

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



**HÁBITOS ALIMENTICIOS DE NIÑOS Y NIÑAS DE**  
**EDUCACIÓN INICIAL EN FAMILIA COMUNITARIA**  
**ESCOLARIZADA**  
**CASO: UNIDAD EDUCATIVA “RAYITOS DE CIELO”**

**Tesina para optar el Grado Académico de Técnico Universitario Superior**  
**Mención: Educación, desarrollo y atención integral de la infancia**

**POR: UNIV. DAYSI KAREM AGUILAR HERRERA**  
**TUTOR: M.Sc. IVAN CUEVAS PAUCARA**

**LA PAZ – BOLIVIA**  
**Noviembre, 2022**

### ***Dedicatoria***

*Dedico este trabajo a los niños, niñas, maestras y directora de la Unidad Educativa “Rayitos de Cielo” quienes me brindaron su apoyo, confianza, cariño y predisposición en el desarrollo de esta investigación.*

### ***Agradecimiento***

*Agradezco infinitamente a mis queridos docentes quienes me guiaron y acompañaron en este proceso, Lic. Lidia Choque, M.Sc. Iván Cuevas, Lic. Magaly Mariaca y Lic. Esp. Nelly Balda.*

## ÍNDICE GENERAL

### CAPÍTULO I ASPECTOS PRELIMINARES

1.1.	Planteamiento del problema .....	2
1.2.	Justificación .....	5
1.2.1.	Justificación teórica.....	5
1.2.2.	Justificación práctica.....	6
1.2.3.	Justificación metodológica.....	6
1.3.	Objetivos .....	7
1.3.1.	Objetivo general .....	7
1.3.2.	Objetivos específicos .....	7

### CAPÍTULO II REFERENTE INSTITUCIONAL

2.1.	Datos referenciales .....	9
2.2.	Reseña histórica.....	9
2.3.	Misión.....	9
2.4.	Visión .....	10
2.5.	Valores.....	10
2.6.	Estructura organizacional .....	11
2.7.	Características de la unidad de análisis .....	11

### CAPÍTULO III SUSTENTO TEÓRICO

3.1.	Educación alimentaria y nutricional.....	14
3.1.1.	La importancia de la educación alimentaria y nutricional .....	15
3.1.2.	¿En qué consiste la educación nutricional?.....	15

3.2.	Desarrollo biopsicosocial de los niños .....	16
3.2.1.	El desarrollo biopsicosocial y la alimentación saludable.....	16
3.2.1.1.	Desarrollo biológico .....	17
3.2.1.2.	Desarrollo psicológico .....	18
3.2.1.3.	Desarrollo social .....	18
3.3.	¿Cómo generar buenos hábitos alimenticios en el entorno familiar y escolar? .....	19
3.4.	La alimentación en la infancia.....	19
3.4.1.	Hábitos alimenticios propicios para niños de 4 a 5 años .....	20
3.4.2.	Importancia de la alimentación saludable en el desarrollo integral de la infancia .....	21
3.5.	Alimentación saludable .....	22
3.5.1.	Las cuatro leyes de la alimentación .....	24
3.5.2.	Grupos de alimentos.....	25
3.5.3.	Clasificación de los alimentos por su función.....	28
3.5.3.1.	Alimentos constructores .....	28
3.5.3.2.	Alimentos protectores .....	28
3.5.3.3.	Alimentos energéticos.....	28
3.5.4.	Vitaminas .....	28
3.5.4.1.	Hidrosolubles .....	29
3.5.4.2.	Liposolubles.....	29
3.5.4.3.	Tipos de vitaminas.....	29
3.5.5.	Hábitos alimenticios.....	30
3.5.6.	Factores que pueden influir en el comportamiento alimentario.....	31

3.5.7.	Problemas más frecuentes de la mala alimentación en niños .....	31
3.6.	Educación alimentaria .....	32
3.6.1.	Estrategias alimentarias familiares.....	32
3.6.2.	Alimentación saludable en la escuela .....	34
3.7.	La alimentación como derecho.....	36
3.7.1.	Declaración Universal de los Derechos Humanos .....	36
3.7.2.	Convención sobre los derechos del niño.....	37
3.7.3.	Constitución Política del Estado .....	37
3.7.4.	Ley 070 de la Educación “Avelino Siñani – Elizardo Pérez.....	37
3.7.5.	Ley 548 del Código Niña, Niño y Adolescente .....	38
3.7.6.	Ley 144 de la Revolución Productiva Comunitaria Agropecuaria .....	38
3.7.7.	Ley de Promoción de Alimentación Saludable.....	38
3.7.8.	Educación para la vida en la promoción de la Salud (en Bolivia) .....	39
3.7.8.1.	La SAFCI.....	39

## **CAPÍTULO IV METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

4.1.	Enfoque de la investigación .....	41
4.2.	Diseño de la investigación.....	41
4.3.	Estudio de caso .....	42
4.4.	Tipo de investigación .....	43
4.5.	Método de investigación .....	43
4.6.	Técnicas de investigación.....	44
4.7.	Instrumentos de investigación .....	45
4.8.	Población y muestra .....	46

4.8.1.	Población.....	46
4.8.2.	Muestra.....	47
4.9.	Procedimiento de la aplicación de los instrumentos.....	47
4.9.1.	Primera etapa.....	47
4.9.2.	Segunda etapa.....	48
4.9.3.	Tercera etapa .....	48
4.9.4.	Cuarta etapa.....	49

**CAPITULO V**  
**ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

5.1.	Análisis y discusión de resultados.....	51
5.1.1.	Centralizador de la lista de cotejo .....	51
5.1.2.	Resultados obtenidos.....	51
5.1.3.	Datos generales .....	52
5.1.3.1.	Genero por edad.....	52
5.1.3.2.	Índice de masa corporal .....	52
5.1.3.3.	Con quienes vive en casa el niño o niña .....	54
5.1.4.	Preferencias .....	55
5.1.4.1.	Alimentos que más les agrada a los niños y niñas.....	55
5.1.5.	Desayuno.....	56
5.1.5.1.	Hábitos que tiene el niño o niña al desayunar .....	56
5.1.6.	Merienda de media mañana .....	61
5.1.6.1.	Hábitos que tiene el niño o niña al momento de merendar en la Unidad educativa 61	
5.1.7.	Almuerzo.....	62

5.1.7.1.	Hábitos que tienen los niños y niñas a la hora del almuerzo .....	62
5.1.8.	Merienda de media tarde.....	67
5.1.9.	Cena.....	68
5.1.9.1.	Hábitos que tienen los niños y niñas a la hora de cenar .....	68
5.1.10.	Consumo de líquidos .....	71
5.1.10.1.	Hábitos de los niños y niñas respecto al consumo de líquidos.....	71
5.1.11.	Higiene .....	72
5.1.11.1.	Hábitos de higiene que los niños y niñas realizan antes de ingerir los alimentos	72

**CAPÍTULO VI  
PROPUESTA EDUCATIVA**

6.1.	Datos de referencia.....	75
6.2.	Antecedentes teóricos.....	75
6.2.1.	La educación para la salud (EpS).....	75
6.2.1.1.	Aspectos a tratar en la “Promoción de la salud” .....	76
6.2.1.2.	Métodos usados en la “Promoción de la salud”.....	77
6.3.	Objetivos .....	78
6.3.1.	Objetivo general .....	78
6.3.2.	Objetivos específicos .....	79
6.4.	Contenidos temáticos .....	80
6.5.	Metodología.....	81
6.6.	Evaluación .....	81
6.7.	Planificación educativa.....	82
6.7.1.	Tema 1. Explicar la importancia de hablar sobre hábitos alimenticios.....	82



6.7.2.	Tema 2. Los alimentos y sus propiedades.....	84
6.7.3.	Tema 3. La hora de comer, un momento agradable.....	85
6.7.4.	Tema 4. Composición de una dieta saludable.....	87
6.7.5.	Tema 5. Consejos para preparar comidas saludables.....	88
6.7.6.	Tema 6. Reconocimiento de sensaciones y situaciones alimenticias.....	90
6.7.7.	Tema 7. Superación de la fobia a la verdura y neofobia.....	91
6.7.8.	Tema 8. Lavado de manos y dientes .....	92
6.7.9.	Tema 9. Planificación de menús saludables.....	93
6.7.10.	Tema 10. Preparación de jugo de frutas .....	95
6.8.	Cronograma .....	97

**CAPÍTULO VII  
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

7.1.	Conclusiones .....	99
7.2.	Recomendaciones .....	102
<b>8.</b>	<b>Bibliografía .....</b>	<b>104</b>
<b>9.</b>	<b>Anexos .....</b>	<b>110</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Cantidad de estudiantes de la Unidad Educativa “Rayitos de cielo” .....	11
Tabla 2. ¿Cómo debe ser una alimentación saludable?.....	23
Tabla 3. Leyes de la alimentación.....	24
Tabla 4. Grupos de alimentos .....	25
Tabla 5. Tipos de vitaminas .....	29
Tabla 6. Estrategias alimentarias familiares.....	32
Tabla 7. Estrategias alimentarias escolares.....	35
Tabla 8. Género por nivel que cursa .....	47
Tabla 9. Profesionales a cargo de los infantes .....	47
Tabla 10. Centralizador de la lista de cotejo .....	51
Tabla 11. Índice de masa corporal .....	52
Tabla 12. ¿Con quienes vives en casa?.....	54
Tabla 13. Entre estos alimentos ¿Cuáles prefieres o te gustan más? .....	55
Tabla 14. ¿Habitualmente desayunas? .....	56
Tabla 15. Si tu respuesta fue NO ¿Por qué no desayunas?.....	57
Tabla 16. Cruce entre ¿Qué desayunas con más frecuencia? y ¿En dónde desayunas con regularidad?.....	58
Tabla 17. Cruce entre ¿Con quién desayunas? y ¿En dónde desayunas con regularidad? .....	59
Tabla 18. Cruce entre ¿Traes alguna merienda para comer en el recreo? y ¿Quién compra o prepara la merienda? .....	61
Tabla 19. ¿Qué alimentos encuentras en tu almuerzo habitualmente? .....	62

Tabla 20. Cruce entre ¿En dónde almuerzas con regularidad? y ¿Cuándo almuerzas ¿acostumbras ver televisión, celular u otro distractor? .....	63
Tabla 21. ¿Sueles acompañar el almuerzo con algo de beber? .....	64
Tabla 22. ¿Qué sueles hacer habitualmente después de almorzar?.....	65
Tabla 23. Cruce entre Género y Consideras que tu plato de comida es:.....	66
Tabla 24. ¿En tu casa acostumbras a comer algo en la tarde? .....	67
Tabla 25. ¿Habitualmente cenas por las noches? .....	68
Tabla 26. ¿Qué alimentos encuentras en tu cena habitualmente?.....	68
Tabla 27. Cruce entre ¿En dónde cenas con regularidad? y ¿Con quién cenas? .....	70
Tabla 28. ¿Con qué frecuencia consumes los siguientes líquidos?.....	71
Tabla 29. ¿Te lavas las manos antes de comer cualquier alimento?.....	72
Tabla 30. ¿En qué momentos del día te lavas los dientes? .....	72

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Organigrama de la institución.....	11
Figura 2. Género por edad.....	52
Figura 3. Índice de masa corporal.....	53
Figura 4. ¿Con quienes vives en casa?.....	55
Figura 5. Entre estos alimentos ¿Cuáles prefieres o te gustan más?.....	56
Figura 6. ¿Habitualmente desayunas?.....	57
Figura 7. Cruce entre ¿Qué desayunas con más frecuencia? y ¿En dónde desayunas con regularidad?.....	58
Figura 8. Cruce entre ¿Con quién desayunas? y ¿En dónde desayunas con regularidad?.....	60
Figura 9. Cruce entre ¿Traes alguna merienda para comer en el recreo? y ¿Quién compra o prepara la merienda?.....	61
Figura 10. ¿Qué alimentos encuentras en tu almuerzo habitualmente?.....	63
Figura 11. Cruce entre ¿En dónde almuerzas con regularidad? y ¿Cuándo almuerzas ¿acostumbras ver televisión, celular u otro distractor?.....	64
Figura 12. ¿Sueles acompañar el almuerzo con algo de beber?.....	65
Figura 13. ¿Qué sueles hacer habitualmente después de almorzar?.....	66
Figura 14. Cruce entre Género y Consideras que tu plato de comida es:.....	67
Figura 15. ¿ Habitualmente cenas por las noches?.....	68
Figura 16. ¿Qué alimentos encuentras en tu cena habitualmente?.....	69
Figura 17. Cruce entre ¿En dónde cenas con regularidad? y ¿Con quién cenas?.....	70
Figura 18. ¿Con qué frecuencia consumes los siguientes líquidos?.....	71

## **Introducción**

Una frase popular menciona que “aquellos que piensan que no tienen tiempo para una alimentación saludable tarde o temprano encontrarán tiempo para la enfermedad”, llevar un estilo de vida saludable reduce las probabilidades de padecer enfermedades en el futuro, por ello, es importante hablar sobre este tema más aun en la infancia donde los niños aprenden y retienen mejor lo que se les enseña. En el presente trabajo se pretende estudiar los hábitos alimenticios de niños y niñas de Educación inicial en familia comunitaria escolarizada.

El lugar donde se llevó a cabo esta investigación es una institución educativa comprometida con el aprendizaje y la formación integral de los niños y niñas de 2 a 5 años de edad, por ello el objetivo general que se plantea es describir los hábitos alimenticios de los niños y niñas de Educación inicial en familia comunitaria escolarizada de la Unidad Educativa “Rayitos de Cielo” con el fin de conocer la situación actual para realizar una propuesta educativa.

Del mismo modo, cabe mencionar que se considera muy importante realizar esta investigación, porque a través de la descripción se nos permite conocer qué hábitos alimenticios tienen los niños y niñas que están cursando el nivel inicial, para posteriormente, con base en los resultados, tomar decisiones que permitan coadyuvar al mejoramiento de las prácticas alimenticias, puesto que la infancia es el momento ideal para formar buenos hábitos, con este fin se realiza una propuesta para promover el desarrollo de buenos hábitos alimenticios en los niños y niñas del nivel de Educación inicial en familia comunitaria escolarizada de la Unidad Educativa “Rayitos de cielo” y sus padres mediante el abordaje de distintas actividades referidas al tema.

A continuación se menciona cómo está estructurado el trabajo por capítulos:

En el capítulo primero se mencionarán los aspectos preliminares de la investigación, el planteamiento del problema, la justificación, y los objetivos.

En el capítulo segundo se encuentra el referente institucional, respecto a los datos referenciales, una breve reseña histórica, la misión, visión, valores y la estructura organizacional.

En el capítulo tercero se encuentra el sustento teórico que responde a la necesidad de cubrir la información científica que refiere al tema que se pretende investigar.

En el capítulo cuarto, se encuentra descrita la metodología de la investigación, indicando que la presente investigación tiene un enfoque mixto y es de tipo descriptivo. Las técnicas que se eligieron para la recolección de datos es la observación, la encuesta y la entrevista; en correspondencia con las técnicas de investigación elegidas, se trabajó con la lista de cotejo, con la ficha de cuestionario y con la entrevista estructurada.

En el capítulo quinto, se presenta el análisis y discusión de resultados, elaborado después del trabajo de campo y el vaciado de datos.

En el capítulo sexto, se presenta una propuesta educativa que cuenta con 5 contenidos temáticos para trabajar con padres y madres de familia y otros 5 para trabajar con niños y niñas.

Por último, en el capítulo séptimo, se presenta las conclusiones y recomendaciones del trabajo de investigación.

# **CAPÍTULO I**

## **Aspectos preliminares**

## 1.1. Planteamiento del problema

Los datos y cifras que se revelan a nivel mundial son la clara muestra de que la alimentación es un tema al que se le debe poner más atención, por ejemplo la Organización Mundial de la Salud (2021) nos indica que:

52 millones de niños menores de 5 años presentan emaciación<sup>1</sup>, 17 millones padecen emaciación grave, y 155 millones sufren retraso del crecimiento, mientras que 41 millones tienen sobrepeso o son obesos.

Alrededor del 45% de las muertes de menores de 5 años tienen que ver con la desnutrición. En su mayoría se registran en los países de ingresos bajos y medianos. Al mismo tiempo, en esos países están aumentando las tasas de sobrepeso y obesidad en la niñez.

