundamentalmente, que los mismos adquirieran capacidades para resolver algunos problemas que como personas atravesaban durante el día.

Otros servicios que brindaba el Comedor Escolar, fue la alimentación, educación y salud, poco a poco fue progresando y con la participación de las madres, se fortaleció mucho más, juntamente con los objetivos del proyecto. Cabe recalcar que inicialmente, nace el proyecto con recursos propios.

El objetivo central para su creación, fue la búsqueda del desarrollo integral del niño, niña y adolescente, pues en ese trajín el Área Socioeducativo de la Fundación La Paz, pasó a ser conocido por la comunidad con el nombre de Centro de Desarrollo Integral del Niño, Niña y Adolescente (CEDIN II).

Sin duda, que los objetivos estaban contextualizados en base a la realidad nacional en el que se vivía en ese entonces. Actualmente, el Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, trabaja con el siguiente objetivo: de posicionar en el escenario municipal y comunitario, espacios alternativos de protección, promoción y actoría social de niños, niñas y jóvenes en el ejercicio de sus derechos, sin desvincularse de sus deberes y responsabilidades.

El Área Socioeducativa, tiene seis líneas de acción que están adecuadas al momento histórico, por el que atraviesa nuestro país: Biofísico, Sociocognitivo, Socioafectivo, Sociocultural, Protagonismo y la de Formación.

La primera línea de acción Biofísica, coadyuva con la buena salud y alimentación; la segunda la sociocognitivo, busca el desarrollo de las capacidades intelectuales de los niños, niñas y adolescentes; mientras que la socioafectivo, busca la relación afectiva entre padres e hijos y de sus pares; por su parte, la sociocultural, proyecta buscar la recuperación de la identidad sociocultural multiétnica y pluricultural, el protagonismo, indaga que los niños, niñas y adolescentes, tengan un pleno y verdadero protagonismo, como sujetos

de derechos, en las instancias pertinentes y a ser escuchados y a tomar sus propias decisiones con voz y voto.

Finalmente, la línea de formación se encarga de formar a madres y padres de familias en actividades de micro emprendimiento, para que de esta manera y a través de esta acción, las familias apoyen económicamente a sus hogares.

### **5.1. ASPECTO SOCIAL.**

El Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, acoge a niños, niñas y adolescentes de familias provenientes del área rural, especialmente de la provincia: Omasuyo y Pacajes. Estas familias son de bajos recursos económicos, los cuales piden apoyo al programa para sacar adelante a sus hijos e hijas, familias que, lamentablemente, no cuentan con los recursos económicos necesarios para cubrir sus principales necesidades que como personas precisan. Es por eso, que la mayoría se dedica al comercio informal: vendiendo ropa usada, comida, dulces y helados; el mismo que les permita llevar un monto económico mínimo a sus hogares.

Ante esta situación, el Área Socioeducativa, trata de infundir pensamientos positivos a los niños, niñas y adolescentes asistentes al programa, proporcionándoles, un proyecto de vida con principios y valores morales que le dé sentido y orientación a sus vidas.

Además, dándole un valor propio a la identidad cultural boliviana, cuyo valor está siendo vulnerado por la cultura alienante de países extranjeros, que sin respeto alguno están ingresando a los hogares de estas familias, a través de las películas, música y medios de información: radio, televisión y prensa. La cual, sin duda, está marcando estilos de vida inapropiados que son asumidas por la población, particularmente, en los niños, niñas y adolescentes que asisten al Área Socioeducativa.

## **5.2. ASPECTOS ECONÓMICOS**

El Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, atiende a niños, niñas y adolescentes que viven en situaciones extrema de pobreza y en circunstancias, muy adversas, es decir, que carecen de atención familiar. Son niños abandonados y en algunos casos son de la calle, que sufren maltrato físico y emocional. Además, son niños y adolescentes trabajadores, que presentan deficiencias en su desarrollo y tienen problemas de salud, alimentación y educación y pese a esas adversidades afrontan responsablemente la vida.

La mayoría de los niños, niñas y adolescentes, se dedican a lustrar botas, anunciar en minibuses de diferentes sindicatos de la zona de Pampahasi y actividades del comercio informal como ser: la venta de dulces, pilas, galletas, helados, entre otras, que les puedan ofrecer un rédito económico a su empeño, sacrificio y esfuerzo, -según las posibilidades físicas que los infantes presenten-.

# CAPÍTULO V

## 5.1. DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN.

Para el cumplimiento de los objetivos propuestos en el presente Trabajo Dirigido y arribar a los resultados pretendidos, fue necesario realizar el diagnóstico e identificar el problema principal que atraviesan los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, respecto de los hábitos alimenticios.

Seguidamente, se aplicó el método y las técnicas con la metodología cuali-cuantitativa, tales como la observación, el sondeo de opinión, la entrevista y el cuestionario que, sin duda, direccionalizó hacia el problema identificado: que los niños y niñas de 8 y 12 años Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, tienen hábitos inadecuados de alimentación que son practicados todos los días durante el almuerzo y que deben ser corregidos a tiempo, a través de una estrategia comunicacional que permita introducir instrumentos alternativos, fundamentados en la utilización de los recursos de los minimedios (títere y teatro), como pequeños formatos e instrumentos del ámbito de la comunicación alternativa, ya que los mismos constituyen valiosos soportes para todo proceso educativo, considerados capaces de reforzar hábitos alimenticios saludables en la población contemplada en el presente trabajo.

Como investigador, se empezó a llevar a cabo la propuesta con las ganas y el entusiasmo que amerita este tipo de investigación, desde su desarrollo, ejecución y evaluación de resultados obtenidos. En ese sentido, lo primero que se llevó adelante, fue aplicar el método de la observación a 30 niños y niñas de 8 y 12 años, para ver cuáles eran sus habilidades, costumbres y hábitos alimenticios al momento de la ingesta de los alimentos. Los resultados obtenidos fueron los siguientes:



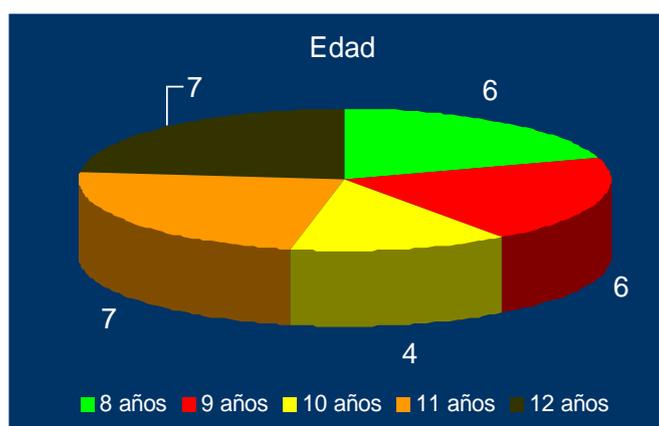
Los datos dan cuenta que 8 niños y niñas comen chisitos antes de la ingesta de los alimentos, 5 comen rápido, 8 comen con la mano, 7 tienen inadecuada postura del cuerpo al momento de comer, 12 no utilizan los cubiertos, 8 juegan competencias, 7 comen el almuerzo en más de 2 horas, 15 no se lavan los dientes después de comer, 25 no se lavan las manos antes de la ingesta alimenticia y 27 comen hablando; estos datos reflejan la muestra de nuestra investigación. Por lo tanto, el 100% de los niños y niñas de nuestra población meta del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, tienen inapropiadas prácticas alimenticias. Para superar esta problemática se debe trabajar con los niños e indirectamente con las madres de familia.

Por otro lado, los infantes indican que los padres de familia, como primeros garantes, son responsables de sus hábitos alimenticios y se apropian de ese pensamiento sobre la base teórica sustentada que: el niño y niña de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, tienen hábitos pésimos de alimentación desde la primera ingesta materna, ya que las madres siguiendo criterios personales, acostumbraban a alimentar a sus niños en determinadas horas del día y que con el transcurso del tiempo, en función al entorno y contacto social, ha complementado nuevas formas inapropiadas de consumir los alimentos.

En ese contexto, es propicio y fundamental que el niño, durante los primeros 5 años de vida, considerados como la etapa formativa y de descubrimiento de su entorno real, de vivencias y convivencias, reciban buenas

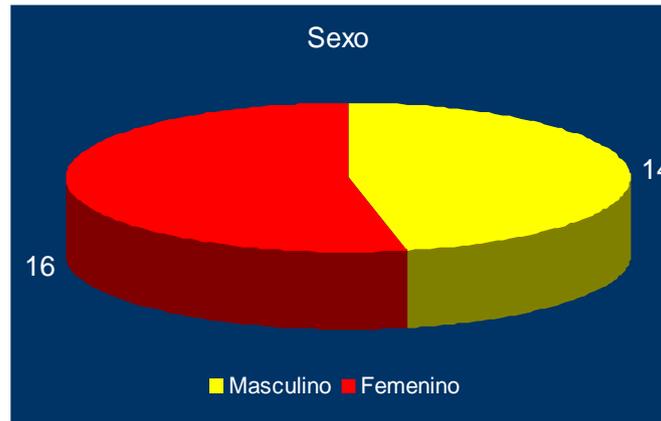
actitudes, costumbres, conductas, habilidades y buenos hábitos de formación personal, principalmente referidos al tema de alimentación.

Otra técnica que permitió alcanzar información pertinente al tema, fue el sondeo de opinión, realizada a 30 niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de La Fundación La Paz. En el siguiente cuadro estadístico se muestra, lo siguiente:



Según los datos obtenidos, hay 6 niños de 8 años, 6 de 9 años, 4 de 10 años, 7 de 11 años y 7 de 12 años, sumando un total de 30 niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz. Por lo que se tiene la evidencia que hay más niños y niñas entre 7 y 12 años.

Respecto al componente de género como se muestra gráfico, hay 16 niñas y 14 niños que conforman nuestra unidad de análisis, sumando 30 niños y niñas. Lo cual demuestra que el 53% es de sexo femenino y el 47% masculino. Lo descrito en estas líneas se refleja en el gráfico (abajo).



Siguiendo con los resultados alcanzados, producto de la aplicación del sondeo de opinión, se contempla la primera pregunta:



Los datos recolectados indican que 30 niños y niñas no saben lo que son los hábitos alimenticios. Eso quiere decir que el 100% de los niños y niñas del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, entre 8 y 12 años, practican inapropiados hábitos de alimentación, debido al poco conocimiento que tienen acerca del mismo.

Cabe mencionar, que cuando se habla de hábitos alimenticios, se refiere a la forma en la cual comemos y nos alimentamos diariamente y que el mismo está influenciado por nuestra cultura, religión, etc. Este proceso se inicia desde que somos pequeños.

Por ello, la infancia es un periodo clave en la vida de una persona y de suma importancia para el desarrollo físico y mental y, por ello, la tarea de

enseñarles a nuestros beneficiarios apropiadas formas y maneras de consumir un determinado producto alimenticio que en el presente les sirvan de sobremanera.

La segunda pregunta aplicada a los niños y niñas, fue concebida con el propósito de obtener de los protagonistas del trabajo de referencia, información en torno a la concepción de los mismos en relación a la alimentación, en ese entendido se tiene lo siguiente:



Para los niños y niñas, resultó esta pregunta muy confusa, sin embargo, desde sus propios conocimientos 4 niños indicaron que la alimentación es un proceso fisiológico y 26 niños y niñas dijeron que la alimentación, es la acción de consumir alimentos nutritivos, además procesos fisiológicos y, por otro lado, es comer todo lo que se presenta durante cada hora del día.

En ese contexto, los datos reflejan que el 93% de los niños y niñas del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, no entienden ni comprenden la definición conceptual de lo que es la alimentación como tal. Sin embargo, la misma no es sujeto de investigación en la presente aportación comunicacional, pero es un indicio que aprecia: que los niños y niñas, tienen muy poco conocimiento e información acerca del mismo.

En cambio, el 7% de niños y niñas dice que la alimentación es un proceso fisiológico (para conocimiento propio de la investigación) que no

necesariamente es finalidad de la presente contribución, si no los incorrectos hábitos alimenticios que tienen los infantes.

En consecuencia, como información oportuna de lo indicado anteriormente, con relación a la alimentación, no es más que la acción de consumir alimentos nutritivos, resultado de la buena elección, selección, manipulación, consumo e ingesta de los alimentos, que permite al organismo nutrirse de buenas proteínas y vitaminas para el buen funcionamiento del organismo y, por ende, gozar de buena salud.

Por el contrario, si se habla sólo de procesos fisiológicos, se refiere a la nutrición propiamente dicha, que es el conjunto de procesos fisiológicos, mediante los cuales, los alimentos que ingiere la persona se transforma y se asimila, es decir, se incorporan al organismo de cada ser humano. Así pues, la alimentación es un acto voluntario y la nutrición es un acto involuntario.

La tercera pregunta, adquirió un carácter de importancia, puesto que la misma fue respondida desde sus propios conocimientos y vivencias. El siguiente gráfico da cuenta de las deducciones de los niños y niñas:



Los datos señalan que 5 niños aprecian que la comida chatarra, es mala para su salud, 8 la carne y 17 niños y niñas entre 8 y 12 años de años del Área Socioeducativa, consideran todas la opciones como respuesta. Lo cual quiere

decir, en términos estadísticos que el 27% de los niños y niñas del programa, asumen que la carne es dañina para su salud, el 17% la comida chatarra y el 57% de niños apuntan a todas las opciones indicadas en el gráfico anterior.

Para su comprensión, la comida chatarra, expresión creada por Michael Jacobson, director del Centro para la Ciencia en el interés público, en 1972, es todo aquel alimento que no posee valor nutricional, es decir, que no nos aportan nutrientes. Lo único que nos suman son muchas calorías, sal, azúcar y grasas para el organismo.

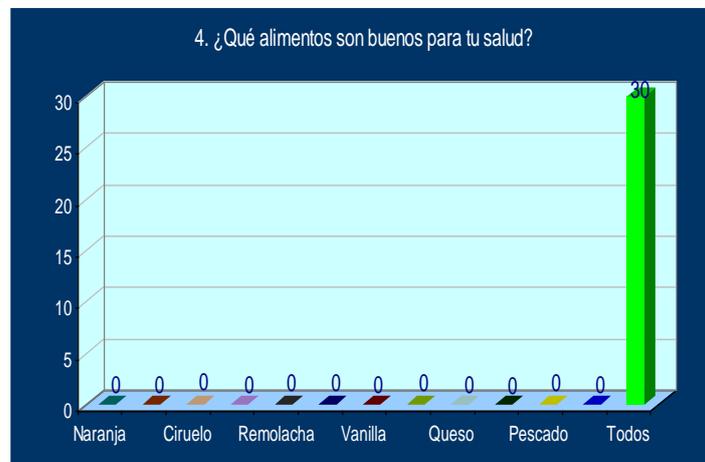
En ese sentido, la comida chatarra son alimentos tales como: las patatas fritas, la pizza, las hamburguesas, los dulces, el chocolate, las gaseosas y otros tantos menús que encantan mucho porque son alimentos muy sabrosos y hasta adictivos, de muy fácil preparación, adquisición y de costo mínimo.

Y si la alimentación se basa en el consumo excesivo de este tipo de comidas, los resultados para la salud pueden ser realmente peligrosos: podremos desarrollar obesidad, colesterol alto y deficiencias cardíacas, entre otras enfermedades.

Al respecto, los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, llaman comida chatarra a los dulces, salchipapas, pollo brosters, chicharon de pollo. En refrescos, la coca cola, pepsi y otros que la consumen diariamente, ya sea en el colegio o durante la casa por la noche, pero que no coadyuva a la buena salud. Respuesta que va en plena sintonía con apreciaciones en líneas anteriores.

Es menester señalar que los infantes a esta edad no son los que determinan su alimentación si no los padres de familia, ya que después de una larga jornada de trabajo, los padres van a lo más fácil, rápido, económico y accesible; comprándoles la comida a la “caserita” de la esquina, (consciente o inconscientemente) de las consecuencias de la ingesta de esos alimentos.

La cuarta pregunta, abordada con los niños y niñas del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, fue:

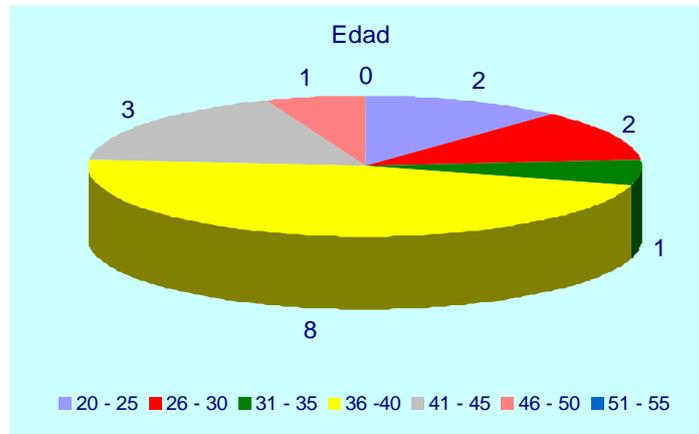


Según los datos obtenidos 30 niños y niñas, dicen que los alimentos buenos para su salud son de los tres grupos de los alimentos (formadores, protectores y energéticos). Es decir, el 100% de los niños y niñas entre 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, señalan que los alimentos buenos para su salud son: queso, leche, pescado, carne y huevo, naranja, frutilla, ciruelo, manzana, toronja; verduras como la remolacha, tomate, lechuga, arveja, haba, coliflor y brócoli. Además, de los dulces y masitas, estos últimos en menor proporción.

Adicionalmente, sobre la base de las experiencias compartidas durante más de 6 meses, aproximadamente, en el Área Socioeducativa con los niños, niñas y madres de familia, se observó que esta buena alimentación que pretenden tener los infantes, no será posible, debido a dos aspectos fundamentales: la inestabilidad económica de las familias y la poca responsabilidad asumida por los padres, principalmente en temas de alimentación, que no es el cumplimiento del Trabajo Dirigido, si no, los hábitos alimenticios.

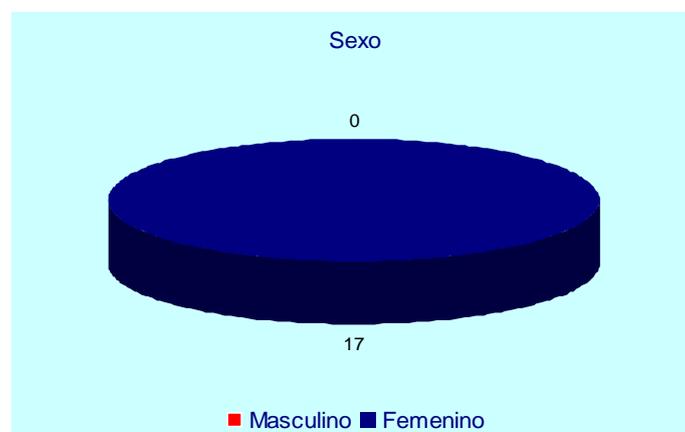
En ese contexto, nuestra investigación, también se dirigió a las madres de familia por la importancia del caso. Esta es la valoración que dieron las

mismas, respecto al tema, contemplando en primer lugar aspectos personales, como ser la edad y el sexo:



Los datos obtenidos indican que hay 8 madres de familia que tienen entre 36 y 40 años, 1 de 31 años, 2 de 26 y 30, 2 de 20 y 25 años, 1 de 46 años, 3 de 41 y 45 años y ninguno de 51 en adelante. Esto quiere decir, que el 46% de nuestras madres de familia que son participes de esta investigación, tienen entre 36 y 40 años de edad, 6% es de 31 años, 12% de 26 y 30 años, 12% de 20 y 25 años; 6% de 46 años y 18% de 41 y 45 años, haciendo el total del 100%.

A continuación otro dato importante es el siguiente:



Los datos en estas circunstancias apuntan a 17 madres de familia que representan el 100%. Estos datos indican que las tutoras del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, tienen mayor protagonismo, responsabilidad, preocupación en el aprendizaje de sus hijos e hijas, además, en la construcción de una persona de principios, en la formación conductual, actitudinal y de buenos hábitos, que les sirvan en su cotidiano vivir.

A diferencia de los padres que han demostrado un total abandono de los deberes y obligaciones, dejándoles la responsabilidad total a sus esposas, cuando el deber del cuidado, protección y bienestar de los hijos “debería” ser una responsabilidad compartida.

La anécdota, nos dice que en las asambleas de los MPFs (Madres y Padres de Familia) asisten mayoritariamente las mujeres respecto a los varones, ya que rara vez un padre familia es parte de las asambleas de la organización. Al mismo tiempo, muy pocas veces van al Área Socioeducativa a preguntar el comportamiento actitudinal de sus hijos e hijas y de las actividades que desarrollan los educadores con ellos.

Por otro lado, el desglose de las preguntas respondidas por las madres de familia, en relación la primera fue:

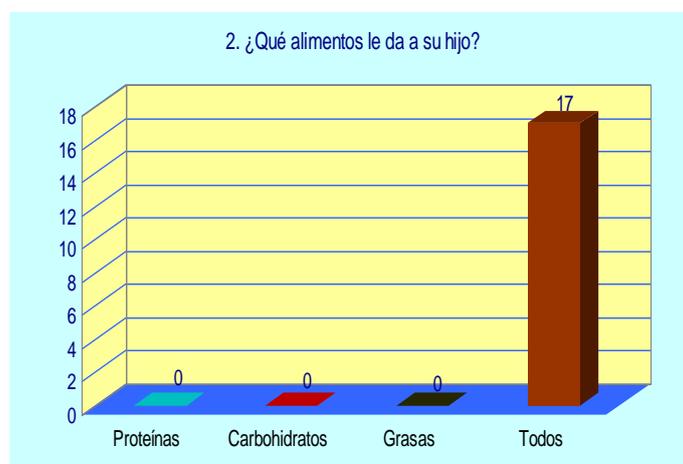


Los datos muestran que: 5 madres de familia entienden que la alimentación es la acción de consumir alimentos y proporcionar nutrientes al organismo, 1 madre señala que: son procesos fisiológicos, 9 madres se ubican en la categoría de: no sabe ni responde y 2 indican que son todas las opciones mencionadas en el gráfico. Ello indica que, el 53% de madres no responden, debido a la falta de conocimiento teórico, principalmente a la de alimentación, pero que durante muchos años lo han practicado consciente o inconscientemente.

Por otra parte, el 29% dicen que la alimentación, es la acción de consumir alimentos nutritivos que benefician al organismo, sin duda, esta es la respuesta correcta que se la debe practicar durante el día; el 12% de las madres de familia desconociendo la definición, prefieren decir que son todas las opciones indicadas en el gráfico de muestra y el 6% que son procesos fisiológicos.

Por ello, es un dato que llama la atención y que con la estrategia en comunicación, basada en los recursos de los minimedios (títere y teatro) se pretende modificar esas inadecuadas apreciaciones.

La segunda pregunta, es:



En relación a esta pregunta, las 17 madres de familia dijeron que los alimentos que proporcionan a sus hijos e hijas son proteínas, carbohidratos y grasas. Esta última en menor proporción. En consecuencia, el 100% de las madres de familia del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, indican que combinan de manera equilibrada y balanceada los 3 grupos alimenticios (formadores, protectores y energéticos).

La tercera pregunta se ubica en el contexto de la búsqueda de información, relacionada a la concepción que tienen las madres de familia, de los niños y niñas presentes en la muestra seleccionada, en torno a los malos alimentos y puesto a la ingesta durante el día en casa, al respecto se tiene lo siguiente:

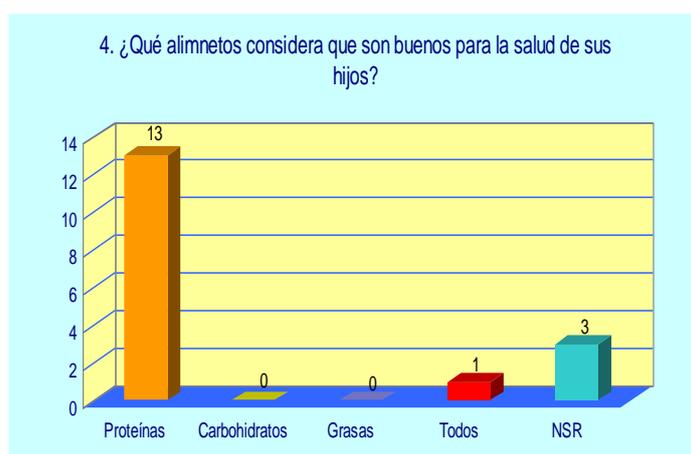


Los datos son indiscutibles, ya que 13 madres de familia identifican a la comida chatarra como el principal alimento comestible que daña la salud de sus hijos e hijas y 4 prefieren no responder a la interrogante.

En ese entendido, el 76% de las madres de familia dicen claramente que la comida chatarra (las papas fritas, salchipapa, la hamburguesa, el silpamcho, el chorizo, pollo brosters, espiedo, el chicharrón y refrescos como la coca coca), son las que contienen poca cantidad de nutrientes y que son malos para la salud de sus hijos e hijas.

Sin embargo, este aspecto no es la determinante ni objeto de estudio de la presente, si no que conlleva a ser una información que sirva para conocer cuáles son los conocimientos que tienen las madres de familia, respecto de la alimentación y qué tipo de comida consumen durante la noche, irónicamente, las madres ofrecen a sus hijos e hijas todas las noches las comidas expresadas en líneas preliminares; contradiciendo lo dicho en sus respuestas y considerada como una inadecuada práctica alimenticia, aún más cuando la consumen en horarios inapropiados de la noche. En tanto, el 24% opta no responder a la pregunta.

La cuarta pregunta del cuestionario aplicada a las madres de familia, presentes en la muestra, fue la siguiente:



Los datos indican que 13 madres de familia consideran que los alimentos buenos para la salud de sus hijos e hijas, son del grupo de las proteínas, 1 madre revela que los carbohidratos, grasas y las proteínas constituyen la buena alimentación y 3 madres de familia no responden al cuestionamiento.

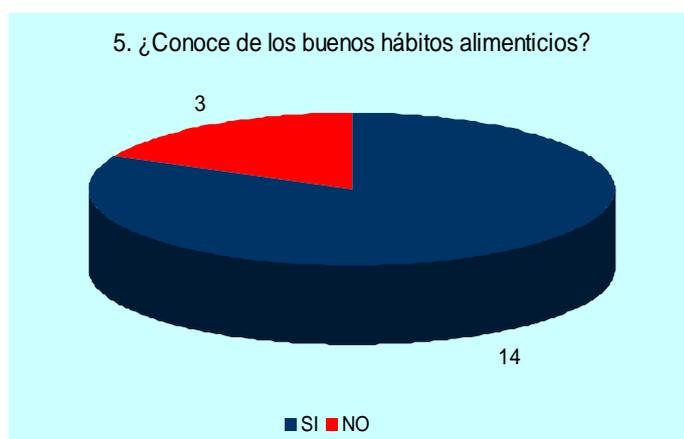
En ese sentido, el 76% de las madres de familia, manifiestan que las proteínas (carne, pollo, pescado, huevo, leche, queso, garbanzo, frijol, poroto, haba, arveja y cereales), son los alimentos adecuados para la buena salud de sus hijos e hijas, contrariamente, en el desayuno les dan -pan y café-, cuando

un desayuno diario contempla: un pan, leche, queso y huevo (en algún caso) y en la cena las papas fritas, la salchipapa, el silpancho o el chicharon de chancho que vende la caserita de la esquina, cuando se sabe que por las noches el organismo trabaja en menos proporción que en el día (por el descanso que efectuamos). Por ello, el vaso de leche, la sopa con un contenido mínimo de verduras, es lo propicio. Pero la teoría es una y la práctica es otra, la realidad económica-social, también, principalmente, de las madres de familia contemplada en la vigente investigación.

El otro dato es que el 6% de las madres indican que los tres grupos de la alimentación (formadores, protectores y energéticos) son considerados buenos para la salud de sus hijos e hijas (cuando se consume responsablemente y con apropiados hábitos de alimentación) y el 18% no responde a la pregunta.

Actualmente, existen varias recetas en relación a cómo o cuál debería ser la dieta alimenticia diaria, lo más aconsejable, más allá de las dietas alimenticias presentada por estos libros o por los medios de información (radio, televisión y prensa -principalmente), es conservar, conocer y aplicar diariamente -buenos hábitos de alimentación-.

La quinta pregunta fue la siguiente:



Este dato fue la línea base para efectuar nuestra investigación, la cual constituyó una motivación particular como investigador de la Comunicación y Educación Popular (CEP).

Sin embargo, en el primer mes de la presente intervención en el Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, se identificó la necesidad de incorporar a las madres de familia a la presente investigación, asumiendo que ellas son las primeras educadoras en brindar una educación complementaria a sus hijos e hijas y, en este caso, respecto a los buenos y adecuados hábitos de alimentación.

En ese contexto, los datos exteriorizan que 14 madres de familia conocen de hábitos alimenticios y 3 desconocen de los mismos. Es decir, 82% de las madres conocen de los hábitos de alimentación, a partir de sus propios conocimientos y costumbres vivenciales apropiadas desde generaciones familiares.

Sin embargo, con la aplicación de la estrategia de comunicación asentada en los minimedios (títere y teatro), se pretende promocionar y generar en los niños y niñas de 8 y 12 años (directamente) y madres de familia (indirectamente) apropiados y diferentes hábitos alimenticios tales como: desayunar como rey (pan, leche, queso y huevo), almorzar como príncipe (sopa con todas las verduras y cereales nutritivos, la fruta y el segundo con alto contenido de proteínas) y cenar como mendigo, es decir, un vaso de leche o sopa variada; realizar ejercicios durante 20 minutos al día, tomar un litro de agua hervida al día, tener postura adecuada al comer y consumir alimentos específicos en horarios determinados del día.

Además, de lavarse los dientes después de comer, se debe utilizar los cubiertos cuando así se lo necesiten, lavarse las manos antes y después de almorzar, consumir los alimentos con moderación para mantener un peso saludable, por otro lado, trate de consumir al día leche, asimismo, durante la jornada tomar al menos medio litro de leche y agua; también tratar de que las

sopas tengan bastante verduras; otro, en el día por lo menos se debe comer una fruta, disminuir el consumo de azúcar, controlar el incremento de la ingesta de la carne y sal; elegir los alimentos según su presupuesto y, por último, cuidar la higiene de los alimentos.

Aunque, se concibe que en la práctica cotidiana estos hábitos son mera teoría, pero que es una tarea que deberá ser asumida por los padres de familia, ya que si se quiere niños y niñas fuertes y sanos, lo primero que se tiene que hacer es darles la responsabilidad, ya que son ellos los que tienen que dar a sus hijos e hijas, la adecuada alimentación e instar -contantemente- en todas las etapas del desarrollo y crecimiento de los infantes hábitos correctos de alimentación que le sirvan durante su vida personal.

El otro dato expresa que el 18% de las madres, desconocen de los hábitos alimenticios como formas adecuadas para preservar la buena salud. Reforzando la pregunta anterior, se les consultó a las madres de familia, lo siguiente:



Los datos al respecto señalan que 1 madre de familia conoce que hay que comer 3 veces al día; 5 afirman que se tiene que tener una alimentación variada; 3 madres señalan que comen en horas establecidas durante el día; 1 que se debe conservar la higiene de los utensilios y vajillas y 7 madres de familia no responden a la pregunta.

Esto significa que el 59% de las madres de familia conocen, en la medida de sus posibilidades de los hábitos alimenticios que tienen y deben practicar y enseñar durante el día a los integrantes de la casa, estableciendo actitudes, conductas, habilidades, costumbres y hábitos comunes de la forma de alimentarnos que les sirva en todas las etapas de la vida.

El 41% expresan el desconocimiento de cuáles son los hábitos alimenticios, sin embargo, durante el día en función de sus costumbres van aplicando estilos diferentes de cómo tiene que ser la alimentación, principalmente los relacionados a los hábitos alimenticios.

Otra de las preguntas del cuestionario aplicado a las madres de familia, fue el que a continuación se detalla:



El dato en esta oportunidad indica que 15 madres de familia del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, tienen pleno conocimiento de cómo se deben manipular los alimentos y 2 no responden a la pregunta. Esto representa a que el 82% de las madres de familia tienen pleno conocimiento de cómo se tienen que manipular los alimentos, es decir cuidando la higiene de las manos, de los utensilios y vajillas; tener un ambiente adecuado para la preparación de los alimentos y, fundamentalmente, cubrir los alimentos; el 12% prefiere no responder.