Estos datos revelan que, si bien hay niños y niñas que no se alimentan lo suficiente, por otro lado, y con una cifra también significativa, hay niños que se alimentan con comida chatarra (dulces, gaseosas, embutidos, etc.) que por lo general contienen altos niveles de grasas, sal, aditivos, colorantes, endulzantes, etc. No se puede decir que la obesidad y sus enfermedades subyacentes sean causadas únicamente por el consumo de comida chatarra, pero sí podemos afirmar que es un factor importante en el problema actual de la obesidad infantil.

La alimentación de mala calidad es uno de los problemas frecuentes hoy en día, ya que este afecta el crecimiento, el desarrollo y el aprendizaje de los niños y niñas. Los riesgos son más graves durante los primeros años de vida, una ingesta insuficiente de nutrientes puede causar un daño irreversible en el cuerpo y el cerebro de los niños, que se encuentran en un rápido proceso de crecimiento; limitar su potencial para crecer, desarrollarse y aprender durante su infancia podría traer consigo consecuencias en la vida adulta.

---

<sup>1</sup> La emaciación es una forma de malnutrición potencialmente mortal que provoca una delgadez y debilidad extremas en los niños, y aumenta sus posibilidades de morir o de sufrir deficiencias en su crecimiento, su desarrollo y su capacidad de aprendizaje.



Observando el contexto nacional, la investigación titulada “Malnutrición infantil en Cochabamba, Bolivia: la doble carga entre la desnutrición y obesidad” afirma que “La presencia concomitante de talla baja y obesidad, conocida como la doble carga de la malnutrición infantil, es observada con mayor frecuencia en países de bajos y medios ingresos económicos como el nuestro” (Mamani, Luizaga, & Illanes, 2019). Esta investigación que trabajo con una muestra de n=4885 niños menores de 5 años, estratificada para las 5 macrorregiones de Cochabamba, aplicando el Sistema de Vigilancia Nutricional Comunitario muestra que “la prevalencia de sobrepeso y obesidad fue del 16,5% para el indicador peso/talla; 17,6% según el IMC/edad y 10,8% para el PMB/Edad. El 66,03% de los niños con talla baja presentaban sobrepeso u obesidad” (Mamani, Luizaga, & Illanes, 2019), por lo que en su conclusión afirma que “existe una asociación estadísticamente significativa entre la talla baja y la presencia de obesidad; esta doble carga de malnutrición infantil fue más prevalente en la región andina” (Mamani, Luizaga, & Illanes, 2019).

Este fenómeno es similar en muchas otras regiones del país, los malos hábitos alimenticios; el consumo de alimentos con alto contenido en azúcar, grasa y sal; la falta de nutrientes, vitaminas y minerales, pueden llevar a los niños y niñas a problemas alimenticios que les provoquen sobrepeso, desnutrición y otras afecciones relacionadas.

En este sentido, se considera que es muy importante hablar sobre el tema propuesto, ya que un niño con buenos hábitos alimenticios tiene menos posibilidades de sufrir: trastornos nutricionales, anemia, sobrepeso, obesidad, caries dental, problemas de aprendizaje escolar, etc.

Entonces, claramente los hábitos alimenticios son muy importantes para tener una buena salud, los infantes, en esta etapa de formación y desarrollo aprenden 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 de sus hijos e hijas, por otro lado, la escuela también cumple un rol fundamental, ya que es el lugar donde se crea oportunidades de

aprendizaje donde se deben inculcar los valores y costumbres alimenticias que permitan a los niños y niñas desarrollarse de forma óptima a lo largo de su vida.

Un artículo del periódico “El Altoño” (2018) menciona un dato muy preocupante de la realidad alteña, este periódico nos dice que “La diabetes, presión alta y dificultades estomacales, son los males que más afectan a los alteños por sus malos hábitos de alimentación (...)”, Sin embargo eso no es lo más alarmante, lo que en realidad llama la atención es que no llega a afectar solo a adultos o a personas jóvenes, sino afecta incluso a los niños, que padecen enfermedades tales como la obesidad por la mala alimentación.

Y esto es lógico, ya que los elementos comunes de los platos típicos del altiplano son: la papa, el chuño, el arroz, el fideo, acompañados de carne sea de res, cerdo o pollo y con base en estos alimentos se realizan las comidas que constituyen la dieta habitual de muchas de las familias alteñas, claro que en ocasiones también se acompaña estos alimentos con verduras, pero en menor cantidad. Entonces observamos que por su composición, cantidad de porción, alto contenido calórico, grasa saturada, insuficientes vitaminas y minerales, etc., pueden causar, por ejemplo, obesidad (es producida por el consumo excesivo de calorías que vienen a través de estos carbohidratos) además, no solo de la ingesta, sino el modo de consumirla.

Por otra parte, también es necesario considerar que los problemas alimenticios como la falta o exceso de comida, la mala calidad de los alimentos, irregularidad en los horarios, etc., no solo repercuten en la salud, sino también tiene efectos psicológicos.

En la revista “Psicólogos de salud” nos menciona que:

La OMS indica que diez de los mayores riesgos para la salud se relacionan de forma directa con la alimentación. En efecto, la alimentación está muy relacionada con la salud, tanto física como psicológica, la esperanza de vida y con la calidad de dicha esperanza. Por ello, los malos hábitos alimentarios tienen consecuencias relevantes tanto físicas (trastornos metabólicos y alteraciones en el peso) como psicológicas derivadas por carencia de principios nutrientes básicos y necesarios para un adecuado funcionamiento cerebral. Así, podemos encontrarnos con

problemas psicológicos como: depresión, hiperactividad, problemas en el sueño, ansiedad, falta de concentración y alteraciones en la memoria. (Psicólogos de Salud, 2022)

Entonces, considerando que nuestra población tiene una dieta deficiente compuesta principalmente de carbohidratos de bajo costo y de otros productos con un alto contenido en grasa y almidón, esto genera no solo retraso en el crecimiento, sino también altas tasas de sobrepeso y obesidad las cuales a su vez incrementan el riesgo de padecer numerosas enfermedades cardiovasculares, metabólicas y hasta psicológicas, es necesario revisar cómo es que nuestros niños y niñas se alimentan diariamente.

## **1.2. Justificación**

### **1.2.1. Justificación teórica**

Es necesario hacer una descripción de los hábitos alimenticios porque es preciso reconocer si los mismos son adecuados o no, es imprescindible iniciar por una descripción de la situación actual, ya que el procedimiento nos permitirá recopilar, procesar y analizar información relevante.

Esta descripción permitirá conocer qué hábitos alimenticios tienen los niños y niñas que están cursando el nivel inicial, para posteriormente, con base en los resultados tomar decisiones que permitan coadyuvar a la comprensión sobre qué comportamientos, actitudes y prácticas son adecuadas a la hora de ingerir alimentos, ya que la infancia es el momento ideal para adquirir buenos hábitos alimenticios, que seguramente el niño o niña ha adquirido mediante la repetición y de forma casi involuntaria; indudablemente la familia ha tenido una gran influencia en esto y ahora también la escuela debido a que el niño o niña a los 4 y 5 años de edad se encuentra cursando el nivel inicial en familia comunitaria escolarizada, espacio de estudio en el que se debe hablar, enseñar y fomentar las buenas prácticas de salud y nutrición como parte indispensable de una educación integral.

### **1.2.2. Justificación práctica**

Es muy importante hablar en las escuelas, con los educadores, con los padres y los niños y niñas sobre este tema, porque el hacerlo les ayuda a crear espacios de reflexión, análisis y aprendizaje para que los infantes adquieran hábitos alimenticios adecuados, ya que esto permitirá alimentarse equilibrada, adecuada y saludablemente previniendo enfermedades que pueden desencadenarse afectando la calidad de vida no solo en la niñez sino hasta la adultez y la vejez.

Del mismo modo, se considera que estudiar este tema es de vital importancia, ya que la Convención sobre los Derechos del Niño (UNICEF, 2012) establece que:

Los niños tienen derecho a la mejor atención de la salud que se les pueda brindar, al agua limpia para beber, a una alimentación sana y a un entorno limpio y seguro en el que vivir. Todos los adultos y los niños deben disponer de información sobre cómo mantenerse seguros y saludables.

Se ha podido observar que a lo largo del tiempo todas las sociedades progresan, la tecnología aumenta y el mundo cambia, sin embargo a pesar de todo ese progreso, hemos fallado colectivamente en proteger el derecho de todos los niños a una alimentación y nutrición adecuadas. Datos alarmantes a nivel mundial revelan que “se calcula que 149.2 millones de niños padecen de retraso en el crecimiento y 340 millones de menores de 5 años sufren carencias de vitaminas y de otros micronutrientes esenciales” (UNICEF, 2021, pág. 3).

Por ello, es preciso considerar que para darle una mejor calidad de vida y para que los derechos de los niños y niñas se cumplan es necesario que la sociedad conozca cuál es la situación actual de los hábitos alimenticios de los niños y niñas y cómo podrían coadyuvar a que los mismos adquieran hábitos alimenticios saludables.

### **1.2.3. Justificación metodológica**

Esta investigación responde al enfoque mixto por lo que, el conjunto de estrategias de obtención de datos inicia a partir de la observación y la posterior aplicación de una ficha

de cuestionario referida a hábitos alimenticios dirigido a niños y niñas de nivel inicial en familia comunitaria escolarizada de la Unidad Educativa “Rayitos de Cielo” y la aplicación de una guía de entrevista estructurada referida a dificultades que presentaría un niño o niña que tiene mala alimentación dirigida a las dos maestras encargadas de kínder y pre kínder de la institución ya mencionada.

Del mismo modo, según el objetivo planteado, la presente investigación es de tipo descriptivo, ya que pretende efectuar una descripción donde se muestren cuáles son las características de las prácticas alimenticias de los infantes. Los instrumentos nos permiten, después de su análisis, elaborar una propuesta educativa con contenidos temáticos y una planificación acorde al nivel inicial y adecuada para trabajar con padres y madres de familia.

### **1.3. Objetivos**

#### **1.3.1. Objetivo general**

Describir los hábitos alimenticios de los niños y niñas de Educación inicial en familia comunitaria escolarizada de la Unidad Educativa “Rayitos de Cielo” con el fin de conocer la situación actual para realizar una propuesta educativa.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Identificar las características de las prácticas alimentarias con relación al tipo de alimento, consumo de líquidos e higiene de los niños y niñas de la Unidad Educativa “Rayitos de Cielo”.
- Determinar la incidencia de los hábitos alimenticios sobre el comportamiento que el niño demuestra en las actividades de aula.
- Elaborar una propuesta de formación que promueva la selección y preparación de una alimentación y nutrición saludable desde actividades recreativas y participativas dirigida a niños, niñas, padres y madres de familia.

# **CAPÍTULO II**

## **Referente institucional**

## **2.1. Datos referenciales**

La Unidad Educativa “Rayitos de cielo” sucursal dos, se encuentra ubicado en la ciudad de El Alto, en la zona de Cruce Villa Adela el cual es un barrio situado al suroeste de la ciudad, específicamente en el Distrito 3 del municipio.

La Unidad Educativa está comprometida con el aprendizaje y la formación integral de los niños y niñas de 2 a 5 años de edad, que corresponde a los primeros años de escolaridad, y los niveles de kínder y prekínder pertenecen al nivel de Educación inicial en familia comunitaria. El espacio de formación es un lugar donde se desarrollan habilidades y competencias individuales y grupales a través del juego y el aprendizaje significativo bajo la mirada del enfoque constructivista donde el educando es quien construye su propio aprendizaje y ejerce un papel protagónico dentro de este proceso.

## **2.2. Reseña histórica**

Ante la necesidad de brindar un establecimiento de educación básica para niños y niñas y dotarlos de elementos esenciales para el desarrollo de su aprendizaje y la adquisición de conocimientos es que nace la Unidad Educativa “Rayitos de cielo” con Código SIE 40730600 y Resolución Nro. 898 de febrero de 2013, actualmente lleva 9 años de funcionamiento y ha podido expandirse a través de sus sucursales, siendo la casa matriz la primera institución dedicada a la formación de infantes en cercanías de la zona de Alpacoma. Actualmente cuenta con los siguientes niveles “Párvulo menor” con niños y niñas de 1 a 2 años de edad, “Párvulo mayor” con niños y niñas de 2 a 3 años de edad, “Pre kínder” con niños y niñas de 4 años de edad y “Kínder” con niños y niñas de 5 años de edad

## **2.3. Misión**

La Revista anual de la Unidad Educativa “Rayitos de cielo” (2022) indica que su misión es la siguiente:

“Somos una institución educativa que se dedica a brindar un servicio de formación integral con el fin de promover la participación activa del niño o la niña dentro de su proceso de

formación en la etapa inicial, no solamente formación académica sino también formación moral, ética y cultural que le permitirá desarrollar su potencial plenamente.”

#### **2.4. Visión**

La Revista anual de la Unidad Educativa “Rayitos de cielo” (2022) indica que su visión es la siguiente:

“Ser una institución educativa reconocida en el ámbito de formación a infantes por la calidad y excelencia en la formación integral de los niños y niñas para su desarrollo pleno, acorde a su edad fomentando su creatividad, independencia y sociabilidad con un servicio humano, personalizado y competente.”

#### **2.5. Valores**

La Revista anual de la Unidad Educativa “Rayitos de cielo” (2022) indica que promueve los siguientes valores:

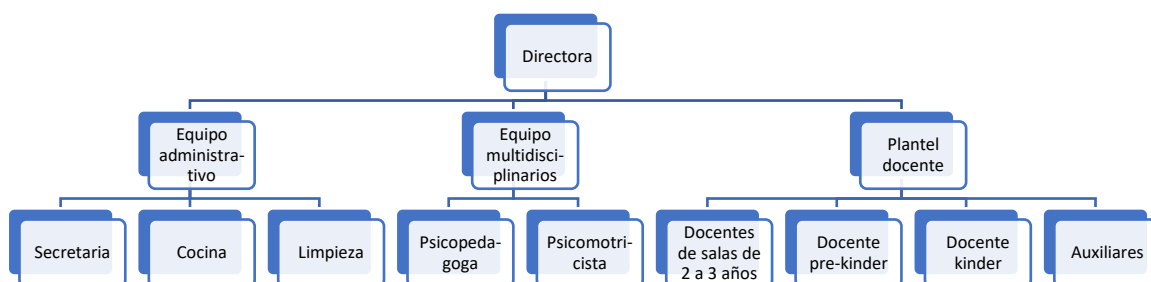
- Responsabilidad con la sociedad y principalmente con los actores de la comunidad educativa.
- Responsabilidad con el manejo de los recursos materiales y humanos.
- Compromiso con la educación integral de cada niño y niña.
- Coherencia, honestidad, veracidad y confidencialidad con las familias que confiaron en la institución.
- Respeto a la diversidad, sin establecer discriminaciones.
- Atención personal, respeto, solicitud, tolerancia y empatía para con nuestros estudiantes y sus familias.
- Profesionalidad y seriedad en todas las actividades planificadas.
- Trabajo en equipo, formación y actualización permanente de nuestro personal.
- Trabajar creativamente e innovar las metodologías utilizadas.
- Promover una vida saludable para los niños y niñas.



## 2.6. Estructura organizacional

La sucursal dos de la Unidad Educativa “Rayitos de cielo” cuenta con la siguiente estructura organizacional.

**Figura 1. Organigrama de la institución**



Fuente: Elaboración propia

## 2.7. Características de la unidad de análisis

La Unidad Educativa “Rayitos de cielo” cuenta con 45 estudiantes distribuidos de la siguiente manera:

**Tabla 1. Cantidad de estudiantes de la Unidad Educativa “Rayitos de cielo”**

Nivel	Femenino	Masculino	Total
Párvulo menor	6	3	9
Párvulo mayor	7	4	11
Prekínder	8	4	12
Kínder	9	4	13
Total	25	15	45

Fuente: Elaboración propia

La presente investigación plantea trabajar con niños y niñas de 4 a 5 años de edad que se encuentran en etapa de formación en el nivel de Educación Inicial en Familia Comunitaria, mismo que según el Programas de estudio (2021): “los constituye como personas en el ejercicio pleno de sus derechos y obligaciones, basadas en la protección y educación respetando y no vulnerando los mismos” (pág. 6).