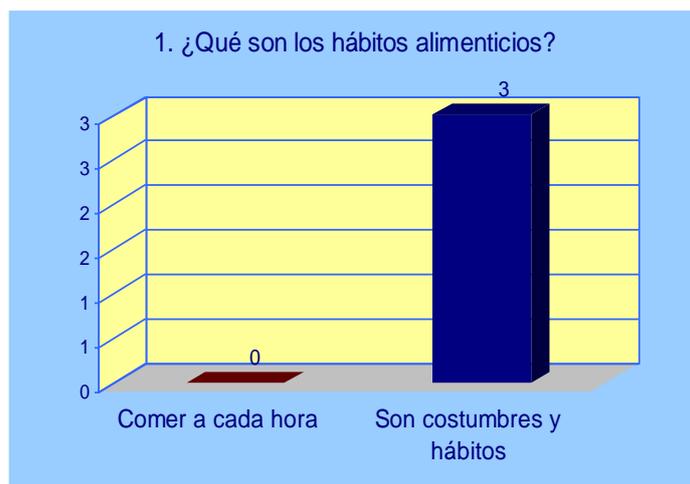
Sobre este aspecto, es determinante manipular los alimentos adecuadamente, ya que muchas de las enfermedades se deben a la inconveniente manipulación de los alimentos y prácticas higiénicas, el mismo que puede ocasionar inclusive la desnutrición y la muerte. Por eso, en la manipulación de los alimentos se debe tomar en cuenta todo lo dicho en el párrafo anterior, con la única finalidad de preservar el buen estado de salud (físico y mental) de niños y niñas, principalmente.

Para finalizar el diagnóstico con las madres de familia, se hizo la última pregunta, los resultados fueron:



Los datos indican que 3 madres de familia identifican al grupo de los alimentos formadores, 2 al grupo de los protectores, 2 al grupo de los energéticos y 10 madres no responden. Ello indica que el 18% acertó a la respuesta, los subproductos como ser: el queso, el pescado, la leche, el huevo y la carne, sí corresponden al grupo de los alimentos formadores, el 12% también corroboró que la manzana, naranja, mandarina, lechuga, brócoli, zanahoria, cebolla son parte del grupo de los protectores; el 12% atinó en decir que los dulces, helados y masitas son energéticos y el 59% de las madres no respondió a la pregunta.

Otra de las técnicas de investigación que permitió la recopilación de la información para realizar el diagnóstico en esta investigación, acerca de los hábitos alimenticios, fue la entrevista realizada a los educadores del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz. A continuación presentamos el resultado de los datos obtenidos:



En efecto, los 3 educadores del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, en función de su experiencia vivida en el área y en directa relación a su formación académica, expresaron que los hábitos alimenticios, son costumbres que las familias transmiten a los hijos e hijas y que están influidos por varios factores, entre los que destacan: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, las costumbres y las experiencias, por supuesto, que también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos, es decir, en temas de horarios y de compañía.

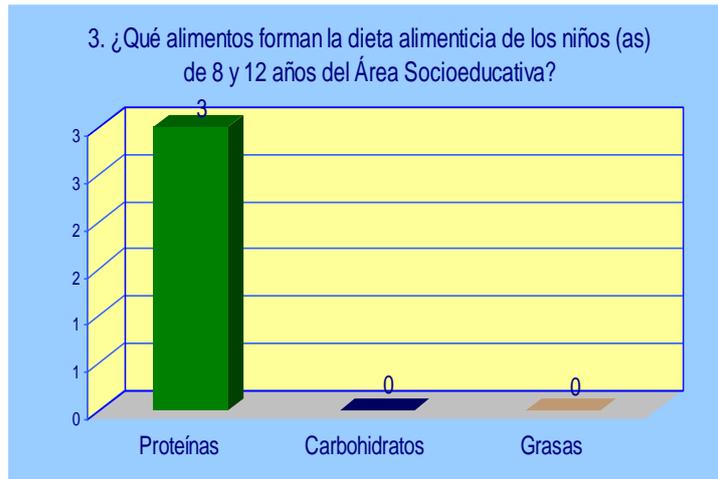
La segunda pregunta que respondieron fue:



En relación a esta pregunta, los 3 educadores dijeron que la alimentación en términos de conocimiento general, es la acción de consumir alimentos y proporcionar nutrientes a nuestro organismo y que consiste en la obtención, preparación, selección y la ingesta de los mismos, respuesta adecuada para la formación y modelo a seguir por parte de los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz.

En otro aspecto, para no confundir los términos (alimentación de nutrición), cabe decir, que nutrición, es el conjunto de procesos fisiológicos, mediante los cuales, los alimentos ingeridos se transforman y se asimilan, es decir, se incorporan a nuestro organismo que deben hacer conciencia (aprender) acerca de los alimentos que se ingieren, para qué lo ingieren, cuál es su utilidad, cuáles son los riesgos. Así pues, la alimentación es un acto voluntario y la nutrición es un acto involuntario, al respecto los 3 educadores prefirieron no responden el mismo.

La tercera pregunta fue:



En esta ocasión los 3 educadores, señalaron que la dieta alimenticia que deberían tener los niños y niñas de esta edad, se fundamenta, en el consumo de los alimentos con proteínas como ser: la carne, pollo, pescado, huevo, leche, queso, garbanzo, frijol, poroto, haba, arveja y cereales, que sin duda, ayudan a formar a los músculos, huesos, dientes y que los mismos construyen y reparan todos los tejidos de nuestro organismo. Las demás opciones no respondieron porque no se consideró viable para la alimentación de los niños y niñas.

Sin embargo, en el caso de los niños y niñas de esta edad, se constituye indispensable para su normal crecimiento y desarrollo físico y mental, una alimentación equilibrada y balanceada del consumo de los tres grupos alimenticios (formadores, protectores y energéticos).

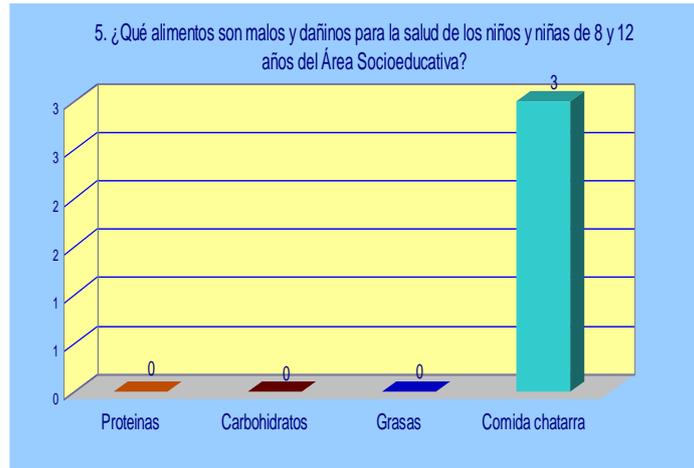
La cuarta pregunta a los educadores fue la siguiente:



Los datos del gráfico indican que los 3 educadores, respondieron positivamente; los alimentos indispensables para preservar una excelente salud, son los formadores, uno de los tres grupos alimenticios que se subdividen en: carne, pollo, pescado, huevo, leche, queso, garbanzo, frijol, poroto, haba, arveja y cereales, los cuales ayudan a formar a los músculos, huesos, dientes y todos los demás tejidos de nuestro organismo, además de construir y reparar los tejidos del cuerpo humano.

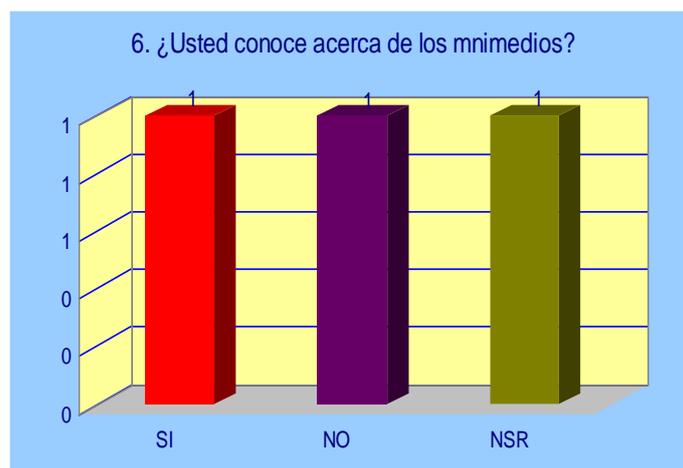
Cabe precisar, que los tres grupos de alimentos (formadores, protectores y energéticos), son necesarios para la buena salud de todos nosotros y que, sin duda, los niños y niñas de esta edad tienen que consumir diariamente con una adecuada, equilibrada y balanceada alimentación de los tres grupos alimenticios.

La quinta pregunta aplicada a los encargados de brindar educación alternativa fue:



Los datos brindados por los 3 educadores, indican que los alimentos que hacen daño al organismo y que perjudican el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas, fundamentalmente, están presentes en la comida chatarra. Es la que provoca -disimuladamente- graves lesiones en el organismo y paulatino deterioro en nuestro cuerpo.

La sexta pregunta planteada a los propulsores de la educación popular, con relación a los hábitos alimentarios fue la siguiente:



Los datos expresan que los 3 educadores tienen distintas respuestas. Por un lado, 1 dice conocer de los minimedios, 1 no conoce acerca de este instrumento de comunicación y 1 no responde a la pregunta.

La séptima pregunta fue:



Los 3 educadores del Área Socioeducativa, tienen opiniones heterogéneas acerca de la pregunta, por ejemplo 1 dice: los minimedios son instrumentos y pequeños formatos de comunicación alternativa que sirven para que las personas expresen sus ideas, emociones, sensaciones, pensamientos y, básicamente, la toma decisiones de forma liberadora y transformadora y que es utilizado en la educación no formal. Por otro lado, 1 expresa que son periódicos murales y, finalmente, 1 no responde a la pregunta.

Sobre la base estas interpretaciones dadas, es apropiado y oportuno proporcionar una respuesta y aclarar las dudas acerca de los minimedios. Los mismos, durante varios años, fueron utilizados y practicados para rescatar y recuperar las diferentes facetas e implicaciones de la cultura popular, convirtiéndola en información. Además, esencialmente, busca en nuestra sociedad, la empatía, es decir, la participación afectiva y emotiva del sujeto con el otro, devolviéndole el papel protagónico en el proceso comunicativo y de acción, es decir que, a través del empleo-uso de este instrumento de comunicación alternativa, se logra que las personas simultáneamente sean emisores como también receptores (el concepto de EMIREC planteado por Beltrán y Kaplún).

En el proceso de estadía en el Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, en efecto, la población beneficiaria comprendió la lógica ideal de la técnica de los minimedios: somos sujetos actores y protagonistas de los cambios sociales, económicos, políticos y culturales, por ello, actuamos como emisores y receptores.

La octava pregunta planteada a los educadores fue la que sigue:



Los datos obtenidos aclaran que 1 educador dice que: los minimedios son instrumentos valiosos para reforzar los hábitos alimenticios de los niños y niñas de 8 y 12 años, ya que ellos son instrumentos eficaces y versátiles en su uso y manejo. Además, en el proceso de la comunicación, actúa el sujeto (educando y educado) como emisor y receptor (EMIREC), es decir, en términos de igualdad, respeto y reciprocidad, retroalimentando el proceso de comunicación. Por otro lado, 2 del mismo gremio deciden no responder a la cuestionante.

En ese cometido, con la utilización y aplicación de los minimedios, los protagonistas, son personas pensantes y tienen la capacidad de intercambiar mensajes, ideas, opiniones, sentimientos y actitudes, en un ciclo bidireccional y permanente de comunicación horizontal.

Finalmente, para dar cumplimiento a la entrevista y finalizar el diagnóstico en el Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, para posteriormente iniciar la propuesta comunicacional, se preguntó a los educadores lo siguiente:



Los datos indican que 1 educador desde su experiencia laboral y pedagógica, afirma que sí, actualmente, los minimedios son aplicados en los programas educativos del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, los otros 2 educadores no responden a la interrogante.

Cabe indicar, que los 3 educadores coincidieron que durante varios años, los minimedios son concebidos como instrumentos valiosos de comunicación alternativa, mismos que fueron vistos y conocidos únicamente como la realización de un periódico mural. La cual si bien el instrumento es parte de los minimedios, ello no quiere decir que se esté aplicando al conjunto de los formatos de comunicación alternativa propiamente dicha.

# CAPÍTULO VI

## PROPUESTA DE COMUNICACIÓN

### 6.1. APLICACIÓN DE LA PROPUESTA.

Durante la estadía de 6 meses, aproximadamente, en el Área Socioeducativa de la Fundación la Paz para realizar el presente Trabajo Dirigido con los niños y niñas de 8 y 12 años, se atravesó varias experiencias, anécdotas y situaciones pre profesionales que comúnmente en la Universidad están ausentes, es decir, después de haber recibido los insumos teóricos y prácticos para desarrollar la Planificación de Políticas en Comunicación, una de las especialidad de la Ciencias de la Comunicación Social que opté al momento de egresar de la Carrera, se inició la de Educador Popular para implementar la investigación de la Comunicación y Educación Popular, con la temática planteada: los hábitos alimenticios.

La práctica de la educación popular desde la comunicación social, sin duda, fue un verdadero reto, por las limitaciones teóricas y práctica de las Ciencias de la Educación como Carrera propiamente dicha. Sin embargo, el mismo fue entendido, asimilado y comprendido; pues la particular motivación y las ganas de hacer “algo diferente” encauzó mis inquietudes hacía la Comunicación y Educación Popular.

En ese sentido, para esta etapa del desarrollo de la propuesta comunicacional, lo primero que realicé con los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa, fue entablar un diálogo con ellos, presentándome y presentándonos para empezar un buena comunicación: afectiva, horizontal y participativa a fin de informarles del Trabajo Dirigido que se iba a desarrollar en los 6 meses con ellos, con la temática de los hábitos alimenticios.



A continuación, empezamos a diseñar, elaborar y construir los títeres, siguiendo los pasos recomendados por Miryam Gamboa Villarroel respecto de la técnica de los títeres: debiendo primero caracterizar a los personajes de acuerdo al lugar, por ejemplo, no sería conveniente hacer un títere de un mono en Tupiza, porque no es un animal de la región; seguidamente se procedió a reunir los materiales para la producción-fabricación de los muñecos como: telas, lanas, agujas, goma eva, cajas de cartón, esponja, o cualquier material disponible lo cual significó que los niños y niñas trajeran de sus casas todos estos materiales.

Adicionalmente, se compartió el hecho que lo importante es utilizar la creatividad y la imaginación, aspectos fundamentales a la hora de producir los personajes contemplados en la técnica de los títeres.

Antes de empezar la confección de los muñecos, los niños y niñas con la imaginación que les caracteriza y propia de su edad, empezaron a diseñar y dibujar en cartulina los bosquejos de cada personaje para la caracterización e interpretación de los títeres. Cabe mencionar que los personajes no deben ser muchos, para que la obra sea más sencilla y de fácil manejo en sus componentes técnicos.

También es de importancia considerar las sugerencias teóricas en la construcción de los personajes presentes en los títeres, en ese entendido, los

mismos no tienen que tener muchos detalles, porque no se notarán con la distancia. Igualmente, el muñeco debe tener una personalidad y pinta -como características principales- de acuerdo a los personajes que representará.

Del mismo modo, no se deben llenar el escenario de muñecos (personajes), porque causan confusión. Para identificar cuál es el títere que habla, éste debe moverse mientras los otros están quietos. Asimismo, siguiendo a Gamboa Villarreal, la autora señala que: mientras el muñeco está caminando, el titiritero debe subir y bajar levemente su mano y, finalmente, los muñecos siempre deberán entrar al escenario (teatrín) por los costados.

Al iniciar la confección de los muñecos, los que tuvieron mayor problema al insertar el hilo a la aguja y coser la tela, fueron los niños, todo lo contrario sucedió con las niñas, que con mucha habilidad cosieron sobre la base del diseño elaborado por ellos: la cabeza, el cuerpo, la ropa y la estructura de la cabeza como tal. Las fotografías dan cuenta de ello, toda vez que una de ellas dice más que mil palabras:



Una vez construido los títeres (adecuadamente caracterizados) y teniendo claro la historia y el mensaje para la interpretación de los mismos, se procedió a la búsqueda de nombres para los muñecos; se les aconsejó que los mismos deberían estar en “sintonía” con las características propias de los

personajes que representarían la obra. Los niños y niñas le dieron un toque especial marcado con iniciativas “burlescas, pintorescas y de sátira”.

## CARACTERIZACIÓN DE LOS MUÑECOS



**SALUDABLE**  
(Señor hábitos)

Joven dinámico y comprensivo. Le gusta los cambios que beneficien a la organización, busca que todos participen y es partidario del respeto a las creencias y de la igualdad. Es quien ayudará a los niños a solucionar los problemas.



**DOÑA PROYECTO**

Prevé el futuro, es buena administradora del proyecto y de los recursos humanos. Es inteligente y convincente.



**DEBILUCHO**

Representa el porcentaje del 50% de inadecuados hábitos alimenticios. Es azul, tendrá forma de una raquítica persona que si bien come, lo hace jugando competencias, su voz será delgada causando lastima, pero que representa el mal.



**GORDITO**

Representa la falta de higiene y malos hábitos. Es sucio, distraído y dejado. Tiene miedo a ser un niño educado, su madre es la poca referencia educativa y su padre es la falta de programas educativos y señor irresponsable.

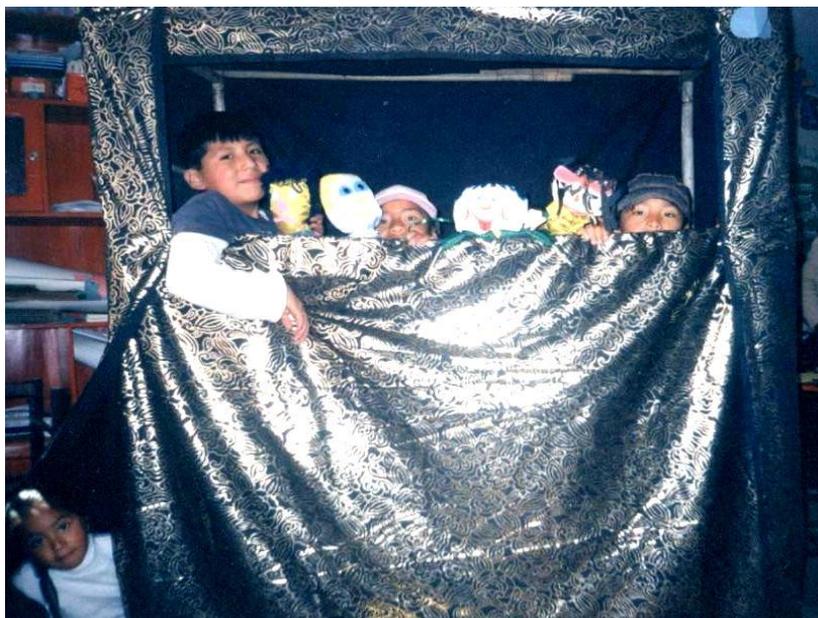
Una segunda actividad que se realizó con los niños y niñas, fue la de diseñar y construir el teatrín (escenario) para el uso y empleo de los títeres, con las características que plantea Miryam Gamboa Villarroel: el alto del teatrín tendrá un diámetro de un metro y estará de acuerdo a la estatura de los titiriteros. Al respecto la autora plantea que: es menos cansador subir a un banco a que se agachen los niños que manipularan a los títeres. También, es importante que el fondo del escenario deba tener dibujos u objetos que ayuden a la representación y cambiar los mismos, según el requerimiento y desarrollo de la obra (escenografía). Recomendaciones técnicas que en sus componentes centrales fueron tomadas en cuenta al momento de la construcción del teatrín, aspecto por demás compartido con los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa.

Para la construcción de lo arriba señalado, los niños trajeron de sus casas: palos, maderas, alambres y alicates, instrumentos que sirvieron para la construcción del teatrín. Un aspecto particular en los niños y niñas al momento de armar, clavar y amarrar con alambre la madera para hacer parar el esqueleto del teatrín, fue el gran empeño con el que los niños trabajaban: muchas ganas, esmero, sacrificio y convicción, estuvieron presentes a la hora de ver "levantada la casa" de los sueños y de la imaginación:



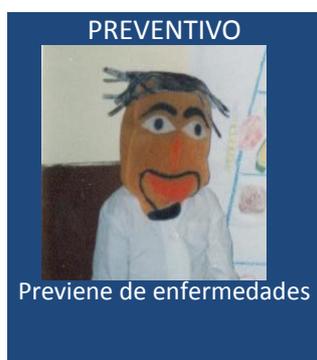
Finalmente, los niños y niñas del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, consiguieron armar la estructura del teatrín, para a continuación cubrirla con una tela negra de figuras doradas -ello- para resaltar a los muñecos. Este hecho le daba una vista singular y peculiar a la “casa de los sueños”.

No cabe duda, que los niños y niñas con gran esfuerzo, esmero, abnegación, energía y creatividad, construyeron el rinconcito del humor para la vida a los títeres pintorescos y carismáticos. Vemos en la fotografía de abajo, como los niños demuestran su alegría, energía y convicción en la construcción del teatrín y de los demás componentes para el trabajo del presente proyecto.



La tercera actividad con los niños y niñas del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, fue la de diseñar a los personajes para la interpretación del teatro, mismos que fueron y tuvieron las mismas características personales que la de los títeres. En este entendido, se estableció siguiendo los encargos de Miryam Gamboa Villarroel, en tanto dice que: en la técnica de la dramatización (como sustento del teatro) no se debe dar la espalda al público, se debe hablar fuerte y claro para que se oiga hasta el espectador del fondo, además, se puede simular otro ambiente cambiando algunos objetos del escenario, como silla, pizarra, cortinas, etc.

Por otro lado, Gamboa indica que: la dramatización no tendría porque ser seria, un poco de humor hace más atractiva la obra, pero sin salirse del tema central. Es por eso que se desarrolló la recomendación de la autora y se incluyó chistes que estuvieran fuera del libreto, ya que la finalidad no era desvirtuar el mensaje, referente a los hábitos alimenticios. A continuación los personajes que interpretaron el teatro:



La cuarta actividad planificada según el cronograma de actividades, fue la de realizar con los niños y niñas, 6 charlas educativas en alimentación, con los siguientes temas: los tres grupos de alimentación (formadores, protectores y energéticos), la pirámide de los alimentos, las vitaminas y los minerales, la manipulación e higiene de los alimentos, los 10 hábitos alimenticios, principios de formación como ser: habilidades, costumbres, actitudes, conductas y hábitos, términos que están relacionados y que interactúan entre sí, en todo momento, porque tienen que ver en la formación de la personalidad integral de la persona.

En ese sentido, de las 6 sesiones participativas, en la primera los niños y niñas explicaron los tres grupos alimenticios como ser: los formadores, protectores y energéticos, los subproductos de cada uno de los grupos y las funciones y consecuencias del consumo de cada uno de ellos. Veamos la fotografía:



La segunda sesión que desarrollamos con los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, fue la explicación formativa de la pirámide alimenticia y los niveles del mismo, esto para conocer cuáles son las posesiones de los alimentos en los cuatro niveles alimenticios. La fotografía (abajo) da cuenta de ello:





Después de las sesiones de formación de hábitos buenos de alimentación y la toma de conciencia respecto a la importancia de la misma en términos de alimentación -con esa información y los conocimientos compartidos- los niños y niñas efectuaron la redacción del libreto para los títeres y el teatro, incorporando ideas diferentes llegando a una conclusión esencial del libreto: la historia es rescatada desde las vivencias únicas de las familias con características propias de la vida real, en el que un niño de condiciones económicas aceptables, tenía las comodidades que todo niño sueña en su vida, pero con malos hábitos alimenticios.

Asimismo, por azares del destino, un niño de característica física delgada, consume los productos con malos hábitos, perjudicando a sus compañeros y así mismo, infante que decide unirse con el niño rico para unir fuerzas y encarar las malas prácticas de ingesta alimenticia. En el siguiente cuadro se muestra la historia resumida desde el ámbito de la vida real.

### **HISTORIA DE LA OBRA PARA TÍTERES Y TEATRO**

Esta es la historia de los niños y niñas de 8 y 2 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz de la zona de Pampahasi Central de la ciudad de La Paz, donde los niños tenían inadecuadas prácticas alimenticias al momento de la ingesta de sus almuerzos y, por ello, los niños eran gordos y flacos, ello debido a el exagerado consumo de alimentos y las competencias alimenticias diarias que realizaban. Las madres de familia, las más preocupadas por sus hijos e hijas no sabían a qué se debía el mal y deseaban encontrar a los culpables.

Doña Proyecto, por informe de “Saludable” sospechaba que los causantes de los inadecuados hábitos alimenticios eran dos personas bastante feos, a los que había visto justo antes de que los niños empiecen a almorzar. A esos dos personajes les decían el “Debilucho” y el “Gordito”, ellos habían llegado hace unos meses al Área Socioeducativa, pero nadie sabía donde vivían.

Seguidamente, se procedió a la distribución de los personajes, debidamente caracterizados en función a los personajes que representaban, asumiendo que los mismos fueron: atractivos, ridículos y burlescos con nombres originales que los niños les asignaron. Y, finalmente, con todos los niños y niñas se inició la práctica y se ensayó las dramatizaciones tanto para la sesión de títeres como la del teatro.

# CAPÍTULO VII

## 7.1. DIFUSIÓN DE LOS MINIMEDIOS (TÍTERES Y TEATRO)

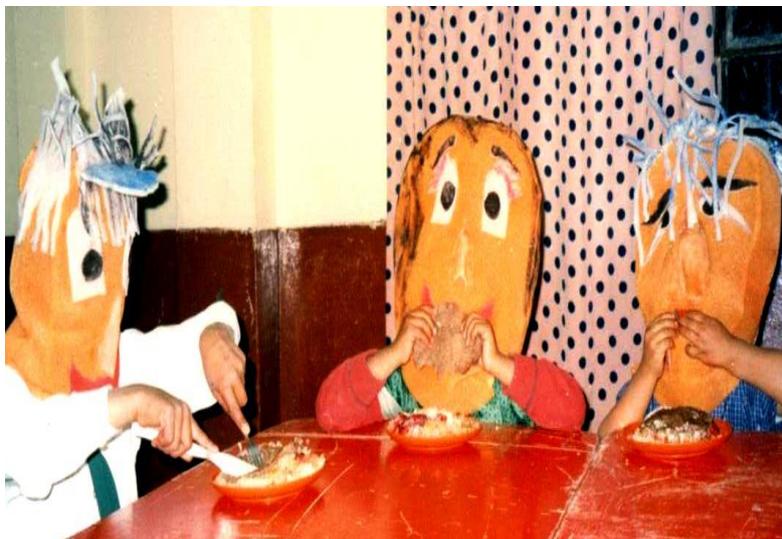
Después de ejecutar la estrategia en comunicación, basada en los recursos de los minimedios (títere y teatro), para reforzar los hábitos alimenticios de los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, sin duda, se logró motivar a la participación, a la toma de actitudes y a reflexionar respecto de los hábitos alimenticios que efectuaban al momento de toda ingesta alimenticia.

Los títeres como instrumentos valiosos, desde el ámbito de la comunicación alternativa fueron contundentes para la enseñanza y aprendizaje de la población beneficiaria y para las madres de familia. En la fotografía inferior se muestra la técnica de referencia en plena ejecución:



Paralelamente, se interpretó el teatro, para saber cuál de las técnicas había impactado más y gustado al público. Aunque, ambos instrumentos lograrían un ambiente más participativo y democrático, ya que ambas técnicas -dramatizaciones-, facilitó a los niños y niñas, manifestar sus ideas, pensamientos y sensaciones valiéndose de los movimientos de sus cuerpos a

efecto de liberarse de algunas tensiones. A continuación, la foto de los personajes que interpretaron el teatro:



En la fotografía se observa claramente como el “Debilucho” y el “Gordito” (centro y derecha) tienen malos e inadecuados hábitos alimenticios a diferencia del “Saludable” (izquierda), quien sí tiene buenos hábitos de alimentación, debido a la enseñanza de sus padres. Asimismo, se nota en la foto (abajo) como “Preventivo” (izquierda) explica sobre la Pirámide de los Alimentos y sus cuatro niveles de forma clara, concisa y con alto nivel de comunicación participativa-grupal a los personajes que interpretaban la obra de teatro a: “Debilucho”, “Saludable”, “Doña proyecto” y al “Gordito” (derecha).



En consecuencia, después de la aplicación de las dos técnicas de comunicación, se fortaleció en los niños y niñas y madres de familia la participación, comprendiendo mejor la problemática planteada de los hábitos alimenticios y la necesidad urgente de modificar aquellas formas inadecuadas de alimentación que continuaban practicando hasta la presentación de la propuesta comunicacional.

# CAPÍTULO VIII

## 8.1. IMPACTO DE LA ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN ALTERNATIVA.

Después de la aplicación de la estrategia en comunicación alternativa, a los niños los niños y niñas de 8 y 12 años y madres de familia del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, se empezó a identificar cambios de actitud, habilidades, costumbres, conductas y buenos hábitos alimenticios en los infantes; por ejemplo, ya se servían la alimentación utilizando los cubiertos respectivos, teniendo una postura adecuada del cuerpo, no jugaban a las competencias durante el almuerzo; además se controla la hora del almuerzo (de 15' a 20' el consumo de la sopa y de 30' a 35' el segundo, hora aproximada), comen sin hablar (concentrándose en su almuerzo); ya no se nota el consumo de los chisitos. Asimismo, se observa que después de almorzar, los niños se lavan los dientes y las manos.

Sin embargo, los niños y niñas del programa de la Fundación La Paz, están conscientes de que el trabajo iniciado dependerá únicamente de ellos, por tratarse de su formación y personalidad, al conjunto de actividades que puedan ser ejecutadas al interior de las distintas acciones del programa, con temáticas vinculadas a los hábitos alimenticios, además de la incorporación de la metodología de trabajo comunicacional a sus líneas de acción y, finalmente, la participación plena y protagonista de los padres de familia.



La fotografía es bastante convincente y no existe términos para explicar lo que en 6 meses de trabajo arduo se desarrolló con los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz. En la práctica se estaba cumpliendo los objetivos planificados por el presente Trabajo Dirigido.



Por otro lado, para ver el impacto de la propuesta comunicacional en las madres de familia, que también fueron parte importante del proceso de la investigación, se realizó la técnica del cuestionario para saber de qué manera había impactado la propuesta de comunicación en sus actividades y acciones familiares.

Los siguientes gráficos presentan los resultados como producto del cuestionario aplicado a las mismas. Así, se tiene lo siguiente:



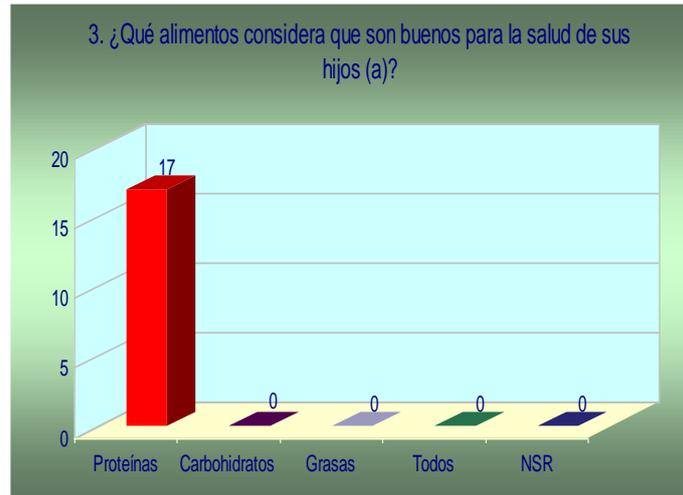
Los datos manifiestan que 17 madres de familia del Área Socioeducativa, después de las charlas educativas en alimentación y la aplicación de la propuesta de comunicación, asumieron que los hábitos alimenticios son costumbres, las cuales son transmitidas por las familias de generación en generación; desde la selección, adquisición, preparación, la forma de consumirla y manipular los alimentos.