Del mismo modo, en el Modelo Educativo Socio comunitario Productivo, la Educación Inicial en Familia Comunitaria (2021) “asume un sentido familiar y comunitario, constituyéndose en el espacio institucional que vincula la vida familiar con la escuela, en el desarrollo (...) integral como base de la formación integral de toda persona” (pág. 7). Por lo tanto, tratar el tema los hábitos alimenticios con esta población es pertinente, ya que estos se comienzan a formar desde los primeros años de vida, tanto desde el ámbito familiar como en el escolar, entonces la familia y la escuela actúan como directos involucrados en su formación.

Por ello esta investigación tiene la intención de brindar un aporte que describirá cuales son los hábitos alimenticios de los niñas y niñas que cursan el primer y segundo año de educación inicial y al mismo tiempo un marco conceptual que se considera necesario para estudiar el tema.

# **CAPÍTULO III**

## **Sustento teórico**

### **3.1. Educación alimentaria y nutricional**

La Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura (2022) nos menciona que:

La educación alimentaria y nutricional en la escuela consiste en estrategias educativas y actividades de aprendizaje que, respaldadas por un entorno alimentario saludable, ayudan a los escolares, los adolescentes y sus comunidades a mejorar su alimentación y elecciones alimentarias, así como a desarrollar su capacidad para adaptarse al cambio y actuar como agentes de cambio.

La ONUA es decir la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, o más conocida como FAO, Foro Mundial De Alimentación, es un organismo especializado de la ONU que dirige actividades encaminadas a erradicar el hambre. Esta organización tiene el fin de promover un enfoque que contempla a las escuelas y su relación con educación en temas de alimentación y nutrición. En este enfoque se involucra activamente a todas las personas que interactúan en el entorno escolar, como los niños, sus familias, los maestros, el personal escolar y la comunidad en sí.

Las escuelas brindan una oportunidad única para fomentar la buena nutrición y el desarrollo adecuado de los niños y los adolescentes. El entorno escolar es un lugar de aprendizaje estructurado, donde interactúan quienes influyen en las percepciones, las prácticas y los hábitos de los niños, por una parte, y se toman decisiones y hacen elecciones sobre los alimentos, por otra. La educación alimentaria y nutricional en la escuela aprovecha ese entorno y crea oportunidades de aprendizaje y experiencias que pueden moldear patrones alimentarios más saludables, especialmente cuando están respaldados por un entorno alimentario saludable. (Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura, 2022)

El proceso de formación de los niños y niñas de educación inicial en familia comunitaria escolarizada es el momento indicado para alentar la adquisición de buenos hábitos alimenticios. El ambiente escolar como lugar de aprendizaje se debe enfocar en formar

para la vida, el ser humano es un ser integral que para gozar de un rendimiento óptimo, requiere que actúe en equilibrio y goce de bienestar, la Organización Mundial de la Salud define el término bienestar como un estado de completo de bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedad o dolencia.

### **3.1.1. La importancia de la educación alimentaria y nutricional**

La educación alimentaria y nutricional es muy importante, un niño que aprende a comer de forma saludable tiene más probabilidades de continuar manteniendo esa conducta durante la edad adulta y, en consecuencia, posiblemente goce de mejor salud en el futuro. Es por esto que la educación en alimentación cobra especial relevancia y se convierte en una experiencia de aprendizaje que aporta las mejores herramientas para cuidar de nuestra salud, bienestar y calidad de vida a lo largo del tiempo.

La página web del Instituto Tomas Pascual Sanz (2018) en su reportaje sobre nutrición y alimentación pone énfasis en que “la educación nutricional ayuda a adquirir conductas positivas sobre la alimentación y contribuye a modificar aquellas menos adecuadas, con el objetivo de adoptar unos hábitos saludables que perduren a lo largo del tiempo y favorezcan una mejor calidad de vida.” Ciertamente los infantes desde la etapa de formación inicial necesitan una buena dieta para crecer, desarrollarse, tener buenas defensas y tener energía para estudiar, aprender y jugar.

### **3.1.2. ¿En qué consiste la educación nutricional?**

La página web del Instituto Tomas Pascual Sanz (2018) en su reportaje sobre nutrición y alimentación indica que:

La educación nutricional no solo incluye información en materia de nutrición, sino que se trata de un tipo de enseñanza orientada a la acción, que facilita la adopción voluntaria y natural de hábitos alimentarios que fomenten el bienestar. Se trata de un proceso en el que se aprende a elegir y disfrutar de todos los alimentos y conocer la frecuencia y cantidad recomendada de cada uno de ellos, pero también se comprende el beneficio que implica su consumo para el cuerpo.

Y todo lo mencionado se puede lograr fomentando distintas actividades desde el entorno educativo y familiar. Una buena alimentación es la clave del desarrollo no sólo del sistema inmunitario de los niños y niñas, sino también del cerebro y las capacidades cognitivas que requieren para aprender.

### **3.2. Desarrollo biopsicosocial de los niños**

El desarrollo biopsicosocial es el proceso continuo de cambios que ocurre en los niños y niñas y que involucra a todos los aspectos de la vida como el biológico, el psicológico y el social.

La Organización Panamericana de Salud (OPS) señala que las bases para el Desarrollo Infantil Integral parten desde la preconcepción, la gestación, el nacimiento, la lactancia, el período preescolar y la educación primaria; una adecuada atención a cada una de estas etapas refleja las capacidades, recursos y soportes disponibles de sus familias, por una parte, y por otra, políticas y programas que atienden efectivamente el Desarrollo Infantil. (Ministerio de inclusión económica y social, 2013, pág. 15)

#### **3.2.1. El desarrollo biopsicosocial y la alimentación saludable**

El Ministerio de inclusión económica y social del Ecuador (2013), como Política pública planteó un texto de Desarrollo infantil integral donde se realizan varios aportes académicos que nos sirven de base teórica para comprender la importancia que adquiere la alimentación saludable para un adecuado desarrollo biopsicosocial en niños y niñas, a continuación mencionamos algunos aportes:

Si se garantiza una buena nutrición en los primeros años de vida, no solo se crean bases fisiológicas sanas, sino que se transmiten patrones y valores de padres a hijos que en el transcurso de su vida redundará de forma efectiva en el ámbito laboral, por lo que la atención al Desarrollo Infantil Integral trae mayores retornos sociales que aquellas que se invierten en etapas posteriores, siendo el primer paso para

universalizar la educación inicial y sobre todo para reducir la pobreza (Ministerio de inclusión económica y social, 2013, pág. 8).

En esta cita se menciona lo trascendental de garantizar una buena nutrición en los primeros años de vida para que los resultados de esta inversión repercutan en los índices de pobreza siendo la alimentación y la nutrición adecuadas un factor determinante que favorece el desarrollo integral de los infantes.

En adelante veremos a que se refiere cada uno de estos ámbitos de desarrollo:

### **3.2.1.1. Desarrollo biológico**

El crecimiento o desarrollo biológico hace referencia a los constantes cambios físicos que se producen en el cuerpo del niño o niña, siendo más rápidos y notorios en los primeros años que durante el resto de su vida.

Según el Consejo Nacional de la niñez y adolescencia (2004), en su Plan Nacional decenal de protección integral a la niñez y adolescencia indica que:

El crecimiento físico de los niños se mide o se expresa en peso y talla, y este crecimiento tiene relación o va a la par con el desarrollo del pensamiento y de las emociones que se forman a partir de los vínculos y de las relaciones que establecen con los miembros más cercanos de su familia. Además no solo es importante que el niño goce de buena condición de salud y alimentación, sino también la estimulación y las formas de protección son sustanciales para que se logre una maduración integral. El crecimiento físico inicial no solo garantiza su sobrevivencia en los primeros años, sino que también les fundamenta el crecimiento y desarrollo posterior, su salud y calidad de vida porque adquieren las bases de su capacidad inmunológica. (pág. 19)

Se considera que es necesario resaltar que este Plan indica que una condición saludable y una alimentación adecuada son factores que inciden en una maduración integral en el desarrollo de los infantes.

### **3.2.1.2. Desarrollo psicológico**

De forma general podemos considerar al desarrollo psicológico como un área que estudia los cambios en los procesos y las conductas a lo largo del ciclo de vida del ser humano.

Ahora, qué es y cómo se relaciona el desarrollo psicológico y la alimentación., según la psicóloga Mara López (López, 2022):

La psicología juega un papel importante en la manera de alimentarse de las personas, sin importar la edad. Estados anímicos como el aburrimiento, la ansiedad o la tristeza pueden generar patrones en la forma de comer que resultan perjudiciales para la salud de los más pequeños. Esto, a su vez, puede derivar en patologías como la obesidad, la bulimia y la anorexia, entre otras. Por esta razón, es importante educar a los hijos en la alimentación consciente y en proveer al organismo de comida solo cuando hay necesidad, no por placer.

Por ello, vemos que es importante enseñarle a los niños unos hábitos alimentarios saludables y para ello es necesario que tanto ellos como sus cuidadores comprendan la importancia de esto y sepan que en la etapa de desarrollo en la que se encuentran los niños existen distintos factores que puede incidir en algo tan importante como la salud.

### **3.2.1.3. Desarrollo social**

Cuando hablamos del desarrollo social nos referimos a la capacidad del niño para crear y mantener relaciones significativas con los adultos y otros niños. Respecto a la alimentación este desarrollo propondría un elemento fundamental pues, “los modos de alimentarse, preferencias y rechazos hacia determinados alimentos están fuertemente condicionados por el contexto familiar durante la etapa infantil en la que se incorporan la mayoría de los hábitos y prácticas alimentarias de la comunidad” (Vásquez, Olivares, & Santos, 2008)

La conducta alimentaria es el conjunto de acciones que establecen la relación del ser humano con los alimentos. Se acepta generalmente que los comportamientos frente a la alimentación se adquieren a través de la experiencia directa con la



comida en el entorno familiar y social, por la imitación de modelos, la disponibilidad de alimentos, el estatus social, los simbolismos afectivos y las tradiciones culturales. (Vásquez, Olivares, & Santos, 2008)

### **3.3. ¿Cómo generar buenos hábitos alimenticios en el entorno familiar y escolar?**

A continuación se mencionan 10 estrategias para crear buenos hábitos alimenticios (Biobebé, 2021):

- 1.- Tener una conversación agradable con los niños a la hora de comer.
- 2.- Crear rutinas en torno a la hora de comida (como lavarse las manos o ayudar a poner la mesa).
- 3.- Establecer horarios regulares para las comidas y los refrigerios.
- 4.- Ofrecer entre 3 y 4 porciones de alimentos saludables en cada comida.
- 5.- No obligar a los niños a comer ya que si lo hacemos causamos que ellos rechacen los alimentos y coman menos.
- 6.- Si el niño tiene hambre entre comidas podemos ofrecerles algún aperitivo saludable.
- 7.- Ofrecer agua natural o agua de frutas naturales en lugar de jugos procesados.
- 8.- Ser flexibles con los pequeños al permitirles que se levanten de la mesa cuando hayan terminado
- 9.- Anímalos a tocar y probar nuevos alimentos. Permite que nos vea comerlo primero a nosotros. Los niños aprenden al observar e imitar.
- 10.- Apagar el televisor (computadoras, celulares, etc.) a la hora de comer.

### **3.4. La alimentación en la infancia**

Transcurridos los primeros años de vida del niño que corresponden a un periodo de crecimiento acelerado, se pasa a la etapa de crecimiento estable en la edad preescolar (3-5 años). De acuerdo con Unicef (2019) el crecimiento longitudinal sin particularidades es

de 6-8 cm/ año con un incremento ponderal de 2-3 kg anuales. En este sentido, una correcta alimentación, la adquisición de hábitos nutricionales y de estilos de vida saludables y un importante papel del ejercicio físico van a ser decisivos en el desarrollo físico e intelectual durante este periodo de la infancia.

#### **3.4.1. Hábitos alimenticios propicios para niños de 4 a 5 años**

Los hábitos alimentarios o alimentación son el resultado del comportamiento de las personas en el momento de preparar y consumir los determinados alimentos como una parte de sus costumbres sociales, culturales y religiosas, por lo que está influenciado por múltiples factores como los socioeconómicos, culturales y geográficos.

En este sentido, los hábitos alimentarios empiezan a formarse desde el momento del nacimiento y se desarrollan durante la infancia con la influencia que tiene el ambiente, la familia y la escuela para seleccionar y consumir determinados alimentos.

De esta manera cada comida del día es muy importante para la alimentación saludable de los niños. Comenzando por el desayuno, que es una de las comidas principales del día, debe aportar al menos 3 de los 5 grupos de alimentos básicos: lácteos, cereales y fruta fresca (preferiblemente entera) o en zumo natural. Se considera un desayuno de baja calidad si el aporte energético es menor de 200 kcal. Un desayuno adecuado, en periodos de crecimiento o actividad física importante, no es incompatible con la ingesta de un alimento a media mañana, basado en un pequeño bocadillo o una pieza de fruta o un lácteo (Berrios, 2011).

Por otro lado, la comida del mediodía es la que aporta globalmente más energía, proteínas y grasas, se debe tener en cuenta la preparación, el tamaño de las raciones y un ajuste de macro y micronutrientes especialmente calcio, folatos, cinc y hierro. El menú puede consistir en un primer plato a base de verduras y legumbres, pasta o arroz; un segundo plato de carne magra, pescado o huevos y el postre, preferiblemente fruta o un lácteo, la bebida debe ser agua.

En la merienda dependiendo del nivel de actividad física del niño y de la niña y su alimentación el resto del día pueden suplementarse en esta comida las raciones de lácteos, frutas, hidratos de carbono con un pequeño bocadillo. Finalmente, en la cena se debe servir para que toda la familia equilibre la dieta, teniendo en cuenta los alimentos que se han ingerido el resto del día. Debe ser más ligera y sencilla que el almuerzo; ensaladas, verduras, cremas, sopas y como complemento pescados, carnes o huevo, teniendo en cuenta lo que no se haya comido al mediodía.

### **3.4.2. Importancia de la alimentación saludable en el desarrollo integral de la infancia**

Dentro de los 4 y 5 años de edad los niños en el sistema de educación regular boliviana son correspondientes al grado de educación inicial en familia comunitaria escolarizada debido a que en esta etapa alcanzan indicadores de desarrollo fundamentales para todas las siguientes etapas de la vida como ser el sentido de independencia, comprensión de instrucciones, ampliación del vocabulario, reconocimiento de su cuerpo, entre otros. En este sentido, la acción de los educadores es fundamental para el anclaje de aprendizajes significativos que se desarrollan fundamentalmente por la imitación y la curiosidad.

Una de las conductas que comienzan a establecerse predominantemente en la infancia a comparación de otras etapas son los hábitos alimentarios, de este modo, los niños inician el control de sí mismos y del ambiente, empiezan a interesarse por los alimentos, Moreno y Galiano (2015) indican referente a la conducta de los preescolares, referente a los alimentos, que tienden a, a ser caprichosos con las comidas, a tener poco apetito, a ser monótonos; y a preferir algunos alimentos, debido a factores genéticos, pero con mayor importancia debido a procesos de observación e imitación.

Así también junto a estos aspectos propios del desarrollo humano, la alimentación en esta etapa es influenciada por los cambios socioeconómicos a nivel macro de los países, que por ejemplo pueden caracterizarse por apertura al mercado de productos manufacturados, ricos en azúcares refinados y en grasas.

De esta manera, se calcula que unos 129 millones de niños menores de cinco años en esos países poseen un peso y talla inferior al recomendable, lo que indica malnutrición; al respecto, destacan algunos países andinos como: Ecuador, Bolivia y Perú, en lo que llega a ser hasta de cuatro a cinco veces superior la presencia del bajo peso (Orozco, 2018).

Si bien, la anemia refleja una situación de gravedad en materia de nutrición infantil, no es el principal problema. La UNICEF (2019) resalta tres vertientes problemáticas siendo la primera la desnutrición porque pesar de que se han registrado algunos descensos en las cifras, la desnutrición sigue afectando a decenas de millones de niños; en segundo lugar, el hambre oculta donde las carencias de vitaminas y minerales esenciales –a menudo denominados micronutrientes– privan a los niños de su vitalidad en todas las etapas de la vida; y finalmente, el sobrepeso con su forma más grave, la obesidad siendo que el número de niños obesos de entre 5 y 19 años se ha multiplicado desde mediados de la década de 1970, aumentando entre 10 y 12 veces en todo el mundo.

Por lo tanto, mejorar la nutrición infantil requiere que los sistemas alimentarios proporcionen alimentos nutritivos, seguros, asequibles y sostenibles para todos los niños siendo la realización de acciones dirigidas hacia la infancia temprana en pro de un desarrollo saludable fundamentalmente necesarias y efectivas.

### **3.5. Alimentación saludable**

Una alimentación saludable es aquella que permite que nuestro cuerpo funcione con normalidad, que tengamos la suficiente energía y concentración para llevar nuestras actividades diarias. El consumir alimentos saludables reduce los riesgos de padecer algunas enfermedades a corto, mediano o largo plazo, una alimentación saludable trae consigo muchos beneficios que sin duda contribuyen a nuestro bienestar integral.

De forma más puntual la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (Basulto, y otros, 2013) señala que:

Una alimentación saludable es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir

el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia, y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimos. Debe ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible.

Especificando las características que se mencionaron anteriormente se pueden puntualizar las siguientes definiciones respecto a lo que se espera que sea una alimentación saludable.

**Tabla 2. ¿Cómo debe ser una alimentación saludable?**

<b>Satisfactoria</b>	Agradable y sensorialmente placentera.
<b>Suficiente</b>	Que cubra las necesidades de energía, en función de las necesidades de las diferentes etapas o circunstancias de la vida.
<b>Completa</b>	Que contenga todos los nutrientes que necesita el organismo y en cantidades adecuadas
<b>Equilibrada</b>	Con una mayor presencia de una amplia variedad de alimentos frescos y de origen principalmente vegetal, y con una escasa o nula presencia tanto de bebidas alcohólicas como de alimentos con baja calidad nutricional
<b>Armónica</b>	Con un equilibrio proporcional de los macronutrientes que la integran
<b>Segura</b>	Sin dosis de contaminantes biológicos o químicos que superen los límites de seguridad establecidos por las autoridades competentes, o exenta de tóxicos o contaminantes físicos, químicos o biológicos que puedan resultar nocivos para individuos sensibles
<b>Adaptada</b>	Que se adapte a las características individuales (situación fisiológica y/o fisiopatológica), sociales, culturales y del entorno del individuo

<b>Sostenible</b>	Que su contribución al cambio climático sea la menor posible y que priorice los productos autóctonos.
<b>Asequible</b>	Que permita la interacción social y la convivencia y que sea económicamente viable para el individuo.

Fuente: (Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas, 2013)

### 3.5.1. Las cuatro leyes de la alimentación

Tomando en cuenta lo mencionado en el punto anterior, es preciso mencionar que existen cuatro leyes de la alimentación, las mismas fueron propuestas por el reconocido Dr. Pedro escudero<sup>2</sup> quien fue un médico argentino con gran y amplia trayectoria en el área de nutrición, las Leyes de la Alimentación fueron creadas con el fin de conocer cómo se considera un plan alimentario con normalidad, estas normas son:

**Tabla 3. Leyes de la alimentación**

<b>Ley de la Cantidad:</b> todo plan debe cubrir las necesidades calóricas de cada organismo. Por ello, debemos estimar el gasto energético del individuo para mantener su balance energético.	<b>Ley de la Calidad:</b> todo plan debe ser completo en su composición, esto es, que debe aportar hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. El valor calórico total debe tener una distribución adecuada y tener en cuenta, además, los alimentos protectores.
<b>Ley de la Armonía:</b> esta ley se refiere a la relación de proporcionalidad entre los	<b>Ley de la Adecuación:</b> la alimentación se debe adecuar al momento biológico, a los

<sup>2</sup> Creó en 1941 la Asociación Argentina de Nutrición y Dietología, destinada a reunir a sus discípulos y a todos los interesados en el progreso de esta rama de la ciencia. El 11 de agosto, día de su nacimiento, se celebra el «día del nutricionista».

distintos nutrientes. Por ejemplo cuando relacionamos el post train con la adecuada relación de hidratos y proteínas.	gustos y hábitos de las personas, a su situación socio-económica y a la/s patología/s que pueda presentar.
---	--

Fuente: ("Reglas de Escudero": cuatro leyes para tener una alimentación sana, 2021)

### 3.5.2. Grupos de alimentos

A continuación se presentan seis grupos de alimentos por su función nutritiva:

**Tabla 4. Grupos de alimentos**

Leche y productos lácteos	Son alimentos casi completos, sobre todo la leche, de importancia capital en todos los estados. Se les califica como grupo de alimentos protectores o de seguridad, siendo de gran riqueza en calcio o proteínas de alto valor biológico. El calcio es el elemento más importante del hueso. La leche, el queso y el yogurt, son los únicos alimentos que lo aportan en cantidad considerable. Un régimen pobre en leche y derivados, ocasiona trastornos en el desarrollo óseo en el niño y desmineralización en el adulto acompañada de fatiga general, y de dolores reumáticos. Los enfermos con trastornos del metabolismo de las grasas (colesterol o triglicéridos) deben tomar la leche y sus derivados en forma descremada.
Carnes, pescados y huevos	Estos alimentos tienen en común ser fuertes de materias nitrogenadas (proteínas) de alto valor biológico. Es necesario considerar que las proteínas son los constituyentes principales de la materia viva, de ahí su importancia. El valor nutritivo de la carne es equiparable al de los pescados y los huevos. Conviene no obstante consumirlos todos en las raciones aconsejadas. Es necesario advertir, que en algunas circunstancias patológicas (sobre todo en el hipercolesterolemia), es necesario consumir más pescado y restringir el huevo (que contiene colesterol) y las carnes (que contienen grasa saturada). Respecto al pescado, se aconseja el

	<p>consumo de todos los tipos, tanto blancos como azules. Los crustáceos, cigalas, gambas, cangrejos, langostinos, etc... también son fuertes de proteínas, pero no se recomienda su consumo cuando existen trastornos de los lípidos (tasa elevada de colesterol). Los moluscos que asimismo son fuente interesante de proteínas pueden, en ocasiones, producir alergias o trastornos gastrointestinales, sobre todo si se consumen crudos.</p>
Verduras y frutas	<p>Son en general alimentos hipocalóricos, son fuente importante de vitamina C. Por otra parte, proporcionan fibra alimentaria, asegurando con ello un tránsito intestinal normal, si su consumo es regular. De entre las verduras, las más ricas en vitamina C son las verdes, que asimismo tienen la ventaja de aportar minerales antianémicos (hierro y cobre). Las frutas que mayor contenido aportan de vitamina C, son las ácidas: naranja, pomelo, limón, grosella y fresa. Las manzanas, pera, uva, plátano, etc. contienen menos vitamina C. De todas las vitaminas, la C es la más lábil; a lo largo de la cocción se destruye en parte, ocurriendo lo mismo en contacto con el aire, de lo cual se deduce que es imprescindible el consumo de las ensaladas y que éstas deben prepararse inmediatamente antes de ser consumidas. La cocción de las verduras, deben hacerse en recipientes cerrados y de manera rápida con la finalidad de conservar el contenido vitamínico y sus propiedades.</p>
Alimentos feculentos y alimentos azucarados	<p>Este grupo de alimentos aporta fundamentalmente hidratos de carbono, como la papa, los cereales y derivados (pasta: fideos, macarrones, etc.) y las leguminosas. Pueden aportar también otros principios, sobre todo vitaminas del grupo B (cereales y leguminosas) y vitamina C (papa). El abuso de los alimentos azucarados (azúcar, pasteles, helados, etc.), desequilibra el aporte normal de hidratos de carbono y es contraproducente ya que puede conducir a obesidad, a la diabetes y trastornos del metabolismo lípido, con tasas altas de colesterol y</p>



	<p>triglicéridos. Las leguminosas (garbanzos, ejotes, habas, lentejas), son más ricas en materias nitrogenadas (proteínas) y debidamente combinadas con cereales o papas, pueden sustituir a la carne, los pescados o los huevos.</p>
Materias grasas	<p>Las materias grasas (mantequilla, margarina, aceites, tocino) son básicamente alimentos que aportan grasa, en consecuencia son alimentos hipercalóricos. Son fundamentalmente energéticos, si bien cumplen otras funciones de gran importancia biológica, ya que constituyen el vehículo de las vitaminas liposolubles y son fuente exclusiva de ácidos grasos esenciales. La mantequilla es una grasa saturada de origen animal, y una fuente muy importante, si bien no imprescindible, de vitamina A, la cual se encuentra en otros muchos alimentos en cantidad suficiente. Las margarinas de buena calidad, aportan grasa insaturada y proporcionan ácidos esenciales. El aceite de oliva contiene fundamentalmente grasa monoinsaturada y los aceites germinales (soya, maíz y girasol), proporcionan grasa poliinsaturada. Debe evitarse el abuso de las materias grasas, como medida preventiva de la obesidad. El consumo de las grasas saturadas, debe restringirse como medida preventiva y curativa de trastornos del metabolismo lípido (hipercolesterolemias e hipertriglicéridemias).</p>
Bebidas	<p>El agua es la única bebida realmente indispensable al organismo. No obstante, conviene no tomarla en exceso, sobre todo durante las comidas. Los jugos de frutas son bebidas particularmente sanas, y cuyo consumo debería extenderse. El interés alimentario de las bebidas alcohólicas es más discutible. Su consumo puede momentáneamente elevar el tono psíquico y disminuir la sensación de fatiga. En general, se aconseja la moderación como norma o la supresión total en determinadas circunstancias (hiperlipidemias, obesidad). Las bebidas aromáticas, sobre todo el café, tomadas en pequeña cantidad estimula las funciones</p>

	cerebrales, mejorando el rendimiento intelectual y disminuyen la sensación de fatiga. Sin embargo, el exceso crea hábito y dependencia.
--	---

Fuente: (Grupos alimenticios, 2017)

### **3.5.3. Clasificación de los alimentos por su función**

Los alimentos según su función se pueden clasificar en tres:

#### **3.5.3.1. Alimentos constructores**

Son aquellos alimentos ricos en proteínas que se encuentran en todo tipo de carnes, y que nos ayudan a fortalecer nuestros huesos y músculos. Entre estos alimentos tenemos el huevo, la leche, legumbres, trigo, lenteja, soya y queso, etc. (Sánchez, 2017)

#### **3.5.3.2. Alimentos protectores**

Existen alimentos que contienen vitaminas y minerales, este es el caso del hígado, huevos, leche, etc. Sin embargo, son alimentos protectores por excelencia las frutas, los cereales y las verduras porque contienen vitaminas y minerales en mayor cantidad. (Sánchez, 2017)

#### **3.5.3.3. Alimentos energéticos**

Son los alimentos que nos proporcionan energía para poder desarrollar diferentes actividades como correr saltar, estudiar, etc. Estos alimentos energéticos lo encontramos en las grasas, harina, azúcar como el pan, fideos arroz, dulces, cereales, chocolates, mantequilla, aceite, maní, etc. (Sánchez, 2017)

### **3.5.4. Vitaminas**

Según el artículo “Vitaminas y salud” (Perez & Ruano, 2004) “Las vitaminas son sustancias orgánicas complejas, biológicamente activas y con diversa estructura molecular, que son necesarias para el hombre en pequeñas cantidades: los llamados micronutrientes” (pág. 96).

Las vitaminas se clasifican según su solubilidad, es decir según la capacidad que tiene de disolverse ante una sustancia disolvente, en este caso, la clasificación que veremos a continuación hace referencia a las que se disuelven en agua o en lípidos.

#### **3.5.4.1. Hidrosolubles**

Son solubles en agua. Aquí se incluyen las vitaminas del grupo B y la vitamina C. Este grupo de vitaminas pierde pronto su valor nutritivo, ya que son destruidas en los procesos de cocción o por acción de la luz solar. (Perez & Ruano, 2004, pág. 97)

#### **3.5.4.2. Liposolubles**

Son solubles en lípidos (no en agua) y son vehiculizadas, en la mayoría de los casos, en la grasa de los alimentos. Debido a su solubilidad pueden acumularse en los depósitos grasos de los animales y si se consumen en grandes cantidades, pueden alcanzar valores tóxicos, sobre todo la A y la D, por tanto, su ingestión como suplemento al margen de la dieta debe ser recomendada por un médico. En este grupo, aparte de las vitaminas A y D, también se incluyen las vitaminas E y K. (Perez & Ruano, 2004, pág. 97)

#### **3.5.4.3. Tipos de vitaminas**

Es importante conocer cuál es la función principal de las vitaminas y donde podemos encontrarlas, por ello a continuación se presenta la siguiente tabla:

**Tabla 5. Tipos de vitaminas**

<b>Hidrosolubles</b>	
Vitamina C	Su función principal es el transporte de oxígeno y podemos encontrarlos en cítricos y verduras.
Vitamina B	Desintegra los hidratos de carbono y podemos encontrarlos en la levadura, huevos, carnes, etc.

Vitamina B2	Interviene en la respiración y se encuentra en vegetales verdes, lácteos, entre otros.
Vitamina B3	Es necesaria en la circulación sanguínea y la encontramos en las vísceras de la carne, cereales integrales, etc.
<b>Liposolubles</b>	
Vitamina A	Forma parte de la hidratación de ojos, huesos, etc. La podemos encontrar en el tomate, zanahorias, etc.
Vitamina D	Interviene en la absorción y almacenamiento de diferentes minerales como puede ser el calcio. Los alimentos en los que podemos encontrarlos son: atún, champiñón, yema de huevo, etc.
Vitamina E	Su función es antioxidante y la encontramos en aceites vegetales, coco, etc.
Vitamina K	Su función más importante es en la coagulación, podemos encontrarla en los hígados de bacalao, vegetales de hojas verdes, etc.

Fuente: (El Central de Zaragoza, 2016)

### 3.5.5. Hábitos alimenticios

La Fundación Española de la Nutrición (2014) nos dice que “Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales”, estos comportamientos son adquiridos desde la infancia, por lo que prever una educación que oriente unos adecuados hábitos alimenticios es esencial.

### **3.5.6. Factores que pueden influir en el comportamiento alimentario**

En la infancia, la familia es el principal entorno de aprendizaje, por lo que los padres o cuidadores son el principal modelo a seguir cuando inicia la vida del infante y “es a través de las actitudes de los adultos que los pequeños pueden modelizar y promover conductas alimenticias saludables” (Espínola & Brünner, 2014).

Algunas características de la vida moderna inciden negativamente en la formación de hábitos alimentarios saludables. Algunos de los efectos negativos que influyen en el comportamiento alimentario según el libro “Alimentación saludable en la escuela” (2014, pág. 19) son:

- La falta de organización familiar respecto de qué comer, cómo comer y cuándo comer.
- La ampliación y la mayor variedad del concepto de comida.
- La reducción significativa del tiempo dedicado a comer y la realización de otras actividades paralelas como mirar televisión, usar el celular, etcétera.
- La falta de información sobre la adecuada preparación de los alimentos.
- El auge de la comida rápida, en detrimento de las comidas más elaboradas y “lentas”.

Del mismo modo existen otros factores que intervienen en la adquisición de hábitos alimenticios, entre los cuales están “(...) los factores fisiológicos (sexo, edad, herencia genética, estados de salud, etc.), factores ambientales (disponibilidad de alimentos), factores económicos, o factores socioculturales (tradición gastronómica, creencias religiosas, estatus social, estilos de vida, etc.)” (Fundación Española de la Nutrición, 2014).

### **3.5.7. Problemas más frecuentes de la mala alimentación en niños**

“El Estado Mundial de la Infancia 2019: Niños, alimentos y nutrición revela que al menos uno de cada tres niños menores de cinco años –o más de 200 millones– está desnutrido o sufre sobrepeso” (UNICEF, 2019). El sobrepeso o la desnutrición son los problemas más

frecuentes, sin embargo no son los únicos, existen cifras realmente alarmantes a nivel mundial respecto a los problemas que han generado que los niños tengan, no solo una alimentación insuficiente, sino no tengan una alimentación variada y rica nutrientes. A continuación se muestran los problemas que ocasiona una mala alimentación en la salud de los niños:

149 millones de niños padecen de retraso en el crecimiento, o son demasiado pequeños para su edad, 50 millones de niños sufren de emaciación, o son demasiado delgados para su estatura, 340 millones de niños –es decir, 1 de cada 2– sufren carencias de vitaminas y nutrientes esenciales, como la vitamina A y el hierro, 40 millones de niños tienen sobrepeso o son obesos. (UNICEF, 2019)

### **3.6. Educación alimentaria**

En el afán de brindar lineamientos para promover una adecuada alimentación, el Ministerio de educación de Argentina realiza un documento curricular que aborda temáticas asociadas a la alimentación saludable. En la misma se presentan algunas ideas clave que sustentan la propuesta de brindar una educación alimentaria para los infantes desde la familia y desde los primeros años de escolaridad.