La segunda pregunta, fue:



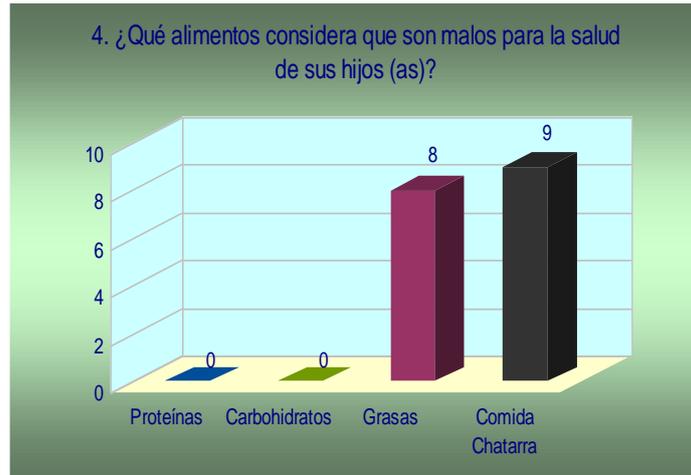
Las 17 madres de familia indican que la alimentación es la acción de consumir alimentos y proporcionar nutrientes al organismo en beneficio de la salud.

La tercera pregunta, efectuada a las madres de familia fue:



Los datos obtenidos demuestran que 17 madres de familia, señalan que los alimentos buenos para la salud de sus hijos e hijas, son las proteínas. En este grupo se encuentran los subproductos como ser: carne, pollo, pescado, huevo, leche, queso, garbanzo, frijol, poroto, haba, arveja y cereales, los cuales, ayudan a formar, construir y reparar los músculos, huesos, dientes y los tejidos del cuerpo.

La cuarta pregunta aplicada a las madres de familia fue:



Los datos expresan que 8 madres de familia, dicen que los alimentos malos para la salud de sus hijos e hijas, son las grasas y que el excesivo consumo de ellas, produce enfermedades en las arterías coronarias, además contribuye al sobrepeso, principalmente en niños y niñas.

Por otro lado, 9 madres de familia señalan que la comida chatarra (papas fritas, salchipapas, chisitos, entre otros) es dañina para la salud de sus hijos e hijas por su alto contenido de aceite a granel, sal y comida recocida, provocando un deterioro progresivo en el organismo.

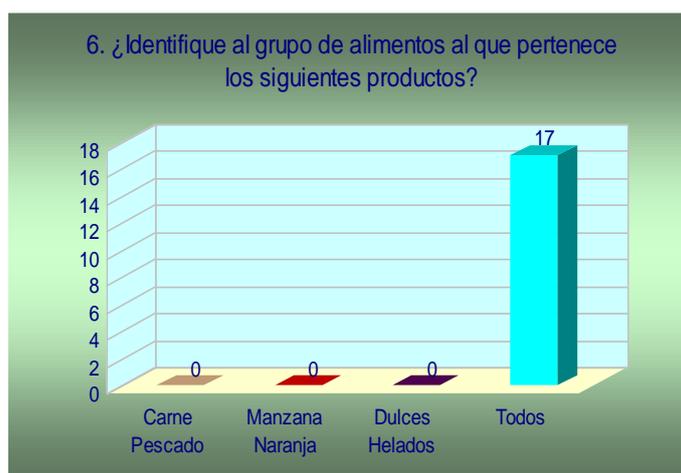
La quinta pregunta fue la siguiente:



Las 17 madres de familia indican que la manipulación de los alimentos tiene que pasar por un proceso, es decir, desde su compra hasta su consumo. Por ejemplo, la higiene personal de las manos es importante al momento de preparar y consumir los alimentos.

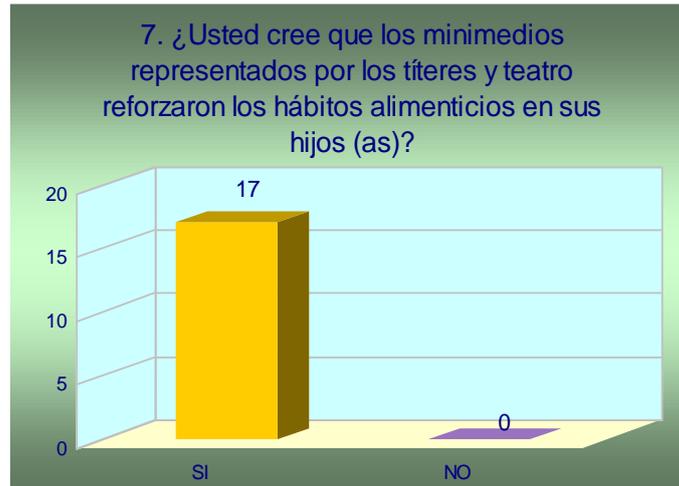
También, la higiene de los utensilios y de las vajillas de la cocina; el cuidado de la limpieza del agua para evitar el contacto de las moscas, insectos, ratones y otros animales y, finalmente, se tiene que contar con un ambiente especial para la preparación de los alimentos. Este proceso tiene que ser ejercido durante el día.

La sexta pregunta que se aplicó a las madres de familia fue:



Las 17 madres de familia -de manera coincidente- acertaron a la pregunta, mencionando e identificando los diversos subproductos que corresponden a los tres grupos alimenticios: formadores, protectores y energéticos.

La séptima pregunta fue la que sigue:



Los datos expresan que 17 madres de familia dicen que sí; los minimedios representados en los títeres y teatro, reforzaron los hábitos alimenticios en sus hijos e hijas. Además, fueron considerados como instrumentos de comunicación alternativa, válidos para reforzar todo proceso de enseñanza y aprendizaje -desde la educación popular-.

La octava pregunta que respondieron las responsables de familia fue:



Según los datos, 15 madres de familia dijeron que le gustó la aplicación de los títeres como medio e instrumento de comunicación alternativa, por otro lado 2 madres señalan su preferencia por el teatro.

Con el propósito de enriquecer el presente Trabajo Dirigido, se vio por conveniente rescatar los criterios de las madres de familia, en consecuencia, también, fue primordial que las mismas expresen por qué razones les gustó un instrumento de los dos empleados en la presente investigación:



Según los datos, 2 madres de familia indican que les gusta el teatro, porque se trata de un pequeño formato de comunicación que permitió expresar en los actores (niños y niñas): sus ideas, sentimientos y emociones, mediante el movimiento del cuerpo, logrando en los participantes y en ellos la liberación de sus tensiones y tabúes.

Por otro lado, 15 madres indicaron que les gustó muchísimo los títeres, por tratarse de un instrumento de comunicación alternativa, mismos que permitieron una retroalimentación del mensaje entre el emisor y receptor, que alternaron simultáneamente en el proceso como EMIREC, devolviéndoles el papel protagónico en el proceso de comunicación, como actores y sujetos de derechos.

Además, los muñecos creados por ellos mismos; pintorescos, debidamente caracterizados y con la ayuda del elenco, en el desarrollo y aplicación de la técnica tuvieron vida, hablaron y posibilitaron la participación y el fortalecimiento del conocimiento de los participantes en general, en particular

de los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación la Paz.

Finalmente, la novena pregunta planteada a las madres de familia fue:



Los datos revelan que las 17 madres de familia del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, dicen que los minimedios son instrumentos de comunicación válidos, y que sí, deben ser implementados en los programas educativos del Área Socioeducativa, pero fundamentalmente, incorporados como metodología de trabajo operativo en la planificación de los educadores y, por ende, en el Plan Operativo Anual y en el Plan Estratégico Institucional para declararlos como instrumentos -de singular importancia- de comunicación alternativa y de mucha utilidad para el logro de objetivos institucionales.

# CAPÍTULO IX

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 9.1. CONCLUSIONES.

La ejecución del Trabajo Dirigido en el Área Socioeducativa de la Fundación La Paz con niños y niñas de 8 y 12 años ha favorecido a nuestros beneficiarios directos, en gran manera, como también a los indirectos: las madres de familia que se sumaron en el proceso de la intervención investigativa. En ese sentido, de acuerdo a nuestros objetivos planificados se logró concretizar los mismos en los términos siguientes:

- Las temáticas utilizadas en las sesiones de los minimedios (títeres y teatro) fueron de gran ayuda al proceso de enseñanza y aprendizaje de los niños y niñas, que sin duda, fueron considerados como verdaderos instrumentos que validan el proceso comunicativo y educativo.
- Los pequeños formatos comunicacionales desarrollaron en los niños y niñas de 8 y 12 años habilidades, costumbres, actitudes, conductas y hábitos en relación a la manera de cómo se deben consumir los alimentos y manipular los mismos.
- Se efectuó en los niños, niñas y madres de familia una buena comunicación humana, intercambiando y compartiendo experiencias, conocimientos y sentimientos, desde los usos y costumbres. Este proceso de intercambio con nuestros beneficiarios directos (niños y niñas) y beneficiario indirectos (madres de familia), estableció una relación coordinada entre sí, que pasaron de la existencia individual aislada al inicio de la (intervención) a la existencia social comunitaria, es decir actuando en el proceso en un estado total de reciprocidad.

- Los minimedios como protagonistas de la estrategia de comunicación, desarrolló en los niños y niñas la creatividad y la expresión individual y grupal, liberándose de algunas tensiones que ellos tenían.
  
- A través de la información pertinente y adecuada, se generó una consciente como inconsciente actitud voluntaria de reforzar los buenos hábitos alimenticios. Además, fortalecer la participación y propiciar la toma de decisiones, en cuanto a llevar una buena salud en los niños y niñas, respecto al adecuado consumo de los alimentos.
  
- Los medios de información (radio, televisión y prensa, principalmente) muy poco o nada informan sobre: los buenos hábitos alimenticios, la pirámide de alimentos y sus niveles, las vitaminas y minerales, los tres grupos alimenticios y la correcta manipulación de los alimentos; aspectos fundamentales y de importancia definitiva para la formación personal e integral de los niños y niñas.
  
- Actualmente, los medios de comunicación están avanzando a pasos gigantescos, de tal forma que las personas al pasar los días buscan nuevas maneras, medios o canales más sofisticados y veloces para comunicarse e interactuar entre sí. Ante esta situación, los minimedios no se quedan cortos, ya que la diferencia frente a este avasallamiento comunicacional, es la clara, eficiente y buena transmisión de los mensajes, también, la retroalimentación entre el emisor y receptor, es decir, plantea el diálogo en estado de reciprocidad y de igualdad. A lo anterior, se debe agregar el bajo costo que implica la producción de los mismos.

- Se ha demostrado que las técnicas (títere y teatro), implementadas en la presente investigación, constituyen como importantes instrumentos de la comunicación alternativa, válidos para reforzar procesos educativos, vinculados a establecer buenos hábitos de alimentación, siempre y cuando, se encamine en los infantes a una perspectiva y una direccionalidad, destinada a mejorar el proceso alimenticio, ello, producto de la toma de conciencia respecto a la importancia que adquiere el mismo en la vida de los seres humanos y en especial cuando de niños y niñas se trata.
  
- Los minimedios fueron vistos por los educadores y madres de familia como instrumentos útiles y valiosos para socializar información y conocimientos, en este caso, de los buenos hábitos alimenticios, ofreciendo al público prácticas y estilos de vida diferentes. Además, coadyuvado a la toma de conciencia de los sujetos como gestores de cambio en prácticas alimenticias.

En consecuencia, se puede indicar que la permanente difusión y aplicación de la propuesta de comunicación fundamentada en los minimedios (títere y teatro) con la temática de los buenos hábitos de alimenticios, fortalece a los programas educativos del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz y desarrollan un proceso de enseñanza y aprendizaje en los niños y niñas de 8 y 12 años, logrando procesos más efectivos, operativos y de gran participación en la población infantil.

Por otra parte, la propuesta de comunicación permitió en los niños, niñas, madres de familia y educadores del Área Socioeducativa, que fueran vistos y considerados con la capacidad de intercambiar mensajes, ideas, opiniones, sentimientos y actitudes, en un ciclo bidireccional y permanente, es decir vistos como un EMIREC (desde el campo teórico de la comunicación alternativa), donde todas y todos tenían el mismo derecho a participar en el proceso de comunicación; actuando alternadamente como emisor y receptor,

en términos de igualdad, respeto y reciprocidad, retroalimentando el proceso comunicacional, en planos de participación plena de los mismos.

En síntesis, la experiencia que nos ocupó, se encargó de mostrar a los beneficiarios de la intervención (niños y niñas) las diversas ventajas y beneficios de la aplicación -uso y empleo- de los minimedios (títere y teatro) en temáticas tan importantes para ellos como el referido a la adecuada alimentación, producto de asumir buenos hábitos alimenticios. No menos importante es el hecho de la decisión de la Fundación La Paz, de replicar la experiencia de referencia, a sus diferentes áreas de intervención y al interior de sus planes y programas.

Lo anterior, como producto de la evidencia de la utilidad de los minimedios en los procesos de interacción entre los funcionarios de la Fundación la Paz y los beneficiarios de sus intervenciones, principalmente, cuando se trata de interactuar con niños y niñas.

## **9.2. RECOMENDACIONES.**

Este trabajo debe tomarse en cuenta, debido a la importancia de la información formativa que deben recibir los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de La Fundación La Paz, respecto de los hábitos alimenticios adecuados y pertinentes, que es necesario aprender y comprender para tener una dieta ordenada y, por ende, una buena salud, más aun cuando se considera los procesos formativos de la niñez.

En ese sentido, el Director de la Fundación La Paz, los Coordinadores y Educadores de los diferentes proyectos del Área Socioeducativa, deben crear una política de comunicación y difusión; un modelo integrador, dinámico, intensivo, planificado y coherente en sus planes y estrategias a nivel institucional.

Pues al sólo utilizar y aplicar los minimedios como instrumentos de comunicación, se demostró en el presente Trabajo Dirigido, que los niños y niñas de 8 y 12 años, aprenden muy fácilmente buenos hábitos alimenticios. Lo cual quiere decir que: con una permanente producción y difusión de los minimedios (títere y teatro) con temáticas alimenticias y de ingesta de los mismos, se aseguraría una formación integral de los infantes.

Así los niños y niñas tendrían mayor información y conocimiento pertinente acerca del tema que repercute en la salud de la personas, imprescindiblemente, de la población.

Finalmente, recomendamos a las autoridades del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, que trabajen en la implementación de los minimedios -en tanto ellos- constituyen verdaderos instrumentos comunicacionales de mucha importancia y utilidad para todo proceso de interacción.

Lo anterior emergente de las propias características de las técnicas desarrolladas e implementadas en el presente Trabajo Dirigido (títere y teatro),

ya que las mismas permitieron la interacción de toda la población infantil beneficiaria de la Fundación La Paz. Este aspecto se debería concretizar en el Plan Operativo Anual (POA) como en el Plan Estratégico Institucional y al interior de los distintos planes, programas y proyectos de la institución.

ACTIVIDADES PLANIFICADAS	10. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DURANTE LOS 6 MESES - 2010																								
	MAR.			ABR.			MAY.			JUN.			JUL.			AGOS.			SEP.						
	1	2	3-4	1	2	3-4	1	2	3-4	1	2	3-4	1	2	3-4	1	2	3-4	1	2	3-4				
Presentación de la propuesta de comunicación.	■																								
Aplicación del método de la observación.		■	■																						
Aplicación de la técnica del sondeo de opinión a los niños y niñas de 8 y 12 años.				■																					
Aplicación del cuestionario inicial a las madres de familia.					■																				
Aplicación de la técnica de la entrevista a educadores del Área Socioeducativa.						■																			
Taller: La buena alimentación.							■																		
Taller: Los tres grupos de los alimentos (formadores, protectores y energéticos).								■	■																
Taller: Conociendo la Pirámide de los Alimentos.									■	■															
Taller: Las principales vitaminas y funciones.											■														



Evaluación del impacto de la propuesta comunicacional en los niños y niñas, utilizando el método de la observación.																												
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## 11. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES A NIVEL GENERAL.