#### **3.6.1. Estrategias alimentarias familiares**

A continuación se presentan algunas estrategias que las personas que cuidan al niño o niña pueden aplicar para promover una mejor alimentación dentro del hogar.

**Tabla 6. Estrategias alimentarias familiares**

Ofrecer variedad y calidad de alimentos	Ofrecer variedad y calidad de alimentos que aporten los nutrientes necesarios para una sana y completa alimentación. Al presentar nuevos alimentos, el adulto debe consumirlos, para así actuar como modelo para que los niños sigan su ejemplo. Al momento de servir la comida, la actitud hacia los alimentos variados y sanos debe ser valorativa y positiva.
---	--

Propiciar momentos de encuentro familiar	Propiciar las comidas como momentos de encuentro familiar, evitando las distracciones que provengan de la televisión, la computadora, los dispositivos de comunicación telefónica, etcétera.
Fijar un horario	Fijar un horario estable para las comidas, procurando la participación de todos sus miembros.
Promover la participación de los niños en la preparación y elaboración de las comidas	<p>Promover la participación de los niños en la definición, preparación y elaboración de las comidas (por ejemplo, eligiendo junto con ellos los alimentos, pidiéndoles que ayuden en la cocina, o a poner la mesa). Estos rituales, si se realizan cotidianamente, le otorgarán previsibilidad, seguridad y responsabilidad a los niños en su relación con los alimentos.</p> <p>Durante las comidas, evitar discusiones o peleas; propiciar que en las reuniones familiares para comer todos se sientan a gusto y con ganas de participar y compartir con los demás.</p>
Evitar las “recompensas” o “sobornos”	Evitar las “recompensas” o “sobornos” para lograr que los niños consuman alimentos saludables. En la misma línea, evitar los mecanismos de castigo o penalización relacionados con la comida (obligación de terminar todo el plato, penitencias de “saltar” comidas o ingredientes, etcétera).
Conocer las preferencias del niño	Escuchar a los niños y conocer sus preferencias de alimentos, entre las opciones saludables; este conocimiento se complementa con la necesidad de contar usualmente, en la casa, con algunos de esos alimentos sanos.

Fomentar en los niños una sana elección del menú	Una de las posibles acciones para lograrlo es llevar a los niños al supermercado, en el momento de las compras, para seleccionar en forma conjunta los alimentos necesarios para la elaboración de las comidas y las viandas escolares. Esto favorecerá la adquisición de un mayor control y autonomía de los niños sobre su propia alimentación.
Considerar qué comen los niños en la escuela	Considerar qué comen los niños en la escuela (desayunos, almuerzos y/o meriendas escolares). De esta manera, la familia debe organizar sus comidas teniendo en cuenta la complementariedad del menú escolar, y así procurar brindar a los niños una dieta equilibrada.

Fuente: (Espínola & Brünner, 2014)

Si consideramos que los hábitos alimentarios se forman desde los primeros años de vida y duran a lo largo de nuestra existencia, entonces es fundamental abordar este problema desde el inicio de la edad escolar o antes, para que cuando el niño llegue a la edad adulta cuente con autonomía y capacidad de elegir una dieta saludable.

La educación alimentaria debe ser fortalecida en las escuelas, familias y comunidades en general a través de la concientización de los efectos positivos que trae consigo una adecuada alimentación.

### **3.6.2. Alimentación saludable en la escuela**

Si bien los adultos de la familia son los principales responsables de la educación nutricional de los niños, la escuela no puede ignorar este aspecto, más aún en sus primeros años (prekínder y kínder) ya que al ser la escuela un espacio de aprendizaje es posible contribuir a formar unos adecuados hábitos alimenticios. En general, lo que los niños no comen en casa, no lo comen en la escuela, sin embargo, el reto de la Unidad educativa que los forma radica en animar y motivar a los niños a comer de forma más saludable, no solo se habla de qué alimentos consumir o cuales son buenos o malos para nuestro organismo,



también se trata de cómo, cuándo y que factores podrían ayudarnos a mejorar nuestra alimentación y de esta manera influir sobre su elección de las diversas alternativas de alimentos disponibles para ellos.

Cabe mencionar también que, no solo se considera a la educación alimentaria como un acto de enseñar como, que y cuando comer, sino que a través de este acto se produzcan muchos otros más, como la cohesión familiar o el sentido de identidad que te da el compartir con la familia un momento grato o como menciona el texto “Alimentación en la escuela” (Espínola & Brünner, 2014) que:

A su vez, es importante no solo considerar la importancia de la alimentación como un hecho biológico necesario para un mejor aprendizaje, sino también que la escuela conciba la alimentación y el acto de comer como una parte de la cultura, de la identidad de una población, y que el momento de la comida en la escuela (tanto formal como informal) es una oportunidad para enseñar y aprender. Es decir, concebir la alimentación y el momento de la comida de una manera integral, como un espacio pedagógico que aborde no solo el aspecto biológico de la alimentación, sino también el sociocultural y, de esta manera, promover la salud de la familia y la comunidad.

A continuación se presentan algunas recomendaciones útiles para las maestras:

**Tabla 7. Estrategias alimentarias escolares**

✓ Favorecer la creación de un adecuado clima de respeto en el comedor, que promueva la comunicación y la convivencia armónicas.
✓ Conocer las necesidades alimentarias generales de sus alumnos, y las específicas de cada uno de ellos.
✓ Estimular a los alumnos para que consuman todos los alimentos que se sirven en la mesa del comedor, sin “saltarse” preparaciones o ingredientes.

✓ Promover los buenos modales en el momento de estar en la mesa.
✓ Potenciar el cuidado de la salud a través de la alimentación saludable y la higiene.
✓ Promover la adquisición, por parte de los alumnos, de hábitos saludables relacionados con las comidas.
✓ Escuchar las sugerencias y los comentarios de los alumnos sobre el armado de los menús, la organización del comedor, etcétera.
✓ Conformar con los otros docentes y con personal auxiliar un equipo de trabajo que accione conjuntamente, siguiendo los mismos criterios, en todo lo relacionado con la alimentación.
✓ Informar a las familias sobre las conductas relevantes de los alumnos durante el momento de la comida (desagrado o rechazo ante determinado alimento del menú, presencia de malos hábitos, etcétera).
✓ Contribuir a la formación de hábitos de higiene antes y después de la comida (lavado de manos, cepillado de dientes, etcétera).

Fuente: (Espínola & Brünner, 2014)

### **3.7. La alimentación como derecho**

A continuación se mencionan algunas normas vigentes que refieren a la alimentación como derecho fundamental reconocido tanto nacional e internacionalmente.

#### **3.7.1. Declaración Universal de los Derechos Humanos**

En su Artículo 25, párrafo primero menciona:

Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la

asistencia médica y los servicios sociales necesarios, tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, viudez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad. (ONU, 1948)

### **3.7.2. Convención sobre los derechos del niño**

El Artículo 24, párrafo segundo, inciso c) establece:

Combatir las enfermedades y la malnutrición en el marco de la atención primaria de la salud mediante, entre otras cosas, la aplicación de la tecnología disponible y el suministro de alimentos nutritivos adecuados y agua potable salubre, teniendo en cuenta los peligros y riesgos de contaminación del medio ambiente. (UNICEF, 2006)

### **3.7.3. Constitución Política del Estado**

En el Artículo 16, reconoce que todas las personas tienen derecho a la alimentación y al agua y define que el Estado tiene la obligación de garantizar seguridad y soberanía alimentaria a través de una alimentación sana, adecuada y suficiente para toda la población. A su vez, el Artículo 77 establece que la educación es un derecho fundamental y se constituye en una función suprema y de primera responsabilidad financiera del Estado. En el artículo 82 menciona que este, tiene la obligación de sostenerla, garantizarla y gestionarla; con prioridad a los estudiantes con menos posibilidades económicas para que accedan a los diferentes niveles del sistema educativo, mediante recursos económicos, programas de alimentación, vestimenta, transporte y material escolar. (Constitución Política del Estado plurinacional de Bolivia, 2009)

### **3.7.4. Ley 070 de la Educación “Avelino Siñani – Elizardo Pérez**

Establece que el Estado debe formular, implementar y garantizar recursos económicos para programas sociales específicos que beneficien a las y los estudiantes con menos posibilidades económicas para que accedan y permanezcan en el sistema educativo, mediante recursos económicos y programas de alimentación (entre otros). Así también, en el Artículo 5 establece que los gobiernos autónomos municipales son las entidades

territoriales con la atribución de apoyar programas educativos con recursos establecidos en las normas vigentes. (Ley 070 de la Educación “Avelino Siñani – Elizardo Pérez, 2010)

### **3.7.5. Ley 548 del Código Niña, Niño y Adolescente**

Determina que las niñas, niños y adolescentes, respetando la interculturalidad, tienen derecho a un nivel de vida adecuado que asegure su desarrollo integral, lo cual implica el derecho a una alimentación nutritiva y balanceada en calidad y cantidad, que satisfaga las normas de la dietética, la higiene y salud, y prevenga la malnutrición. (Ley 548 del Código Niña, Niño y Adolescente, 1999)

### **3.7.6. Ley 144 de la Revolución Productiva Comunitaria Agropecuaria**

Busca promover el desarrollo rural agrícola comunitario. Establece y regula el proceso de la Revolución Productiva Comunitaria Agropecuaria con el objeto de alcanzar la soberanía alimentaria, en el marco del desarrollo rural integral sustentable; estableciendo políticas de fortalecimiento de la base productiva, conservación de las áreas de producción, intercambio equitativo y comercialización, investigación, innovación y saberes ancestrales y gestión territorial indígena, entre otras. Así mismo, el Artículo 27 expresa que la Política de Alimentación y Nutrición tiene como objetivo velar que la población boliviana tenga un estado nutricional adecuado, asegurando el consumo de alimentos variados que cubra los requerimientos nutricionales en todo el ciclo de vida, mediante el establecimiento y fortalecimiento de programas de alimentación y nutrición, culturalmente apropiados, acciones de información y educación sobre los valores nutricionales de los alimentos y su preparación. (Ley 144 de la Revolución Productiva Comunitaria Agropecuaria, 2011)

### **3.7.7. Ley de Promoción de Alimentación Saludable**

Establece lineamientos y mecanismos para promover hábitos alimentarios saludables, a fin de prevenir enfermedades crónicas relacionadas con la dieta. La Ley comprende la promoción de hábitos alimentarios saludables y el fomento de la actividad física y la

regulación en torno a la publicidad y el etiquetado de alimentos y bebidas no alcohólicas. (Ley de Promoción de Alimentación Saludable, 2016)

### **3.7.8. Educación para la vida en la promoción de la Salud (en Bolivia)**

#### **3.7.8.1. La SAFCI**

La Salud Familiar Comunitaria Integral (SAFCI) es definida como la política de salud del Estado Plurinacional de Bolivia, se constituye en la nueva forma de sentir, pensar, comprender y hacer salud; complementa y articula recíprocamente al personal de salud y a los médicos tradicionales de las naciones y pueblos Indígena Originario Campesino con la persona, familia comunidad, madre tierra y cosmos, en base a sus organizaciones, en la gestión participativa y control social y atención integral e intercultural de la salud (Ministerio de Salud, 2016).

De esta manera, en Bolivia las políticas de promoción de salud son tomadas en cuenta desde un enfoque social comunitario desarrollando demasiado énfasis en la medicina tradicional y en la participación de las comunidades.

**CAPÍTULO IV**  
**METODOLOGÍA DE LA**  
**INVESTIGACIÓN**

#### **4.1. Enfoque de la investigación**

El enfoque de la presente investigación es **mixto** ya que como menciona Chen, (2006) citador por Hernandez, Fernandez, & Baptista, (2014):

(...) los define como la integración sistemática de los métodos cuantitativo y cualitativo en un solo estudio con el fin de obtener una “fotografía” más completa del fenómeno, y señala que éstos pueden ser conjuntados de tal manera que las aproximaciones cuantitativa y cualitativa conserven sus estructuras y procedimientos originales o bien, que dichos métodos pueden ser adaptados, alterados o sintetizados para efectuar la investigación (...). (pág. 534)

Por lo que, el conjunto de estrategias de obtención de datos se basará en la aplicación de una ficha de cuestionario referida a hábitos alimenticios dirigido a niños y niñas de nivel inicial en familia comunitaria escolarizada de la Unidad Educativa “Rayitos de Cielo” y la aplicación de una guía de entrevista estructurada referida a dificultades que presentaría un niño o niña que tiene mala alimentación dirigida a las dos maestras encargadas de kínder y pre kínder de la institución ya mencionada.

#### **4.2. Diseño de la investigación**

El diseño de la investigación es no experimental, transversal, ya que al ser una investigación meramente descriptiva, no ocurre ninguna manipulación de la variable estudiada, tal como menciona Hernandez, Fernandez y Baptista (2014) en su libro Metodología de la investigación, el diseño de la investigación no experimental:

Podría definirse como la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de estudios en los que no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables. Lo que hacemos en la investigación no experimental es observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para analizarlos. (pág. 152)

Del mismo modo, Hernandez, Fernandez y Baptista (2014) mencionan que los diseños no experimentales se pueden clasificar en transversales y longitudinales, y los transversales

se pueden dividir en exploratorios, descriptivos y correlacionales-causales, por ello para precisar un poco más, se define específicamente que:

Los diseños transversales descriptivos tienen como objetivo indagar la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población. El procedimiento consiste en ubicar en una o diversas variables a un grupo de personas u otros seres vivos, objetos, situaciones, contextos, fenómenos, comunidades, etc., y proporcionar su descripción. (Hernandez, Fernandez, & Baptista, 2014, pág. 155)

Tal como se realiza en la presente investigación que propone concretamente describir cuáles son los hábitos alimenticios de los niños y niñas de Educación inicial en familia comunitaria escolarizada de la Unidad Educativa “Rayitos de Cielo”.

#### **4.3. Estudio de caso**

Un estudio de caso es considerado como: “una estrategia de investigación dirigida a comprender las dinámicas presentes en contextos singulares” (Eisenhardt, 1989 citado por Martínez, 2006, pág. 174)

El método de estudio de caso es una herramienta valiosa de investigación, y su mayor fortaleza radica en que a través del mismo se mide y registra la conducta de las personas involucradas en el fenómeno estudiado, mientras que los métodos cuantitativos sólo se centran en información verbal obtenida a través de encuestas por cuestionarios. Además, en el método de estudio de caso los datos pueden ser obtenidos desde una variedad de fuentes, tanto cualitativas como cuantitativas. (Martínez, 2006, pág. 168)

El presente trabajo, se desea obtener un conocimiento concreto, contextual sobre el tema de hábitos alimenticios de niños y niñas de educación inicial en familia comunitaria escolarizada en la Unidad Educativa “Rayitos de Cielo” a través del análisis y recolección de datos con instrumentos tanto cualitativos como cuantitativos y no se pretenden generalizar los resultados obtenidos, con otras instituciones de carácter educativo



semejantes a esta, sino más bien se procura obtener una descripción con el fin de conocer la situación actual para realizar una propuesta educativa acorde al caso.

#### **4.4. Tipo de investigación**

La presente investigación es de tipo **descriptivo**, ya que se propone describir cuáles son los hábitos alimenticios de los niños y niñas de Educación inicial en familia comunitaria escolarizada, según Tapia (2016) este tipo de investigación busca:

(...) especificar propiedades características y rasgos importantes de cualquier fenómeno educativo que se analice. En estos estudios el fenómeno a ser investigado es medido y evaluado en sus diferentes aspectos o dimensiones. Estos estudios responden a preguntas como qué, dónde, cuándo, cómo. El resultado posee valor de diagnóstico. Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis.

Por lo que se considera adecuada según lo que se propone en el objetivo general de esta investigación.

#### **4.5. Método de investigación**

El método de esta investigación es inductivo ya que procedimos a partir de premisas particulares para generar conclusiones generales, tal como afirma McMillan & Schumacher, (2005):

Un investigador alcanza una conclusión mediante la observación de casos concretos (individuos, situaciones, sucesos) y formulando generalizaciones. De esta manera, las conclusiones se restringen a los casos particulares observados. Ningún sistema de razonamiento lógico es totalmente satisfactorio, pero cuando ambos se integran en un proceso de investigación, el estudio resulta más eficaz. (pág. 15)

Por lo que, se considera adecuado utilizar el método inductivo que se basa en premisas particulares, como en nuestro caso a partir del estudio de la población elegida para llegar a una conclusión general, tal como menciona el autor previamente citado.

#### **4.6. Técnicas de investigación**

En el desarrollo de la investigación se acudió a distintas técnicas de investigación, una de ellas fue la **revisión documental** ya que “los documentos pueden constituirse en una interesante fuente de información para el investigador. La información contenida en ellos puede arrojar luz respecto a la información recogida a través de otras técnicas, facilitando su comprensión y posterior interpretación” (Aravena, Kimelman, Micheli, Torrealba, & Zúñiga, 2006, pág. 78).

Del mismo modo, nos basamos en la **observación** referida a específicamente a los hábitos alimenticios que se demuestran en el lapso de tiempo que los niños pasan en la institución educativa, como el lavado de manos o la ingesta de alimentos en la merienda de media mañana, considerando la observación como “un proceso selectivo mediante el cual el investigador delimita intencionalmente los aspectos relativos al problema” (Monje, 2011, pág. 95).

Igualmente, Aravena, Kimelman, Micheli, Torrealba, & Zúñiga, (2006) nos dice que:

(...) cuando se investiga mediante la observación directa significa que el investigador observa los hechos tal como ocurren. Además, los hechos son observados en escenarios o situaciones “naturales”, en el sentido de que no han sido sometidos a ninguna clase de manipulación por parte del investigador.

Del mismo modo se utilizó la técnica de la **entrevista** la cual:

(...) es sin duda una herramienta particularmente útil para los científicos sociales, pues permite acceder al conocimiento de la vida social a través de los relatos verbales. En otras palabras, la entrevista es una técnica especialmente aplicable en aquellas situaciones donde existen relaciones sociales. (Aravena, Kimelman, Micheli, Torrealba, & Zúñiga, 2006)

Por otro lado, para la recolección de datos también se utilizó la **encuesta**, considerado como un procedimiento para la recogida de información sobre las opiniones y las conductas de la población elegida, los resultados de esta información pueden usarse para tomar decisiones importantes de una situación concreta.

Según el autor Aravena (2006) define la encuesta como: “una estrategia de investigación basada en las declaraciones verbales de una población concreta, a la que se realiza una consulta para conocer determinadas circunstancias políticas, sociales o económicas, o el estado de opinión sobre un tema en particular”.

#### **4.7. Instrumentos de investigación**

En correspondencia con las técnicas de investigación elegidas, para la revisión documental en el proceso de investigación se utilizaron las **fichas bibliográficas** la cual se puede definir como:

Un instrumento de investigación documental y de campo en el que se anotan, atendiendo a un orden y forma preestablecidos, los datos de una obra (libro, folleto, artículo de revista, etc.)(...) Su función nos permite tener una visión integral y ordenada de las fuentes bibliográficas. (Robledo, s/a, pág. 63).

Asimismo, para realizar la observación se utilizó la **lista de cotejo** el cual es “un instrumento que permite observar y registrar si aparece o no alguna conducta u otro rasgo en un periodo determinado de observación. Por tanto, el formato es sencillo y los ítems son dicotómicos” (Díaz-Barriga & Hernández, 2002).

Por otro lado, se empleó una guía de **entrevista estructurada** a las maestras de kínder y prekínder, instrumento donde, según Hernández, Fernández, & Baptista (2014), “el entrevistador realiza su labor siguiendo una guía de preguntas específicas y se sujeta exclusivamente a ésta (el instrumento prescribe qué cuestiones se preguntarán y en qué orden)” (pág. 403).

También para recopilar información de los infantes se trabajó con la **ficha de cuestionario** el cual es un instrumento, que se presentó de forma impresa apoyado con juguetes de plástico y fichas con imágenes de alimentos consumidos habitualmente.

El autor Meneses (2016) puntualizar lo siguiente respecto al cuestionario:

Un cuestionario es, por definición, el instrumento estandarizado que empleamos para la recogida de datos durante el trabajo de campo de algunas investigaciones cuantitativas, fundamentalmente, las que se llevan a cabo con metodologías de encuestas. En pocas palabras, se podría decir que es la herramienta que permite al científico social plantear un conjunto de preguntas para recoger información estructurada sobre una muestra de personas, empleando el tratamiento cuantitativo y agregado de las respuestas para describir a la población a la que pertenecen y/o contrastar estadísticamente algunas relaciones entre medidas de su interés. (pág. 9)

#### **4.8. Población y muestra**

##### **4.8.1. Población**

Los autores Hueso & Cascant (2012) indican que cuando hablamos de población nos referimos a un “conjunto de sujetos en el que queremos estudiar un fenómeno determinado. Puede ser una comunidad, una región, los beneficiarios de un proyecto, etc.,” dentro de la población está el sujeto que “es la unidad de la población de la que buscamos información. Pueden ser familias, personas, ciudades, etc.” (pág. 1), por lo tanto la población a estudiar en esta investigación está compuesta por niños y niñas de la Unidad Educativa “Rayitos de Cielo” que se encuentran en primer y segundo año de escolaridad en el nivel de Educación inicial en familia comunitaria, con el siguiente detalle:

**Tabla 8. Género por nivel que cursa**

<b>Nivel</b>	<b>Femenino</b>	<b>Masculino</b>	<b>Total</b>
<b>Prekínder</b>	8	4	12
<b>Kínder</b>	9	4	13
<b>Total</b>	17	8	25

Fuente: Elaboración propia

Del mismo modo se realizó una entrevista estructurada a las maestras de ambos niveles para conocer, desde su perspectiva, qué dificultades en el aula presenta un niño o niña que tiene mala alimentación.

**Tabla 9. Profesionales a cargo de los infantes**

<b>Nivel</b>	<b>Prekínder</b>	<b>Kínder</b>	<b>Total</b>
	1 maestra	1 maestra	2 maestras

Fuente: Elaboración propia

#### **4.8.2. Muestra**

La muestra es: “el subconjunto de la población que se selecciona para el estudio, esperando que lo que se averigüe en la muestra, nos dé una idea sobre la población en su conjunto” (Hueso & Cascant, 2012, pág. 10). Sin embargo en la presente investigación no fue necesario seleccionar un subconjunto, ya que al ser un estudio de caso la población se limita a los niños y niñas de Educación inicial en familia comunitaria escolarizada de la Unidad Educativa “Rayitos de Cielo”.

### **4.9. Procedimiento de la aplicación de los instrumentos**

#### **4.9.1. Primera etapa**

El primer instrumento utilizado fue la lista de cotejo (Anexo 1), donde, por el lapso de un mes (una vez semanalmente), se registraron las actividades concernientes a hábitos alimenticios con relación a dificultades que presenta el/la niño/a en el ambiente de estudio dentro de la institución educativa, vale decir, si el niño o la niña presentaba algunas

acciones que dieran cuenta de si el niño o niña había desayunado o manifestaba tener hambre o sed en el transcurso de las clases, si traía a clase los alimentos recomendados por la institución (frutos secos, frutas frescas), si se lavaba las manos antes de ir a merendar o si se lavaba los dientes antes de retirarse a medio día para ir a su casa a almorzar.

#### **4.9.2. Segunda etapa**

La segunda etapa consistió en aplicar el cuestionario (Anexo 2) actividad que se llevó a cabo en fecha 29 de junio en instalaciones de la Unidad Educativa “Rayitos de Cielo”, se contó con la participación de 25 estudiantes que cursan kínder y pre kínder y 2 educadoras, una de cada nivel.

Al iniciar el día, los niños realizaron algunos ejercicios como acostumbran hacerlo los días miércoles, posteriormente se realizó la recolección de datos generales de todos los niños y niñas por orden alfabético, en el instrumento se marcó género y edad y se procedió a medir y pesar a cada infante.

Luego se pidió a los niños que pasen al aula y en una hoja blanca dibujen a todas las personas que vivían con ellos en casa. Después se preguntó quiénes eran las personas del dibujo para que las encuestadoras tomaran nota en el cuestionario.

#### **4.9.3. Tercera etapa**

En esta tercera etapa, se procedió a realizar una actividad con fichas de alimentos. Sobre las mesas se repartieron todas estas imágenes, en algunas mesas se ubicaron alimentos saludables: la zanahoria, lechuga, tomate, manzana, bananas, sandía, maíz, uvas, lenteja, leche, etc. Por otro lado estaban: las papas fritas, refrescos, golosinas, pasteles, helados, hamburguesas, pizzas, etc., que correspondían al grupo de alimentos chatarra. Luego se pidió a cada niño que elija sus alimentos favoritos, la mayoría de niños/as eligió más alimentos chatarra que alimentos saludables, dicha respuesta individual se procedió a registrar en el cuestionario.

Después de ello, para iniciar con las preguntas y con el fin de tener la completa atención de los niños y niñas se usaron 4 fichas (Anexo 4), cada uno contenía imágenes de las comidas importantes del día. Primero se presentó la ficha del Desayuno y se realizaron las preguntas mencionadas en la encuesta usando palabras más sencillas y adecuando las mismas a cada respuesta que indicaba el o la menor y de la misma manera se presentó la ficha de almuerzo, cena y líquidos para concluir con el apartado de “Higiene” donde se realizaron las preguntas sin ningún apoyo visual.

#### **4.9.4. Cuarta etapa**

Después de que los niños concluyeron con la etapa de preguntas se procedió a ir al comedor a consumir un saludable plato de frutas con yogurt. Al volver al aula se procedió a realizar la entrevista estructurada a las educadoras, cada una de las preguntas tenía que ver con las dificultades que presentaría un niño o niña que tiene mala alimentación, las educadoras procedieron a responder las preguntas identificando casos específicos.

# **CAPÍTULO V**

## **ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS**



## 5.1. Análisis y discusión de resultados

En este capítulo se presentan los resultados del trabajo de campo, respecto a la lista de cotejo se presenta la siguiente tabla:

### 5.1.1. Centralizador de la lista de cotejo

**Tabla 10. Centralizador de la lista de cotejo**

Acciones	Sí	No
Bosteza con frecuencia	4	21
Manifiesta tener hambre o sed en el transcurso de la clase	4	21
Come algún alimento al ingresar o en el transcurrir de la clase	2	23
Se lava las manos antes de ir a merendar	25	0
Trae fruta fresca para la merienda	21	4
Trae frutos secos para la merienda	21	4
Trae dulces, chupetes, snacks u otros para la merienda	4	21
Se lava los dientes antes de retirarse a medio día.	25	0

Fuente: elaboración propia

En la tabla centralizadora de la lista de cotejo se muestra la cantidad de niños y niñas que mostraron acciones tanto positivas como negativas de forma frecuente en toda la etapa de observación. Los resultados de la misma contribuyen a interpretar los resultados de los demás instrumentos, mismos que detallaremos a continuación.

### 5.1.2. Resultados obtenidos

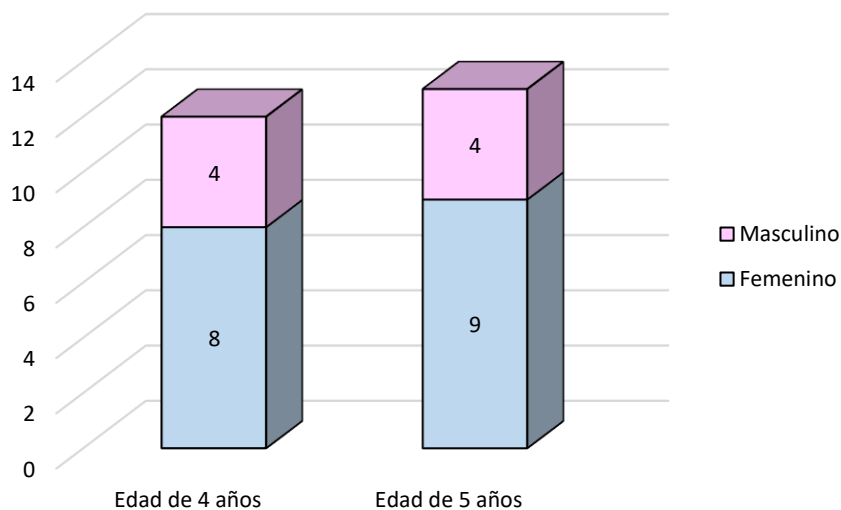
El cuestionario se aplicó a niños y niñas de 4 a 5 años de edad que esta gestión (2022) cursan prekínder y kínder, niveles correspondientes a Educación inicial en familia comunitaria escolarizada de la Unidad Educativa “Rayitos de cielo” y la entrevista se realizó a las dos profesoras que están a cargo de ambos niveles.

La información recolectada se revisó de manera minuciosa y los resultados se pueden apreciar en las tablas y figuras estadísticas, del mismo modo toda la información se discute en los párrafos siguientes a lo mencionado.

### 5.1.3. Datos generales

#### 5.1.3.1. Género por edad

**Figura 2. Género por edad**



Fuente: Elaboración propia con base en encuestas

La población encuestada responde a la cantidad de 8 niños, 4 de ellos tienen 4 años y los otros 4 tienen 5 años; y 17 niñas, 8 de ellas tienen 4 años y las 9 restantes tienen 5 años de edad; en total 25 niños fueron participantes de la encuesta. Cabe mencionar que si bien la institución educativa cuenta con 45 estudiantes, este estudio solo se realizó con los que cursan prekínder y kínder.

#### 5.1.3.2. Índice de masa corporal

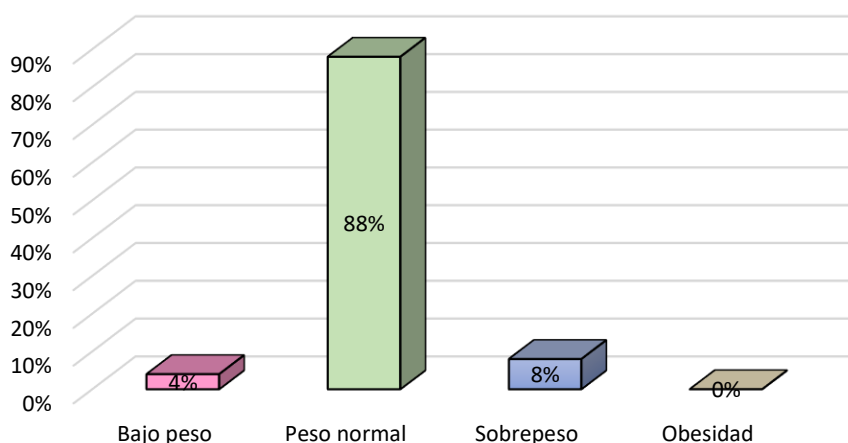
**Tabla 11. Índice de masa corporal**

	IMC Niñas	Niñas	IMC Niños	Niños	Total	%
Bajo peso	Menor a 13	1	Menor a 13,2	0	1	4%
Peso normal	Entre 13 y 17	15	Entre 13,2 y 16,7	7	22	88%

Sobrepeso	Entre 17 a 18,5	1	Entre 16,7 a 18	1	2	8%
Obesidad	Mayor a 18, 5	0	Mayor a 18	0	0	0%
TOTAL		17		8	25	100%

Fuente: Elaboración propia

**Figura 3. Índice de masa corporal**



Fuente: Elaboración propia

El índice de masa corporal (IMC) se generó con los datos peso y estatura, aplicando la fórmula para el sistema métrico, la cual es: el peso en kilogramos dividido por la estatura en metros cuadrados. Los estándares de “Bajo Peso”, “Peso normal”, “Sobrepeso” y “Obesidad” obedecen a los Patrones de crecimiento infantil para niños (Anexo 5) y niñas (Ver Anexo 6) de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Si bien la mayoría (88%) de niños y niñas se encuentran dentro del peso normal, existen 3 casos en los que se debe poner particular atención respecto a qué hábitos alimenticios presentan.