N.	INDICADORES	FEB.	MAR.	ABR.	MAY.	JUN.	JUL.	AGOS.	SEP.	OCT.
1	Redacción del Perfil.	■	■	■	■					
2	Carta de invitación para el tutor.			■						
3	Presentación del Perfil al Tutor.			■						
4	Recomendaciones del tutor.			■						
5	Entrega de Perfil a Dirección de Carrera.			■						
6	Aprobación y Autorización para llevar adelante el Trabajo Dirigido en el Área Socioeducativa.				■					
7	Aplicación de la técnica de la Observación para observar los hábitos alimenticios de los niños y niñas de 8 y 12 años				■					
8	Interpretación de los datos obtenidos.					■				
9	Aplicación de la técnica del Sondeo de Opinión a los niños y niñas de 8 y 12 años.					■				
10	Interpretación de los datos obtenidos.					■				
11	Aplicación de la técnica del Cuestionario a las madres de familia de nuestra unidad de análisis.					■				
12	Interpretación de los					■	■			





## 12. PRESUPUESTO.

ETAPAS	RUBRO	CANTIDAD	DESCRIPCIÓN DE RECURSOS	VALOR MONETARIO	TOTAL BS.
<b>DISEÑO Y ELABORACIÓN DEL PERFIL DE T.D.</b>	Para el perfil de	100	Internet.....	200	100
	Trabajo Dirigido.	200	Fotocopias.....	40	40
		5	Impresiones.....	100	100
		2	Anillados.....	10	10
<b>1ER. DIAGNÓSTICO</b>	Para la aplicación.	100	Fotocopias.....	10	10
<b>2DO. PROPUESTA</b>	Para revelar las fotos.	120	Estudio.....	98	98
	Costos de los materiales para la construcción de los títeres y muñecos para el teatro.	2	Siliconas.....	40	40
		5	Tijera.....	50	50
		4	Goma Eva.....	8	8
		2	Metro de tela.....	38	38
		1	Cartón de agujas.....	2	2
		5	Pinturas de colores de añelina.....	10	10
		5	Metros de esponja.....	50	52
		5	Marcadores.....	18	18
		25	Rollo de papel sabana.....	25	25
		5	Rollos de lana a colores.....	40	40
	Costos del personal.	1	Encuestador por 2 días.....	100	100
		1	Comunicador Social.....	150	150
	Material de equipo.	1	Cámara fotográfica.....	300	300
		1	Radio Reportera.....	200	200
	Funcionamiento operativo.	120 días	1000 hrs.....	2400	2400
Imprevistos.		Viáticos e imprevistos.....	600	600	
					<b>Bs. 4391</b>

### 13. BIBLIOGRAFÍA.

1. AYUDA EN ACCIÓN BOLIVIA: **Técnicas de Comunicación**. 3ra. Edición, La Paz - Bolivia, 2005. Pág.: 28 - 29
2. AGENCIA DE COOPERACIÓN INTERNACIONAL DEL JAPÓN: **Mejore sus Hábitos**. Edit. Rosgal. Japón - 2003. Pág.: 41
3. BISQUERRA ALZINA, Rafael: **Metodología de la Investigación Educativa**. Edit. LA MURALLA, S.A. Madrid, 2004. Pág.: 120
4. BELTRÁN, Luís Ramiro: **Los Títeres**. Instituto Interamericano de Ciencias Agrícolas - OEA. 1ra. Edición, Turrialba - Costa Rica, 1963. Pág.: 45
5. BORDA, Elizabeth. Páez, Elizabeth: **Ayudas Educativas**. Edit. Aula abierta. Colombia, 1999. Pág.: 37
6. BELTRÁN, Luís Ramiro. **Revista Boliviana de Comunicación**. UNIVERSIDAD CATÓLICA DE BOLIVIA. 1ra. Edición, La Paz - Bolivia, 1998. Pág.: 10
7. CHUQUIMIA CHUQUIMIA, Ryder: **Diseño del Proyecto y Desarrollo de la Actividad Investigativa Científica**. Edit. JIVAS, 2da. Edición, La Paz - Bolivia, 2005. Pág.: 83 - 93
8. CALLISAYA CH., Gonzalo: **Cómo Elaborar Monografías, Tesis y Textos**. Edit. GONZALES. 5ta Edición, La Paz - Bolivia, 2008. Pág.: 69 - 71 - 72 - 74
9. COSTA, Joan: **Comunicación Social**. Edit. Grupo Desing. La Paz - Bolivia, 2003. Pág.: 45
10. Centro de Desarrollo de Autogestión de Bolivia: **Alfabetización**. Pág.: 118
11. Centro de Investigación de la Comunicación Corporativa Organizacional CICCO: **Comunicación Empresarial**. Edit. ECOE. Bogotá - Colombia, 2006. Pág.: 33
12. CRISÓLOGO ARCE, Aurelio. **Moderno Diccionario Pedagógico**. Edit. Abedul, 1ra. Edición, Lima - Perú, 2008. Pág.: 8 - 201 - 202.
13. CONTRERAS, Adalid, CENTRO DE EDUCACION POPULAR QHANA, SISTEMA QHANATATIWA: **Comer para Vivir**. 2da. Edición, Caranavi - La Paz, 2006. Pág.: 11 - 12
14. DIEHL, Hans, LUDINGTON, Aileen: **Vida Dinámica**. ASOCIACIÓN CASA EDITORA SUDAMERICANA. 1ra. Edición, Buenos Aires - Argentina, 2007. Pág.: 10 - 35
15. FLORES, Guisepe Gutiérrez Isabel: **Diccionario de Ciencias de la Educación**. Edit. Paulinas. Madrid - España, 1990. Pág.: 294

16. GAMBOA Villarroel, Miryan: **Los minimedios en la investigación, Acción y Planificación Participativa.** Centro de Estudios de Investigación Acción CEIA - SEPEO, 1ra. Edición, La Paz - Bolivia, 1999. Pág.: 8 - 56 - 60 - 61 - 62 - 81 - 83 - 94.
17. HERNÁNDEZ, Roberto, Fernández, Carlos y Batista. **Metodología de la Investigación.** Edit. Mc Graw Hill, México, 1997. Pág.: 58 - 60 - 273
18. ITURRI, Jaime: **Escritos Sobre la Comunicación y Cultura.** Edit. Whipla, La Paz - Bolivia, 1994. Pág.: 104
19. IRIARTE, P. Gregorio, ORSINI, Marta: **Conciencia Crítica y Medios de Comunicación.** Edit. CENTRO DE APOYO A LA EDUCACIÓN POPULAR. Cochabamba - Bolivia, 1997. Pág.: 225
20. KAPLÚN, Mario: **El Comunicador Popular.** Edit. CIESPAL, 1ra. Edición, Quito - Ecuador, 1985. Pág.: 70
21. MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA, MINISTERIO DE PLANEAMIENTO Y COORDINACIÓN, MINISTERIO DE PREVISIÓN SOCIAL Y SALUD PÚBLICA: **Programa de Alimentación y Nutrición.** La Paz - Bolivia, 1988. Pág.:134 -137 -139 - 239
22. MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA, DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD, PROGRAMA DE NUTRICIÓN: **10 Pasos hacia una Buena Alimentación.** La Paz - Bolivia, 2006. Pág.: 1 - 2 - 3
23. MONZÓN ARRIBAS, Cándido: **La Opinión Pública.** Edit. TECNOS, Madrid, 1987. Pág.: 137
24. ORGANIZACIÓN PARA EL PROGRESO INDUSTRIAL, ESPIRITUAL Y CULTURAL, AGENCIA DE COOPERACIÓN INTERNACIONAL DEL JAPÓN: **Mejore sus Hábitos.** Impreso Rosgal S.A. Japón, 2003. Pág.: 42 - 43 - 58 - 59
25. OCHSENIUS, Carlos y otros: **Práctica Teatral y Expresión Popular en América Latina.** Edit. PAULINAS. Buenos Aires - Argentina. Pág.: 203
26. PAMPLONA, Jorge, Roger: **EL PODER MEDICINAL DE LOS ALIMENTOS.** Edit. SAFELIZ, S. L. 1ra. Edición, Buenos Aires - Argentina, 2003. Pág.: 9 - 52 - 58
27. PASCUALI, Antonio. **Comprender la Comunicación.** Edit. MONTE ÁVILA EDITORES. 4ta. Edición, Caracas – Venezuela, 1978. Pág.: 41 - 51
28. RODRÍGUEZ J. Francisco, BARRIOS, Irina, FUENTES, María: **Introducción a la Metodología de las Investigaciones Sociales.** Edit. LA HABANA, 1ra. Edición, Habana - Cuba, 1994. Pág.: 34
29. RODRÍGUEZ, Mario y Karen Nava: **Comunicación y Educación para Mejorar la Calidad de Vida.** Edit. UNFPASNE- UNESCO. La Paz - Bolivia, 1996. Pág.: 25
30. Revista CELADEL: **¿Cómo hacer Títeres?** Programa de comunicación. Lima - Perú. Julio 1980. Pág.: 4

31. SANDOVAL GOZÁLES, Raúl: **Metodología y Técnicas de Investigación**. Edit. LATINAS. 2da. Edición, Oruro - Bolivia, 1998. Pág.: 51
32. TAMAYO Y TAMAYO, Mario: **El Proceso de la Investigación Científica**. Edit. LIMUSA, México, 1998. Pág.: 115 - 116 - 117
33. VILLCA, T. Simeón, Villca, M. Ruth: **Serie Mundo Infantil**. La Paz - Bolivia, 1988. Pág.: 35

**PÁGINAS DE INTERNET:**

34. <http://www.definicionabc.com/comunicacion/libreto.php>
35. <http://www.Monografias.com/trabajos16/el-teatro/el-teatro.shtml>
36. [www.Diccionario Latinoamericano](http://www.DiccionarioLatinoamericano.com). Cialc.unan.mx
37. <http://es.thefreedictionary.com/costumbre>.

## **CAPITULO X**

### **ANEXOS**

# **NÓMINA DE NIÑOS, NIÑAS Y MADRES DE FAMILIA**

## NÓMINA DE NIÑOS Y NIÑAS

### NIÑAS

1. ARCE MOLINA JESSICA
2. APALA TITO KAREN AYLÍN
3. CASTILLO AVERANGA JOMAIRA ANDREA
4. CASILLA GUTIERREZ ARLÍN
5. CHOQUE MAMANI ALEJANDRA
6. CHOQUE ROJAS ALEJANDRA
7. CHOQUE ROJAS DANIELA
8. MAMANI DINA KATHERINE
9. MAMANI CCHOQUE MONSERRAT
10. QUISPE VARGAS LUZ NAYELÍ
11. RAMOS MAYTA ALICIA
12. RAMOS MAYTA YANETH
13. SIÑAMI BLANCO LISBETH
14. TORO BLANCO JHUSEL ANDREA
15. TORO BLANCO NAYDELÍN
16. VELARDE ROJAS MARÍA DE LOS ÁNGELES

### NIÑOS

1. ARCE MOLINA FERNANDO
2. APALA TITO FABIO
3. CASTILLO AVERANGA JOSUÉ
4. COCARICO SANTANDER MARCELO
5. GÓMEZ PERALTA RUDY
6. HERRERA OROSCO ELMER
7. KOLLANQUI SURCO ISRAEL
8. LEDESMA SALAZAR RODRIGO
9. LEDESMA SALAZAR JOSUÉ
10. MAMANI CHOQUE EDUARDO
11. MAMANI MIGUEL
12. MAMANI GIL RODRIGO
13. SURCO QUISPE EDSON
14. SALAS CHOQUE JOSÉ MARÍA

## NOMINA DE MADRES DE FAMILIA

1. AVERANGA CHALLCO CÁRMEN
2. BLANCO QUISPE LUPE
3. CHOQUE COAQUIRA MERCEDES
4. CHOQUE ESPINOZA ROSMERY
5. CHOQUE QUISPE GABINA
6. COCARICO AGUILAR RAYMUNDO
7. GUTIÉRREZ CHURA ELIZABETH
8. MOLINA QUISPE SANDRA
9. MAMANI CÁRMEN
10. MAYTA MAMANI MATILDE
11. OROSCO DE HERRERA VIRGINIA
12. PERALTA DE GÓMEZ MARÍA
13. QUISPE MAMANI ELENA
14. ROJAS QUILLCA REGINA
15. ROJAS AGUIRRE MARÍA EUGENIA
16. SALAZAR DE LEDESMA SALOME
17. VARGAS LEDES FLORA

# **TÉCNICAS UTILIZADAS DURANTE EL PROCESO DE LA INVESTIGACIÓN**



**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ÁNDRES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**CARRERA DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN SOCIAL**

**Trabajo Dirigido:** Los minimedios como instrumentos de comunicación para generar hábitos alimenticios en los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, durante la gestión 2010.

**SONDEO DE OPINIÓN PARA NIÑOS (FASE DIAGNÓSTICO)**

**Edad:** ..... **Sexo:** M F

**1. ¿Qué son los hábitos alimenticios?**

- a) Es comer todos los días a cada hora.
- b) Son las costumbres que se transmiten de los padres de familia, esto se refiere desde la adquisición, selección, preparación y la forma de consumir los alimentos (horarios y compañía).

**2. ¿Qué es la alimentación?**

- a) Es la acción de consumir alimentos que proporcionan nutrientes a nuestro organismo.
- b) Son procesos fisiológicos.
- c) Es comer todo.
- d) Todos.

**3. ¿Qué alimentos son malos para tu salud?**

- |                     |              |
|---------------------|--------------|
| a) Carne.           | e) Masitas.  |
| b) Chocolate.       | f) Helados.  |
| c) Llajua.          | g) Chisitos. |
| d) Comida Chatarra. | h) Todos.    |

**4. ¿Qué alimentos son buenos para tu salud?**

- |               |               |             |           |
|---------------|---------------|-------------|-----------|
| a) Naranja.   | e) Remolacha. | i) Queso.   | m) Todos. |
| b) Mandarina. | f) Zapallo.   | j) Leche.   |           |
| c) Ciruelo.   | g) Vainita.   | k) Pescado. |           |
| d) Manzana.   | h) Espinacas. | l) Carne.   |           |



**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ÁNDRES  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
CARRERA DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN SOCIAL**

**Trabajo Dirigido:** Los minimedios como instrumentos de comunicación para generar hábitos alimenticios en los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, durante la gestión 2010.

**CUESTIONARIO PARA MADRES DE FAMILIA (FASE DIAGNÓSTICO)**

**Edad:**..... **Sexo:** M F

**1. ¿Qué es la alimentación?**

.....  
.....

**2. ¿Qué alimentos le da a su hijo (a)?**

.....  
.....

**3. ¿Qué alimentos considera son buenos para la salud de su hijo (a)?**

.....  
.....

**4. ¿Qué alimentos considera son malos para la salud de su hijo (a)?**

.....  
.....

**5. ¿Conoce los buenos hábitos alimenticios?**

SI NO

**Cuáles:**

.....  
.....

**6. ¿Cómo deben ser manipulados los alimentos para el consumo de los mismos?**

.....  
.....

**7. ¿Identifique al grupo de alimentos al que pertenece los siguientes productos?  
(Formadores, Protectores, Energéticos)**

Leche	( )	Papaya	( )	Masitas	( )
Queso	( )	Mango	( )	Helado	( )
Carne	( )	Naranja	( )	Chuño	( )
Arroz	( )	Cebolla	( )	Papa	( )
Huevo	( )	Zanahoria	( )	Dulces	( )



**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ÁNDRES  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
CARRERA DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN SOCIAL**

**Trabajo Dirigido:** Los minimedios como instrumentos de comunicación para generar hábitos alimenticios en los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, durante la gestión 2010.

**ENTREVISTA PARA EDUCADORES (FASE DIAGNÓSTICO)**

1. ¿Qué son los buenos hábitos alimenticios?

.....  
.....

2. ¿Qué es la alimentación?

.....  
.....

3. ¿Qué alimentos forman la dieta alimenticia de los niños (as) de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz?

.....  
.....

4. ¿Qué alimentos son necesarios e indispensables para la buena salud de los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz?

.....  
.....

5. ¿Qué alimentos son malos y dañinos para la salud de los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz?

.....  
.....

6. ¿Usted conoce acerca de los minimedios?

SI                      NO

7. ¿Qué entiende por minimedios?

.....  
.....

8. ¿Cree que los minimedios sean instrumentos válidos para reforzar los buenos hábitos alimenticios en los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz?

SI                      NO

Por qué: .....