También se consultó a las maestras sobre lo que ellas habían notado respecto a algunas dificultades que algunos de los niños presentan en distintas actividades, las maestras señalan que los niños que sufren de sobrepeso se agitan muy rápido y presentan cansancio al correr. Si un niño presenta sobrepeso u obesidad es más propenso a sufrir problemas

graves de salud en el futuro cuando sea adulto, sin embargo esto es algo a lo que debemos poner atención, ya que la obesidad también puede afectar a nivel emocional y mental, podría causar baja autoestima o falta de seguridad en sí mismo, también puede conducir a trastornos de la alimentación, como por ejemplo bulimia, y depresión.

En el último apartado de la entrevista, la maestra identifica a dos niños/as que presentan dificultades para comprender algunos temas y a veces no prestan la suficiente atención o concentración porque se encuentran distraídos, sin embargo ninguno de estos presenta inadecuados hábitos alimenticios, por lo que, es probable que haya diferentes razones por las que estos dos niños presenten esa dificultad, puesto que en el proceso de enseñanza-aprendizaje intervienen distintos factores que pueden influir en la capacidad de comprensión de cualquier estudiante.

Por otro lado, una de las profesoras indica en la entrevista que la niña que sufre de bajo peso, tiende a olvidar las cosas con facilidad. La alimentación contribuye en gran medida al funcionamiento de nuestro cerebro es importante hacer conocer a los padres que los niños deben tener una alimentación equilibrada, no solo por salud, sino también para su desarrollo educativo, todos los niños y niñas requieren alimentos para fortalecer la memoria y el desarrollo de sus capacidades.

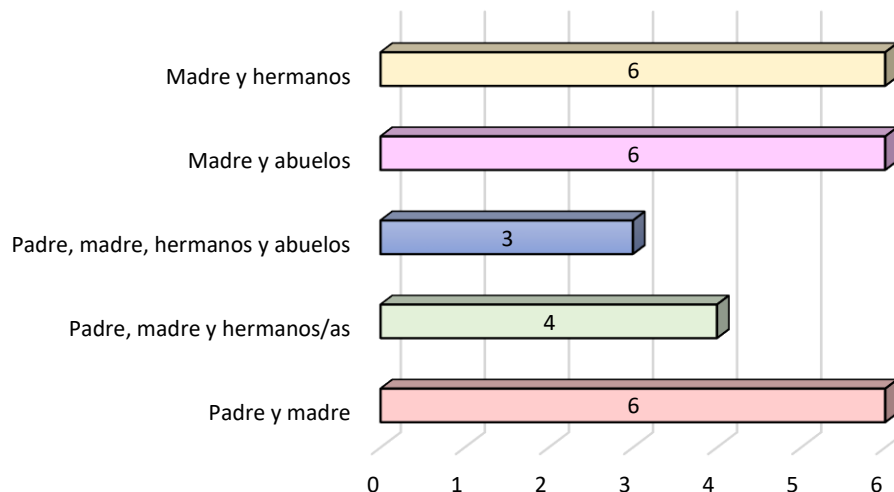
### 5.1.3.3. Con quienes vive en casa el niño o niña

**Tabla 12. ¿Con quienes vives en casa?**

<b>Respuestas frecuentes</b>	<b>Niñas</b>	<b>Niños</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>	<b>% Acumulado</b>
Padre y madre	4	2	6	24%	24%
Padre, madre y hermanos/as	3	1	4	16%	40%
Padre, madre, hermanos y abuelos	2	1	3	12%	52%
Madre y hermanos	4	2	6	24%	76%
Madre y abuelos	4	2	6	24%	100%
TOTAL	17	8	25	100%	

Fuente: Elaboración propia

**Figura 4. ¿Con quienes vives en casa?**



Fuente: Elaboración propia

Un dato que resalta en esta figura es que todos los niños y niñas tienen a su mamá conviviendo con ellos en casa, pero solo 13 estudiantes, que corresponden al 52 % según la frecuencia acumulada, vive en casa con mamá y papá; el 48% restante (12 estudiantes) tiene una familia monoparental y en esos casos es común que la madre asuma toda la responsabilidad de la estructura familiar, mientras que la figura paterna está ausente.

#### 5.1.4. Preferencias

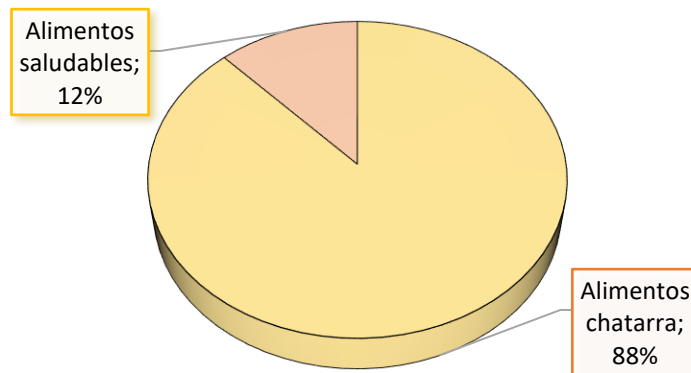
##### 5.1.4.1. Alimentos que más les agrada a los niños y niñas

**Tabla 13. Entre estos alimentos ¿Cuáles prefieres o te gustan más?**

	Frecuencia	%
Alimentos chatarra (papas fritas, refrescos, golosinas, pasteles, helados, hamburguesas, pizzas, hot dogs)	22	88%
Alimentos saludables (zanahoria, lechuga, tomate, manzana, bananas, sandía, maíz, uvas, lenteja, leche)	3	12%
TOTAL	25	1

Fuente: Elaboración propia

**Figura 5. Entre estos alimentos ¿Cuáles prefieres o te gustan más?**



Fuente: Elaboración propia

El procedimiento que se realizó para llevar a cabo esta pregunta fue el siguiente: primero se presentó al niño o niña dos grupos de alimentos de juguete, por un lado estaban las papas fritas, refrescos, golosinas, pasteles, helados, hamburguesas, pizzas, hot dogs, que correspondían al grupo de alimentos chatarra y por otro lado estaban la zanahoria, lechuga, tomate, manzana, bananas, sandía, maíz, uvas, lenteja, leche, que correspondían al grupo de alimentos saludables. Luego se le pidió al niño que elija sus alimentos favoritos, el 88% de niños/as eligió más alimentos chatarra que alimentos saludables.

### **5.1.5. Desayuno**

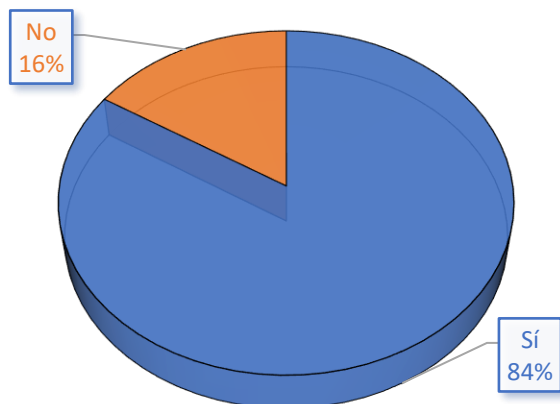
#### **5.1.5.1. Hábitos que tiene el niño o niña al desayunar**

**Tabla 14. ¿Habitualmente desayunas?**

	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Sí	21	84%
No	4	16%
Total	25	100%

Fuente: Elaboración propia

**Figura 6. ¿Habitualmente desayunas?**



Fuente: Elaboración propia

**Tabla 15. Si tu respuesta fue NO ¿Por qué no desayunas?**

	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
No hay quien prepare mi desayuno	2	50%
Siempre salimos apurados	2	50%
No me gusta lo que preparan para desayunar	0	0
Total	4	100%

Fuente: Elaboración propia

En la figura 6 se muestra que de 25 niños, 21 desayunan (84%), solo 4 tienen al hábito de no desayunar (16%). La tabla 15 nos muestra que de los 4 niños que no desayunan 2 de ellos arguyen que no hay quien les prepare el desayuno y los otros dos indican que no hay el tiempo suficiente para desayunar porque siempre salen de casa apurados.

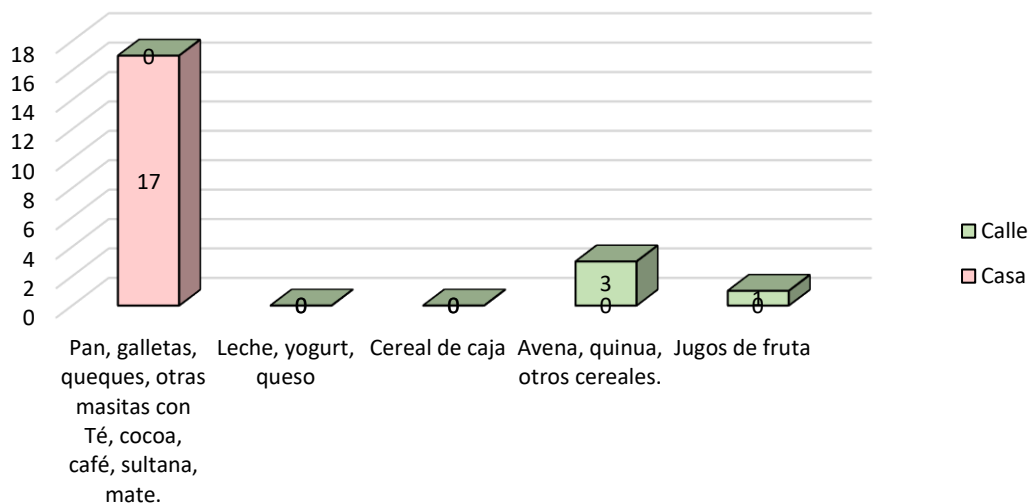
Del mismo modo, en la observación se identificó que los niños que no desayunan en casa, transcurrir de la clase bostezan e indican tener hambre antes de la merienda y esto es precisamente lo que ambas maestras indican en la entrevista, e indican también que esto es perfectamente comprensible ya que cuando los niños no desayunan, no tienen la energía y la vitalidad necesarias para afrontar el esfuerzo físico e intelectual que les exigen las actividades escolares.

**Tabla 16. Cruce entre ¿Qué desayunas con más frecuencia? y ¿En dónde desayunas con regularidad?**

<b>Respuestas más frecuentes</b>	<b>Casa</b>	<b>Calle</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>
Pan, galletas, queques, otras masitas con Té, cocoa, café, sultana, mate.	17	0	17	81%
Leche, yogurt, queso	0	0	0	0%
Cereal de caja	0	0	0	0%
Avena, quinua, otros cereales.	0	3	3	14%
Jugos de fruta	0	1	1	5%
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>4</b>	<b>21</b>	<b>100%</b>
	%	81%	19%	

Fuente: Elaboración propia

**Figura 7. Cruce entre ¿Qué desayunas con más frecuencia? y ¿En dónde desayunas con regularidad?**



Fuente: Elaboración propia

En la tabla y en la figura anterior se muestran los resultados de los 21 estudiantes que sí desayunan. Podemos evidenciar que la mayoría de ellos (81 %) respondió que el alimento que más consume en el desayuno es el pan acompañado con alguna bebida caliente (Té, cocoa, sultana), sabemos que en nuestro contexto es habitual consumir el pan blanco, y la



respuesta de los niños y niñas corrobora ese hábito, pero el comer pan no es la mejor opción para comenzar el día porque, la harina blanca tiene un bajo porcentaje de nutrientes. Entonces, el alimento que más se consume en el desayuno es el pan acompañado con alguna bebida caliente (té, cocoa, sultana), y sí, en nuestro contexto el desayuno de los niños dista mucho de ser el ideal, sin embargo es necesario que al inicio del día consuman algo de alimento.

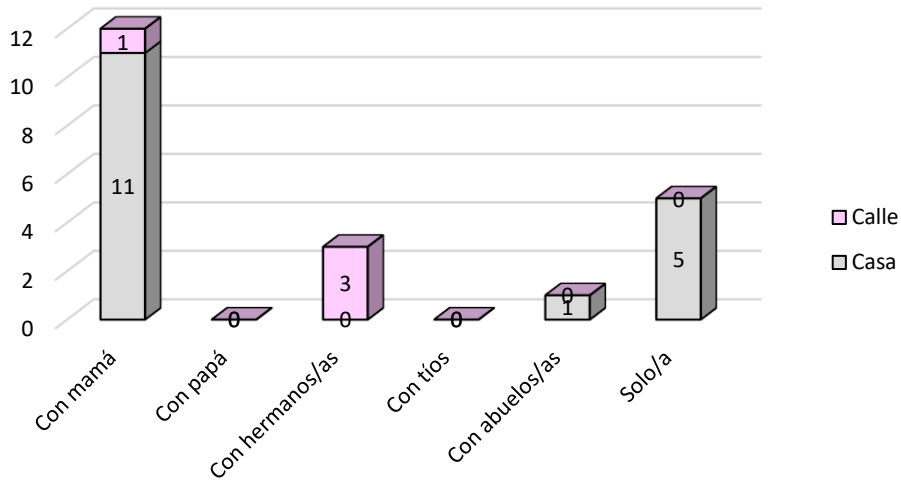
Otro de los datos que resalta en este cruce es que del porcentaje de niños y niñas (19%) que habitualmente no desayuna pan con una bebida caliente es porque no desayuna en casa, desayuna en la calle, los alimentos mencionados son jugo de quinua y jugo de fruta que desde tempranas horas de la mañana se pueden encontrar en cercanías al institución educativa. En este último caso, se pudo observar que cuando el niño o niña no desayuna en casa y compra algo en la calle no desayuna adecuadamente, ni con el tiempo suficiente, ya que llega a la institución educativa con prisas y sosteniendo una bolsa de jugo de quinua, por lo que, aunque ingiera alimento, este no será de mucho provecho par su organismos por el modo en que lo hizo, el hecho de sentarse, masticar bien, elegir alimentos saludables, comer en familia influye en nuestra alimentación, una alimentación saludable no depende únicamente de los alimentos que ingerimos, sino también del tiempo que invertimos en comerlos y cómo lo hacemos.

**Tabla 17. Cruce entre ¿Con quién desayunas? y ¿En dónde desayunas con regularidad?**

<b>Respuestas más frecuentes</b>	<b>Casa</b>	<b>Calle</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>
Con mamá	11	1	12	57%
Con papá	0	0	0	0%
Con hermanos/as	0	3	3	14%
Con tíos	0	0	0	0%
Con abuelos/as	1	0	1	5%
Solo/a	5	0	5	24%
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>4</b>	<b>21</b>	<b>100%</b>
	%	81%	19%	

Fuente: Elaboración propia

**Figura 8. Cruce entre ¿Con quién desayunas? y ¿En dónde desayunas con regularidad?**



Fuente: Elaboración propia

En este cruce podemos evidenciar que si bien hay un porcentaje alto de niños y niñas que desayunan en casa (81 %), muchos de ellos se sientan solos a desayunar. Otro dato que llama la atención es que si bien, la mayoría de ellos vive con mamá y papá, ninguno de los niños o niñas respondió que a la hora del desayuno se sienta con papá. Estos datos nos muestran que al momento del desayuno no se comparte un momento en familia, es decir que no se da la oportunidad de, por ejemplo, estrechar lazos familiares, incentivando la comunicación y la confianza entre los miembros del hogar, tomando en cuenta que el tiempo que comparten juntos en la mesa les da la oportunidad de tener conversaciones y momentos importantes en familia.

Por otro lado, se puede verificar que los niños que comen en la calle (14%), lo hacen con sus hermanos, ya que estos serían los encargados de alistarlos por las mañanas y venirlos a dejar a la Unidad educativa.