**9. ¿Actualmente los minimedios son aplicados en los programas educativos del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz?**

SI

NO

**Por qué:** .....



**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**CARRERA DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN SOCIAL**

**Trabajo Dirigido:** Los minimedios como instrumentos de comunicación para generar hábitos alimenticios en los niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa de la Fundación La Paz, durante la gestión 2010.

**CUESTIONARIO PARA MADRES DE FAMILIA (FASE EVALUACIÓN)**

Edad:..... Sexo: M F

**1. ¿Qué son los hábitos alimenticios?**

- a) Es comer todos los días a cada hora.
- b) Son las costumbres que transmitimos a nuestros hijos, desde la adquisición, selección, preparación y la forma de consumir los alimentos (horarios y compañía).

**2. ¿Qué es la alimentación?**

- (a) Es la acción de consumir alimentos que proporcionan nutrientes a nuestro organismo.
- b) Son procesos fisiológicos.
- c) Es comer todo.
- d) Todos.

**3. ¿Qué alimentos consideras que son malos para la salud de tu hijo (a)?**

- a) Carne.
- b) Azúcar.
- c) Llajua.
- d) Comida chatarra.
- e) Chocolates.
- f) Masitas.
- g) Helados.
- h) Chistes
- i) Todos.

**4. ¿Qué alimentos consideras que son buenos la para la salud de tu hijo (a)?**

- a) Naranja.
- b) Mandarina.
- c) Ciruelo.
- d) Manzana.
- f) Remolacha.
- g) Zapallo.
- h) Vainita.
- i) Espinacas.
- j) Queso.
- k) Leche.
- l) Pescado.
- m) Carne.
- n) Todos

**4. ¿Cómo deben ser manipulados tos alimentos para el consumo de los mismos?**

- a) Lavando los alimentos.
- b) Cuidando la higiene de las manos.
- c) La higiene de los utensilios y vajillas es importante para evitar enfermedades.
- d) Debe existir un ambiente especialmente para la manipulación de los alimentos.
- e) Se debe cubrir los alimentos para evitar el contacto de las moscas, insectos, ratones y otros animales.
- f) Todos.

6. **¿Identifique al grupo de alimentos al que pertenece los siguientes productos? (Formadores, Protectores y Energéticos)**

- |            |     |            |     |              |     |
|------------|-----|------------|-----|--------------|-----|
| a) Leche   | ( ) | f) Mango   | ( ) | k) Masitas   | ( ) |
| b) Queso   | ( ) | g) Naranja | ( ) | l) Helados   | ( ) |
| c) Carne   | ( ) | h) Repollo | ( ) | m) Mermelada | ( ) |
| d) Huevo   | ( ) | i) Cebolla | ( ) | n) Aceite    | ( ) |
| e) Pescado | ( ) | j) Arveja  | ( ) | ñ) Dulces    | ( ) |

7. **¿Cree que el uso de los minimedios representados por los títeres y teatro reforzaron los hábitos alimenticios de sus hijos e hijas?**

SI                      NO

**¿Por qué?**

.....  
.....

8. **¿Qué instrumento de comunicación le ha gustado más en el presente Trabajo Dirigido?**

- a) Los Títeres.
- b) El teatro.

**¿Por qué les gustó el instrumento?**

.....  
.....

# **FOTOS DURANTE LA FASE DEL DIAGNÓSTICO**



Foto Nº 1.- NIÑOS Y NIÑAS COMIENDO CON LAS MANOS Y POSTURA INCORRECTO DEL CUERPO.



Foto Nº 2.- MADRES DE FAMILIA SON PARTE DE LA INVESTIGACIÓN, RESOLVIENDO LAS PREGUNTAS DE LA TÉCNICA DEL CUESTIONARIO.



Foto Nº 3. MADRES DE FAMILIA PARTICIPAN OPINANDO Y TOMANDO DECISIONES, RESPECTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE SUS HIJOS E HIJAS.



Foto Nº 4. NIÑOS Y NIÑAS SON PROTAGONISTA DEL CAMBIO DE ACTITUD Y PROPONEN MANERAS ADECUADAS PARA MEJORAR SUS HÁBITOS ALIMENTICIOS.



Foto Nº 5. NIÑOS Y NIÑAS COSTRUYEN EL LIBRETO PARA LA DIFUSIÓN DEL TÍTERE Y TEATRO.

**FOTOS DE LA SESIÓN Y  
DIFUSIÓN DE LOS TÍTERES Y  
TEATRO**



Foto Nº 6.- LOS TÍTERES EN PLENA ACTUACIÓN DE MUESTRAN A LA POBLACIÓN EN SU CONJUNTO QUE SÍ SE PUEDE REFORZAR LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS.



Foto Nº 7.- LA DIFUSIÓN DE LOS TÍTERES FORTALACE LA PARTICIPACIÓN, EL PROCESO COMUNICACIONAL Y LE DA PROTAGONISMO A NIÑOS Y NIÑAS Y MADRES DE FAMILIA.



Foto Nº 8.- SALUDABLE A LA IZQUIERDA Y DOÑA PROYECTO A LA DERECHA, EN PLENA INTERPRETACIÓN DE LA HISTORIA DE LOS BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS.



Foto Nº 9.- PREVENTIVO (IZQUIERDA) EXPLICA ACERCA DE LA PIRAMIDE DE LOS ALIMENTOS A: SALUDABLE, DOÑA PROYECTO Y A DEBILUCHO (DERECHA) EN PLENA FUNCIÓN E INTERPRETACIÓN DE LA HISTORIA DE VIDA, REFERENTE A LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS.



Foto Nº 10.- MADRES DE FAMILIA ASUMEN SU ROL DE GARANTES, PRINCIPALMENTE EN TEMAS DE HÁBITOS ALIMENTICIOS.

# **LIBRETO PARA TÍTERES Y TEATRO**

**FORMATO:** Títeres  
**TÍTULO:** Los hábitos alimenticios  
**DURACIÓN:** 30`  
**GÉNERO:** Dramático  
**NÚMERO DE PÁGINAS:** 5  
**PRODUCCION:** Niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa en coordinación con Limber Honorio Arcani  
**FECHA:** Jueves 9 de agosto de 2010  
**PERSONAJES:**  
**SALUDABLE:** Joven dinámico y comprensivo  
**DOÑA PROYECTO:** Es inteligente y convincente.  
**DEBILUCHO:** raquíica persona y representa el mal.  
**GORDITO:** Representa la falta de higiene y malos hábitos.

---

**CONTROL:** **CARACTERÍSTICA DE PRESENTACIÓN, MÚSICA DE FONDO, TRACK No. 9. TEMA: ALEGRE VENGO...**

**ESCENA No. 1**

**NARRADOR:** **COMO TODOS LOS DÍAS DEBILUCHO Y CORDITO, LLEGABAN DEL COLEGIO AL ÁREA SOCIOEDUCATIVA DE LA FUNDACIÓN LA PAZ PARA ALMOZAR Y EMPEZAR A VIVIR NUEVAS AVENTURAS EN LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS POR LOS EDUCADORES.**

**CONTROL:** **MÚSICA INFANTIL DE FONDO. TRACK No. 5. TEMA: HAY UN NIÑO FELIZ...**

**DEBILUCHO:** Hola ¿cómo estás gordito? ¿Cómo te fue en el colegio?  
**GORDITO:** (Con mucha seriedad). –Bien, en el colegio me está yendo de maravilla. Te cuento que mi madre me sigue dando 5 Bs. de recreo.

**DEBILUCHO:** (Haciéndose la burla). Y, ¡para que tanto pues!  
**GORDITO:** (Riendo a carcajadas). ¡Como para qué! para comprarme muchísimos dulces, golosinas y comer esas ricas sopitas de fideo de Doña Julia en el recreo.

**DEBILUCHO:** (Melancolía y rabia). ¡Ah...! Como no me imagine ¡qué distraído soy! A mí, mi mamá me sigue dando 50 centavos de recreo y eso no me alcanza para nada, con decirte que sólo me compro una habita en el recreo.

**CONTROL:** **MÚSICA INFANTIL DE FONDO. TRACK No. 3 TEMA: LOS POLLITOS DICEN...**

**GORDITO:** -Basta de charlatanería- que tal si comenzamos a comer nuestro rico almuerzo.

**DEBILUCHO:** -Si, tienes razón-. Y, apropósito, ahora a quién vamos a enseñar malos hábitos alimenticios.

**GORDITO:** (Riendo a carcajadas). Ya enseñamos a tontos, ahora es turno del niño sabelotodo que recién ingresó al Área Socioeducativa.

**DEBILUCHO:** (Con suspenso). Pero si son muchos los que ingresaron en este mes ¿quién es ese niño?

**GORDITO:** (Sonriendo). ¡Ah!, ¿cómo no te vas a imaginar pues? Te estoy hablando del niño que se hace llamar el Saludable.

**CONTROL:** **EFFECTO DE FONDO (RISAS), TRACK No. 6**

**SALUDABLE:** (Molesto). Creo que están hablando de mí.

**DEBILUCHO:** (Serio). -Sí- estamos hablando de ti, escúchame tú, no voy a permitir que metas tu cuchara donde no te invitan.  
**GORDITO:** (Disimula una risa) ¡Sí! Ja, ja, ja, aquí no queremos intrusos, nos ha costado muchísimo enseñarles a nuestros amigos, los malos hábitos alimenticios.

**CONTROL:** **EFFECTOS DE RISAS Y CARCAJEADAS. TRACK No. 1**

#### **ESCENA No. 2**

**NARRADOR:** **EN TANTO, SALUDABLE TENÍA UN PLAN PARA ACABAR DE UNA VEZ POR TODAS LAS MALAS COSTUMBRES Y LOS INADECUADOS HáBITOS ALIMENTICIOS QUE PRACTICABAN EL DEBILUCHO Y EL GORDITO.**

**SALUDABLE:** (Conversa con el Debilucho y el Gordito). Chicos, tengo malas noticias para ustedes, sus malas costumbres alimenticias han llegado al colmo y la Mesa Directiva del programa tiene conocimiento de ello. Por esa razón autorizaron que yo dé una charla educativa participativa de buenos hábitos alimenticios - en la asamblea general- donde todas las madres de familia estarán conjuntamente sus hijos e hijas, -que les parece muchachos-.

**GORDITO:** (Asustado). Te ruego que no comentes de nuestros pésimos hábitos alimenticios que practicamos y enseñamos a nuestros compañeros, ¡por favor!

**DEBILUCHO:** (Pensativo) Sí, Saludable, no digas nada a nuestras madres, te lo rogamos.

**CONTROL:** **EFFECTO DE VIENTO CON TRUENO. TRACK No. 15**

**SALUDABLE:** (Con una voz gruesa). -Chicos lo siento-. En la asamblea de madres de familia no sólo informaré de su mal comportamiento, sino de sus inadecuados hábitos alimenticios.

**DOÑA PROYECTO:** -Es verdad niños-, tristemente, nos hemos dado cuenta que los dos tienen inconvenientes hábitos alimenticios y una pésima conducta; saludable y mi persona queremos ayudarles.

#### **ESCENA No. 3**

**NARRADOR:** **AL DÍA SIGUIENTE TODO ESTABA LISTO, PAULATIVAMENTE, LAS MADRES DE FAMILIA LLEGABAN A LA ASAMBLEA PARA ESCUCHAR LA CHARLA EDUCATIVA ACERCA DE LOS HáBITOS ALIMENTICIOS QUE SALUDABLE TENÍA PREPARADO PARA TODAS LAS MADRES Y SUS COMPAÑEROS. ANTES DE COMENZAR PRIMERAMENTE DIJO:**

**SALUDABLE:** (Tranquilo). -Buenas noches señoras madres de familia-, mi nombre es Saludable, tengo 10 años y como ustedes saben, esta noche les hablaré de los hábitos alimenticios que tenemos que practicar en el día.

**DOÑA PROYECTO:** (Ingresa con muchas ganas al escenario). Es verdad señoras madres de familia, Saludable, nos ha preparado el taller sobre hábitos alimenticios. Y creemos que es muy importante aprender. -Que tal- si comienzas Saludable a explicar ¿qué son los hábitos alimenticios o qué se entiende por ello?

**SALUDABLE:** (Serio). Para que este taller sea constructivo y formativo, voy a pedirles señoras que ustedes participen tomando decisiones

respecto de este tema. En relación a la pregunta, los hábitos alimenticios son costumbres y prácticas vivenciales. Es decir, son costumbres que las familias transmiten a sus hijos desde la adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos.

**CONTROL:** **MÚSICA INFANTIL DE FONDO. TRACK No. 2 TEMA: LA ABEJITA...**

**SALUDABLE:** Es por eso que el Ministerio de Salud Pública, considera 10 hábitos alimenticios, para su aplicación cotidiana.

**DOÑA PROYECTO:** (Preocupada) Saludable, antes de que sigas continuando, informales señoras madres de familia, que en los últimos años, nuestros niños en el colegio han estado consumiendo demasiada azúcar, grasa y sal. Y, como efecto en ello se tiene enfermedades tales como: la alta presión sanguínea, artritis, diabetes, obesidad y diversas clases de cánceres, esto debido, únicamente, a los inadecuados hábitos alimenticios ejercidos por los infantes.

**CONTROL:** **MÚSICA INFANTIL DE FONDO, TRACK No. 9 TEMA: ABUELITO DIME TU...**

#### **ESCENA No. 4**

**SALUDABLE:** Continuando señores padres de familia con el taller, los 10 hábitos alimenticios son: Mantenga una alimentación variada, empiece a comer con moderación para mantener un peso saludable, en el desayuno ingiera leche, pan y fruta, además, consuma por lo menos medio litro de leche y agua al día. Por otro lado, es importante la ingesta de las verduras y frutas, disminuya el consumo de azúcar, carne y sal. Finalmente, elija los alimentos según su presupuesto y cuide, fundamentalmente, la higiene de los alimentos.

**DOÑA PROYECTO:** (Pensativa) Y, Saludable ¿no hay otros hábitos más que tenemos que saber?

**CONTROL:** **MÚSICA INFANTIL DE FONDO, TRACK No 16 TEMA: ABUELITO DIME TÚ...**

**SALUDABLE:** (Con Seriedad) Sí, los hay, por ejemplo, tenemos que tomar muy en cuenta estos hábitos: desayunar como rey, almorzar como príncipes y cenar como mendigos, este significa que en las mañanas nuestro desayuno tiene que ser de pan, leche y frutas, el almuerzo con bastante verduras y alto contenido de nutrientes del grupo de los protectores y formadores, en la noche una vaso de leche por el descanso que realizamos durante el mismo; además realizar ejercicios de 20 minutos al día, tomar un litro de agua hervida al día, tener una postura del cuerpo adecuada al almorzar, comer en horas determinadas del día, lavarse los dientes después de comer, utilizar los cubiertos cuando así se lo necesite y lavarse las manos antes y después de comer. Estos hábitos alimenticios son las que tenemos que practicar durante el día.

**DOÑA PROYECTO:** (Seria) -Que más Saludable-, infórmalos más sobre este tema tan interesante.

**SALUDABLE:** Por último, decirles que, para prevenir a sus hijos e hijas de graves enfermedades como la bulimia, la anorexia, la obesidad,

entre otras enfermedades que se indicó anteriormente, tenemos que contar de buenos hábitos alimenticios. Nada más, señoras madres de familia, en sus manos está, como primeras educadoras en brindar a sus hijos adecuados hábitos alimenticios y de buena alimentación variada de los tres grupos alimenticios (formadores, protectores y energéticos).

- CONTROL:** **MÚSICA INFANTIL DE FONDO, TRACK No 7 TEMA: LOS NIÑOS CANTAN...**
- NARRADOR:** **MIENTRAS ESCUCHAN LAS RECOMENSACIONES DE SALUDABLE, DEBILUCHO Y GORDITO, RECONOCIAN QUE TENÍAN INADECUADOS HÁBITOS DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS.**
- DEBILUCHO:** ¡Qué interesante no! ¡Yo no sabía nada de todo esto! En mi casa no me enseñaron los hábitos alimenticios. Nosotros comemos en la cama con mi hermano viendo la televisión y cuando mis padres llegan del trabajo, cenamos un rico chicharrón de Doña Paulina y refresco Coca Cola.
- GORDITO:** (Seriamente) Yo también, en casa nunca me dijeron de cómo tengo que comer. Ahora sé que yo mismo me estaba haciendo mal.
- DOÑA PROYECTO:** ¡Qué bien niños que reconozcan que tienen malos hábitos alimenticios que no les favorecían a su salud. Ahora que ya saben que es muy importante conservar buenos hábitos alimenticios, estoy segura de que toda cambiará en adelante.
- SALUDABLE:** Es verdad, Debilucho y Gordito, se siente bien comer en horas determinadas del día y no comer en horas continuadas, eso sólo provoca un daño a nuestra salud.
- DOÑA PROYECTO:** (Alegría). Por ello, señoras mamás, recomendamos a todas ustedes que en este etapa de crecimiento, desarrollo y formación de sus hijos, instruyan constantemente, de buenos hábitos alimenticios, la cual en el presente inmediato les sirva de sobremanera.
- SALUDABLE:** Señoras madres de familia, para que el proceso de comunicación sea horizontal con retroalimentación, les pedimos que puedan participar y proponer algunos hábitos alimenticios.
- CONTROL:** **(LAS MADRES DE FAMILIA PARTICIPAN, OPINAN Y TOMAN SUS PROPIAS DESICIONES RESPECTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS.**
- PÚBLICO:** (Seriedad) Bueno, señoras madres de familia, buenas noches, decirle también, antes de comenzar con una dieta siempre es conveniente hacer un análisis de cuáles son nuestros hábitos, pues esta es la más importante para lograr una óptima nutrición.
- PÚBLICO:** (Con seriedad) Señoras madres de familia, es verdad que nosotras como primeras responsables de la educación, de la alimentación y la vestimenta de nuestros hijos e hijas; optemos en dar una genuina enseñanza a nuestros hijos. Los buenos hábitos son fundamentales en todas las etapas de la vida, pero si no se enseña en edad, más adelante no tendremos hijos con una formación personal adecuada.
- SALUDABLE:** Bueno, señores padres de familia, gracias por participar y espero que les haya gustado muchísimo nuestra intervención. Nos alegrará que muchas madres practiquen diariamente los buenos hábitos alimenticios considerados en esta asamblea.

**CONTROL:** (TODOS LOS MUÑECOS SALEN Y SE DESPIDEN DEL PÚBLICO).

**CONTROL:** CARACTERÍSTICA DE CIERRE, TRACK No 25  
TEMA: ALEGRE VENGO...

**FORMATO:** Teatro  
**TÍTULO:** Los hábitos alimenticios  
**DURACIÓN:** 40`  
**GÉNERO:** Dramático  
**NÚMERO DE PÁGINAS:** 6  
**PRODUCCION:** Niños y niñas de 8 y 12 años del Área Socioeducativa en coordinación con Limber Honorio  
**FECHA:** Jueves 11 de agosto de 2010  
**PERSONAJES:**  
**SALUDABLE:** Joven dinámico y comprensivo.  
**DOÑA PROYECTO:** Es inteligente y convincente.  
**DEBILUCHO:** Raquílica persona y representa el mal.  
**GORDITO:** Representa la falta de higiene y malos hábitos

---

**CONTROL:** **CARACTERÍSTICA DE PRESENTACIÓN, TRACK No. 7**  
**TEMA: PIMPÓN, PIMPÓN...**

**ESCENA No. 1**

**NARRADOR:** **COMO TODOS LOS DÍAS EL DEBILUCHO Y EL GORDITO LLEGABAN DEL COLEGIO AL ÁREA SOCIOEDUCATIVA DE LA FUNDACIÓN LA PAZ. EN EL COMEDOR, LOS NIÑOS Y NIÑAS SE DISPONÍAN A DAR LA BENDICIÓN PARA ALMORZAR Y PASAR A SUS ACTIVIDADES COTIDIANAS.**

**DEBILUCHO:** (Seriedad). -Hola Gordito- ¿cómo estás?, te cuento que el día de ayer en la asamblea general de madres de familia, el Saludable, habló sobre los buenos hábitos alimenticios que demos practicar todos los días.

**GORDITO:** (Furioso) ¡A mí que me importa eso!, yo seguiré con mis malas costumbres alimenticias.

**DEBILUCHO:** (Seriedad) Pero, hasta dónde sabía, tu dijiste en la asamblea que ibas a cambiar de actitud.

**GORDITO:** (Renegando) ¡Basta de tonterías!, que ya me aburrí de macanas, yo seguiré con mis inadecuadas formas de alimentación y continuaré enseñando a nuestros compañeros estos hábitos.

**DEBILUCHO:** (Tranquilo) Bueno, sólo era un comentario.

**CONTROL:** **MÚSICA INFANTIL DE FONDO, TRACK No. 5 TEMA: LA SEÑORA GORDA...**

**SALUDABLE:** (Serio) -Hola chicos-, ¿cómo les está yendo? Ya saben que en adelante tienen que comportarse bien y tener buenos hábitos alimenticios.

**GORDITO:** (Riendo) ¡Ja,ja,ja! -Mira Saludable-, ¡si tú tienes esas buenas costumbres de alimentación, es por tu bien, a nosotros no nos gusta y punto!

**DEBILUCHO:** (Seriamente). ¡Es verdad!, no te metas en problemas, porque somos capaces de todo.

**SALUDABLE:** (Irónicamente) ¡Me estás amenazando!, -déjenme decirles que no les tengo miedo-, porque tengo el apoyo de Doña Proyecto.

**DEBILUCHO:** (Serio) Será mejor que ya no hablemos de este tema, está bien.

**GORDITO:** (Tranquilo) Sí, ya no hables Debilucho, con el sabelotodo y ¿Qué tal si jugamos a las competencias?

**DEBILUCHO:** ¡Cómo no!, -con todos de la mesa-

**GORDITO:** (Con egoísmo) Sí, sí, pero menos con el Señor Hábitos.

**DEBILUCHO:** (Riendo). El que termina último, lava los platos de la sopa y del segundo. A la cuenta de tres: uno, dos y a las tres, ¡Ya!

## ESCENA Nro. 2

**NARRADOR:** MIENTRAS DEBILUCHO Y EL GORDITO, JUGABAN COMPETENCIAS CON SUS COMPAÑEROS DE LA MESA. DEBILUCHO NO SABÍA QUE SE ESTABA INTOXICANDO ESTOMACALMENTE. PUES AL SER EL PRIMERO EN TERMINAR LA SOPA Y EL SEGUNDO, RÁPIDAMENTE FUE A PEDIR SU POSTRE A LA COCINA, CUANDO DE PRONTO TODOS SE ASUNTAN EN EL COMEDOR:

**DEBILUCHO:** (Riendo) ¡Ja, Ja, Ja!, -ya termine chicos-, tomen mi plato de sopa y segundo, ja, ja, ja, nos vemos después, iré a la cocina a pedir mi postre.

**GORDITO:** (Alegre). ¡Ya terminaste! ¿Qué rápido tragaste? Yo seré el segundo en terminar.

**DEBILUCHO:** (Irónico) -Haber pues-

**GORDITO:** (Serio) -Ya lo veras debilucho- y a propósito que es el postre.

**DEBILUCHO:** (Alegre) ¡hay para escoger!, desde dulces, helados, leche, naranjas y unas mandarinas.

**GORDITO:** (Serio) -Y qué elegiste tú-

**DEBILUCHO:** (Alegre) Yo me escogí helado y está muy rico.

**GORDITO:** (Seriamente). -Me haces antojar- yo también me elegiré lo mismo.

**DEBILUCHO:** (Serio) Tendrás que terminar primero...

**CONTROL:** **MÚSICA INFANTIL DE FONDO, TRACK No. 5 TEMA: MAMÁ DEJAME REIR...**

**DEBILUCHO:** (Lamentándose). ¡Hay, hay!, -me duele mi estomago- no sé qué me pasa.

**GORDITO:** (Asustado) ¿Qué te sucede Debilucho?, amigo, amigo...

**DEBILUCHO:** (Gimiendo en el suelo) -Mi barriga, mi barriga-, siento que me desmayaré, me duele mucho... ¡ah, ah!.... Ayúdame Gordito.

**GORDITO:** (Alarmado) ¡Doña Proyecto!, ¡Doña Proyecto!, El Debilucho está mal, le duele su estomago, no se por qué...

**DEBILUCHO:** (Melancólico grita a Doña Proyecto). Me duele mi barriga, -no, no, no, no-. Doña Proyecto, llévenme al centro de salud.

**DOÑA PROYECTO:** ¡Qué pasa aquí!, ¡Qué está sucediendo!, levántense.

**SALUDABLE:** (Tranquilo informa). Doña Proyecto, yo les dije que no jueguen a las competencias, pero ellos no hicieron caso.

**DOÑA PROYECTO:** (Alarmada). ¡¡Qué!! Jugaron a la competencia, que no saben que está prohibido jugar.

**SALUDABLE:** (Serio) Doña Proyecto, yo les dije eso, pero ellos no quisieron hacerme caso, y esas son las consecuencias.

**DOÑA PROYECTO:** (Seria) -Que lamentable-, si ayer tuvimos una conversación con ellos y las madres de familia, que pasó con ellos.

**SALUDABLE:** (Seriedad) Al parecer no tomaron en cuenta lo que se dijo. Será mejor llevarle al centro de salud más cercano de la zona.

**DOÑA PROYECTO:** (Seriedad) Sí, tienes razón Saludable ¿me acompañas?

**SALUDABLE:** (Voluntarioso) Como no.

## ESCENA Nro. 3

**NARRADOR:** EN EL CENTRO DE SALUD DE PAMPAHASI, DOÑA PROYECTO Y EL SALUDABLE, ESPERABAN SENTADOS EN LA SALA DE ESPERA AL MÉDICO DE TURNO, PARA QUE ÉSTE DIERA LOS RESULTADOS PRODUCTO DE LOS ANÁLISIS QUE LE HICIERON AL DEBILUCHO.

<b>PREVENTIVO: (El médico)</b>	(Tranquilo). ¡Buenas Noches! Familiares del niño Debilucho ¡Por favor!
<b>DOÑA PROYECTO:</b>	(Impaciente) ¡Yo soy la responsable del niño, Doctor! Los padres no se encuentran en este preciso momento, ya que están trabajando. ¿Quisiera saber cómo se encuentra de salud Debilucho?
<b>PREVENTIVO: (El médico)</b>	(Pacientemente informa sobre la situación). Bueno, primeramente, se le hizo el diagnóstico al niño, para identificar el principal problema, se observó primero, que Debilucho está con desnutrición severa, segundo, producto del excesivo e inadecuado hábito alimenticio sufrió una intoxicación estomacal.
<b>CONTROL:</b>	<b>MÚSICA INFANTIL DE FONDO, TRACK Nro. 2, TEMA: ABUELITO...</b>
<b>DOÑA PROYECTO:</b>	(Acongojada) ¡Qué pena Doctor! ¡Hay algo más que tenga que informarme...!
<b>PREVENTIVO: (El médico)</b>	(Serenamente) -Eso todo por ahora-. Sin embargo, el niño necesita de una dieta alimenticia adecuada y de información clara y concreta de hábitos alimenticios. Para ello, quisiera que me presten mucha atención.
<b>DOÑA PROYECTO:</b>	(Seria) Como no Doctor. El Saludable y mi persona le escuchamos.
<b>PREVENTIVO: (El médico)</b>	(Seriedad) -Muy bien-, quiero comenzar indicándoles, fundamentalmente a ti debilucho, que es importante que tengas buenos hábitos alimenticios al momento de la ingesta de los alimentos y llevar una dieta equilibrada en función a los tres grupos y a la pirámide alimenticia.
<b>DOÑA PROYECTO:</b>	(Pensativa). ¡Ha! Y, Doctor cuáles son los hábitos alimenticios.
<b>PREVENTIVO: (El médico)</b>	(Tranquilo) Los diez hábitos alimenticios son: Mantener una alimentación variada, comer con moderación para mantener un peso saludable, comer en nuestro desayuno leche, pan y fruta, consumir por lo menos medio litro de leche y agua al día, pero también, verduras y frutas; además disminuir el consumo de azúcar, carne y sal. Por otro lado, elegir los alimentos según su presupuesto y cuidar, especialmente, la higiene de los alimentos.
<b>DOÑA PROYECTO:</b>	(Tranquila) A parte de esos hábitos alimenticios, ¿existen otros hábitos que complementen lo dicho, Doctor?
<b>CONTROL:</b>	<b>MÚSICA INFANTIL DE FONDO, TRACK No 20 TEMA: LOS POLLITOS DICEN...</b>
<b>PREVENTIVO: (El médico)</b>	(Con Seriedad) Existen otras, Doña Proyecto, por ejemplo, hay que desayunar como rey, almorzar como príncipes y cenar como mendigos; realizar ejercicios de 20 minutos al día, tomar un litro de agua hervida al día, tener una postura correcta del cuerpo y adecuada al comer. Asimismo, se tiene que consumir la alimentación en horas determinadas del día, masticar los alimentos de 30 a 35 veces por lo menos, lavarse los dientes después de toda ingesta de alimentos, utilizar los cubiertos cuando así se lo necesiten; lavarse las manos antes y después de comer y no jugar a las competencias, pues ello permite que no se mastique y digiera bien los alimentos. Estos hábitos alimenticios son los que tenemos que prácticas durante el día.

**DOÑA PROYECTO:** (Seria) Y, Doctor, como resultado de una inadecuada alimentación, ¿habrá enfermedades como consecuencia de ello?

**PREVENTIVO:  
(El médico)** (Muy Serio) ¡Sí lo hay! Según las investigaciones como resultado de una inadecuada alimentación, muchos niños, adolescentes, jóvenes y adultos, están sufriendo de enfermedades como la bulimia, la anorexia y la obesidad, sobre todo esta última, en los niños. Esto debido a inadecuados hábitos alimenticios y de la falta de una balanceada y equilibrada alimentación.

**DOÑA PROYECTO:** ¡Qué grave Doctor! Entonces es nomás, informarles a los niños de los buenos hábitos.

**PREVENTIVO:  
(El médico)** (Seriedad) Sí señora, para evitar estos problemas estomacales o de otras enfermedades que ya les mencioné, hay que profundizar los hábitos alimenticios.

**DOÑA PROYECTO:** (Tranquila) ¿Usted tiene la razón Doctor? implementaremos en nuestra línea de acción biofísico, una estrategia para incorporar los temas de los hábitos alimenticios, el consumo de los alimentos, la manipulación, la alimentación como tal, los tres grupos alimenticios, la pirámide de los alimentos, las vitaminas y los minerales, todos estos que ayudarán a que nuestros niños y niñas tengan una buena formación de la personalidad y, por ende, de una excelente salud.

**CONTROL:** **MÚSICA INFANTIL DE FONDO, TRACK No 20 TEMA: EL DORMILÓN...**

**PREVENTIVO:  
(El médico)** (Tranquilo) Sería una excelente propuesta.

**DOÑA PROYECTO:** (Seria) Así será Doctor, nuestro paciente Debilucho se recuperará.

**PREVENTIVO:  
(El médico)** (Serio) Sí, mejorará, con un atención buena y alimentación acorde a su edad y de buenos hábitos alimenticios, principalmente.

**DOÑA PROYECTO:** (Seria) Gracias Doctor por todo lo que hizo por nuestro paciente y por la propuesta referente a la alimentación, prioritariamente, de hábitos alimenticios.

**NARRADOR:** **DESPUÉS DE LA EXPLICACIÓN DEL MÉDICO, DEBILUCHO SE ENCONTRABA DÉBIL, PERO MUCHO MEJOR. LA INTOXICACIÓN QUE TUVO LE HIZO PENSAR DE SUS MALOS HáBITOS ALIMENTICIOS QUE ESTABA PRACTICANDO DURANTE VARIOS AÑOS, DIJO ENTONCES:**

**DEBILUCHO:** (Acongojado). Primeramente, quiero agradecer a Doña Proyecto y al Saludable por haberme traído a este Centro de Salud, además darle gracias al Doctor por atenderme y por darme las recomendaciones acerca de los buenos hábitos alimenticios, la cual practicaré en adelante para el bien de mi salud.

**CONTROL:** **LOS PERSONAJES SALEN CAMINADO DEL ESCENARIO PARA DESPEDIRSE DEL PÚBLICO.**

**CONTROL:** **CARACTERÍSTICA DE CIERRE, TRACK No 5 TEMA: PIMPÓN ES UN MUÑECO...**