### 5.1.6. Merienda de media mañana

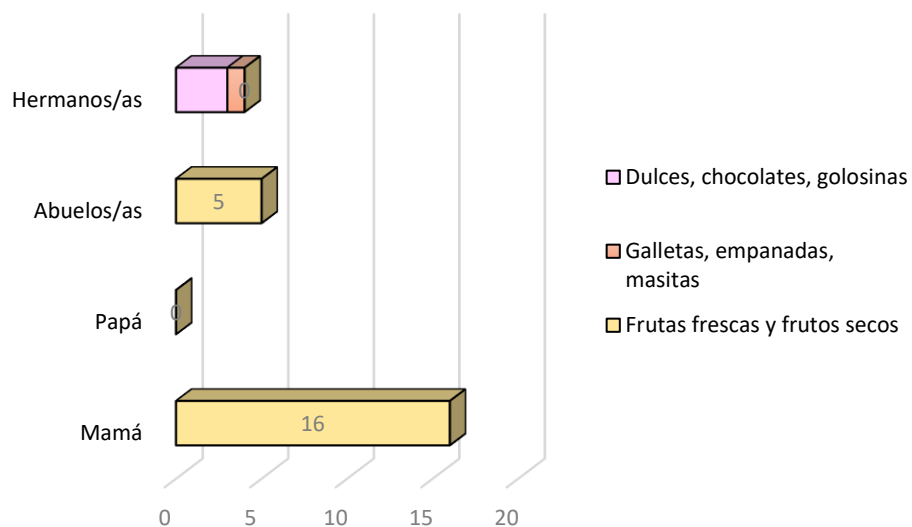
#### 5.1.6.1. Hábitos que tiene el niño o niña al momento de merendar en la Unidad educativa

**Tabla 18. Cruce entre ¿Traes alguna merienda para comer en el recreo? y ¿Quién compra o prepara la merienda?**

Respuestas más frecuentes	Mamá	Papá	Abuelos/as	Hermanos/as	Total	%
Dulces, chocolates, golosinas	0	0	0	3	3	12%
Galletas, empanadas, masitas	0	0	0	1	1	4%
Frutas frescas y frutos secos	16	0	5	0	21	84%
Total	16	0	5	4	25	100%

Fuente: Elaboración propia

**Figura 9. Cruce entre ¿Traes alguna merienda para comer en el recreo? y ¿Quién compra o prepara la merienda?**



Fuente: Elaboración propia

Respecto al indicador “Merienda de la mañana”, se pudo evidenciar que tanto en la observación como en el cuestionario, todos los niños traen merienda a la Unidad educativa, y que además en la mayoría de los casos es la que solicita y recomienda la institución, es decir, sugiere específicamente que el niño o niña traiga frutas frescas de temporada y frutos secos, ya que los frutos secos son ricos en fósforo y resultan perfectos para mejorar el rendimiento intelectual y las frutas frescas se acompañan con lo que la institución les provea (yogurt, panqueques, jugos, otros). Sin embargo, a pesar de que todos traen merienda, no todos cumplen con lo solicitado, un pequeño porcentaje (16%) trae consigo golosinas o galletas. Este cruce revela que quien compra las golosinas o galletas son frecuentemente los hermanos/as, probablemente porque no estén informados sobre lo que se requiere en la Unidad educativa. Del mismo modo en la entrevista las maestras indicaron que si bien la mayoría de niños habitualmente lleva la merienda recomendada por la institución, algunos de ellos solo llevan lo que sus cuidadores alcanzaron a comprar de la tienda antes de ingresar a la institución (dulces, chupetes, snacks, otros).

### **5.1.7. Almuerzo**

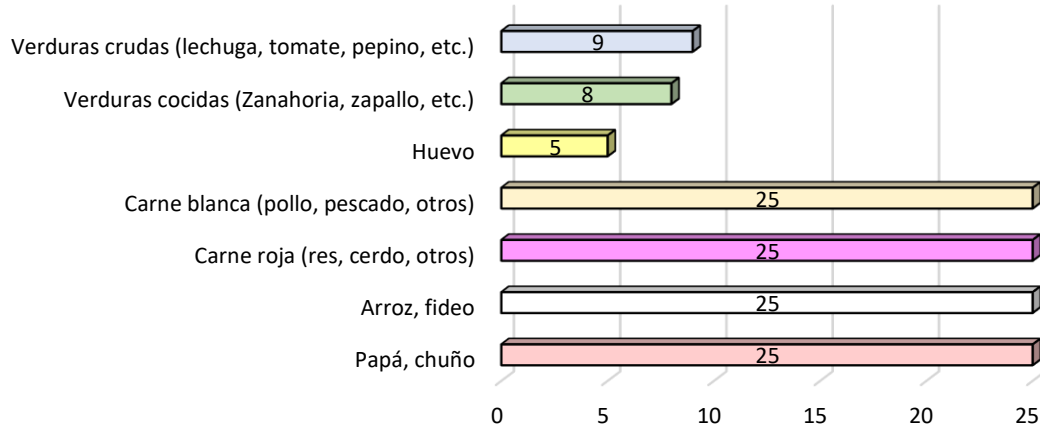
#### **5.1.7.1. Hábitos que tienen los niños y niñas a la hora del almuerzo**

**Tabla 19. ¿Qué alimentos encuentras en tu almuerzo habitualmente?**

	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Papá, chuño	25	100%
Arroz, fideo	25	100%
Carne roja (res, cerdo, otros)	25	100%
Carne blanca (pollo, pescado, otros)	25	100%
Huevo	5	20%
Verduras cocidas (Zanahoria, zapallo, etc.)	8	32%
Verduras crudas (lechuga, tomate, pepino, etc.)	9	36%

Fuente: Elaboración propia

**Figura 10. ¿Qué alimentos encuentras en tu almuerzo habitualmente?**



Fuente: Elaboración propia

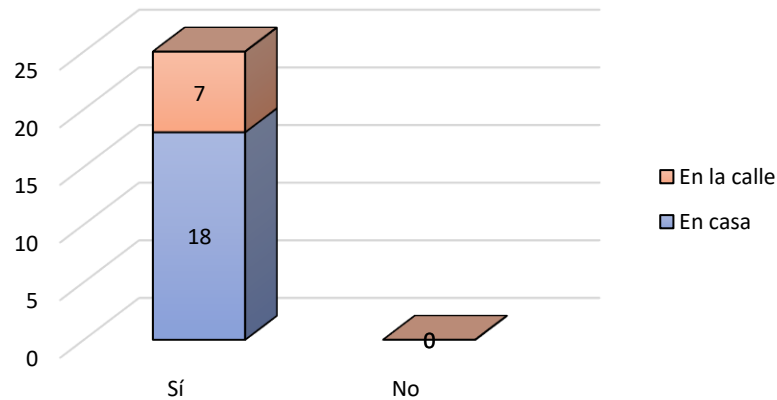
En la pregunta de ¿qué alimentos encuentras en tu almuerzo habitualmente? Se tenía la opción de marcar varias opciones, la tabla y la figura muestran claramente que todos los niños y niñas encuestados (100%) marcaron las siguientes opciones como más frecuentes: papas o chuños, arroz o fideo, acompañado con algún tipo de carne, ya sea roja o blanca, y con menor frecuencia algunos niños y niñas mencionaron haber encontrado algún tipo de verdura cruda (36%) o cocida (32%) en sus comidas de medio día, este dato develaría la que la mayoría de los niños no tiene una dieta variada, la carencia de verduras en cualquier dieta hace que el sistema inmunológico se debilite, aumentando las posibilidades de enfermar o de sufrir problemas de salud.

**Tabla 20. Cruce entre ¿En dónde almuerzas con regularidad? y ¿Cuándo almuerzas ¿acostumbras ver televisión, celular u otro distractor?**

	Sí	No	Frecuencia	%
En casa	18	0	18	72%
En la calle	7	0	7	28%
Total	25	0	25	100%
%	100%	0%		

Fuente: Elaboración propia

**Figura 11. Cruce entre ¿En dónde almuerzas con regularidad? y ¿Cuándo almuerzas ¿acostumbras ver televisión, celular u otro distractor?**



Fuente: Elaboración propia

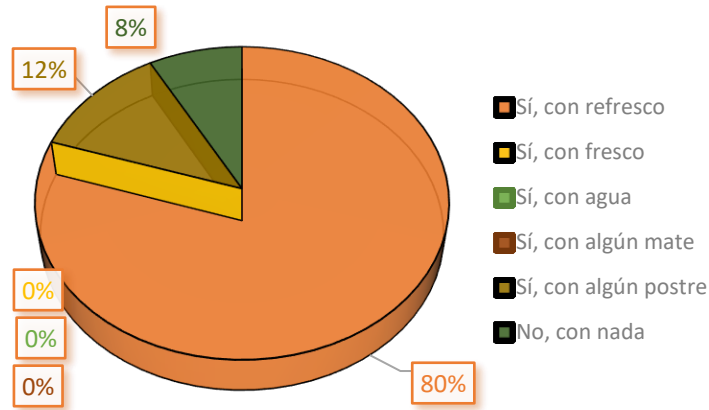
La mayoría de los niños y niñas (72%) almuerza en casa y el porcentaje restante (28%) almuerza en la calle, pero el dato que resalta, es que independientemente del lugar donde se almuerce, todos los encuestados afirman que acostumbran ver televisión, celular u otro distractor mientras almuerzan, esto es muy perjudicial para nuestra salud, ya que si usamos el celular o estamos viendo la TV mientras almorzamos no somos conscientes de las cantidades que ingerimos, no estamos concentrados en la comida, y solo llevamos el alimento a la boca mecánicamente, es por esto que no detectamos cuando estamos saciados.

**Tabla 21. ¿Sueles acompañar el almuerzo con algo de beber?**

	Frecuencia	%
Sí, con refresco	20	80%
Sí, con fresco	0	0%
Sí, con agua	0	0%
Sí, con algún mate	0	0%
Sí, con algún postre	3	12%
No, con nada	2	8%
Total	25	100%

Fuente: Elaboración propia

**Figura 12. ¿Sueles acompañar el almuerzo con algo de beber?**



Fuente: Elaboración propia

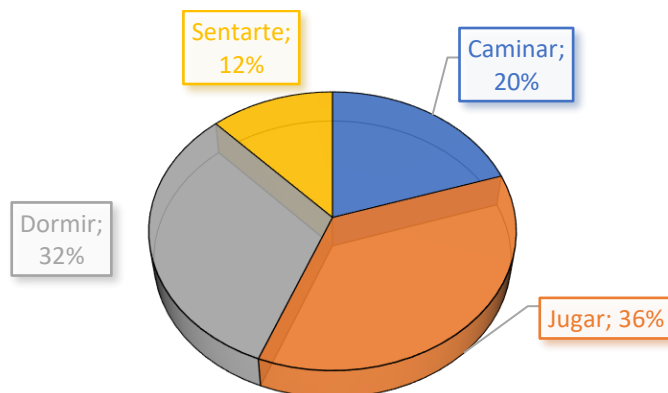
En los datos mostrados más arriba lo más alarmante es que todos los niños y niñas afirman que acompañan el almuerzo con una bebida gaseosa (refresco), esto es realmente preocupante ya que el exceso de refrescos puede hacer que no se obtenga el calcio que los niños necesitan para tener huesos y dientes fuertes no solo eso, además puede provocar caries por el alto contenido de azúcar y erosionar el esmalte dental por la acidez, si para un adulto beber gaseosa es perjudicial, para un niño puede ser aún peor.

**Tabla 22. ¿Qué sueles hacer habitualmente después de almorzar?**

	Frecuencia	%	% Acumulado
Caminar	5	20%	20%
Jugar	9	36%	56%
Dormir	8	32%	88%
Sentarte	3	12%	100%
Total	25	100%	

Fuente: Elaboración propia

**Figura 13. ¿Qué sueles hacer habitualmente después de almorzar?**



Fuente: Elaboración propia

Estos datos nos muestran que más de la mitad de los encuestados (56%) habitualmente tienen actividad física después de almorzar y el porcentaje restante (12%) suele sentarse o (32%) suele ponerse a dormir. Este último, no es buena idea, ya que comer y acostarse a dormir enseguida puede hacer que la acidez y el reflujo aumenten, ya que al estómago le toma horas procesar la comida, entonces las personas que duermen después de comer no permiten que el organismo haga digestión correctamente. En cambio caminar al menos unos 15 minutos después de ingerir los alimentos puede traer muchos beneficios para la digestión en general. La actividad física favorece la actividad de los sistemas del cuerpo, por lo que los órganos involucrados en la digestión pueden hacer mejor su trabajo.

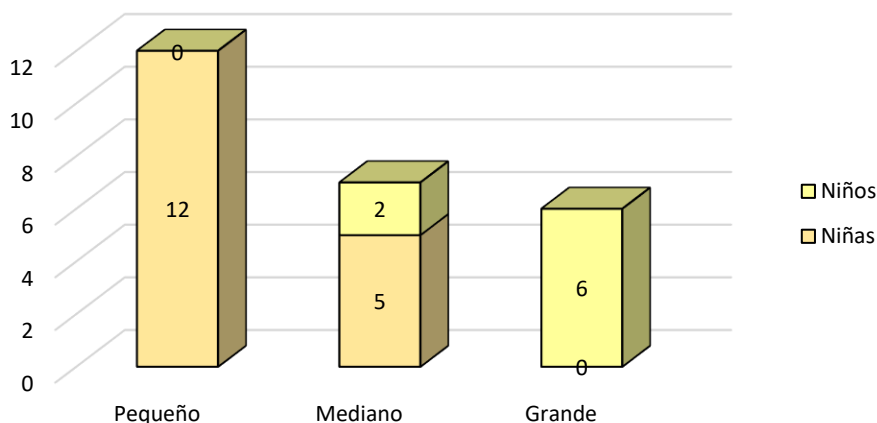
**Tabla 23. Cruce entre Género y Consideras que tu plato de comida es:**

	Niñas	Niños	Frecuencia	%
Pequeño	12	0	12	48%
Mediano	5	2	7	28%
Grande	0	6	6	24%
	17	8	25	100%

Fuente: Elaboración propia



**Figura 14. Cruce entre Género y Consideras que tu plato de comida es:**



Fuente: Elaboración propia

Lo interesante de estos datos es que la mayoría de las niñas (12 de 17) indican que su plato de comida es pequeño, ninguna niña considera que su plato sea grande, en cambio la mayoría de los niños (6 de 8) consideran que su plato es grande. Probablemente esta diferencia que ellos perciben sea porque algunos padres consideran que los niños deberían comer más cantidad que las niñas, sin embargo, los niños y niñas de cuatro y cinco años de edad deben consumir porciones más pequeñas que los adultos, no es adecuado darles los mismos platos que a los adultos, lo recomendable es que use platos o recipientes un poco más pequeños y que mida la proporción de comida que se va servir.

#### 5.1.8. Merienda de media tarde

**Tabla 24. ¿En tu casa acostumbras a comer algo en la tarde?**

	Frecuencia	%
Sí, algún aperitivo	25	100%
No, no comemos nada	0	0
Total	25	100%

Fuente: Elaboración propia

Como podemos apreciar en la tabla, todos los niños y niñas encuestados (100%) indicaron que sí consumen algún aperitivo por la tarde, la mayoría de ellos mencionaba que por la

tarde “siempre tomaban su tecito con pan”, por lo que se considera que la merienda de media tarde es una costumbre muy arraigada en diferentes familias en Bolivia.

### 5.1.9. Cena

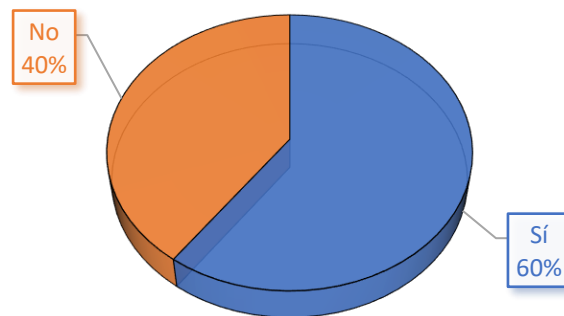
#### 5.1.9.1. Hábitos que tienen los niños y niñas a la hora de cenar

**Tabla 25. ¿Habitualmente cenas por las noches?**

	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Sí	15	60%
No	10	40%

Fuente: Elaboración propia

**Figura 15. ¿ Habitualmente cenas por las noches?**



Fuente: Elaboración propia

La mayor parte de encuestados (60%) indica que sí cenar por las noches, pero también un porcentaje significativo (40%) indica que no lo hace, si bien cenar no es malo se recomienda cenar mínimamente dos horas antes de irse a dormir y hacerlo en pocas cantidades. El consumir alimentos minutos antes de irse a acostar produce que el organismo permanezca en un estado de alta alerta, además nuestro organismo no puede procesar los alimentos adecuadamente mientras dormimos.

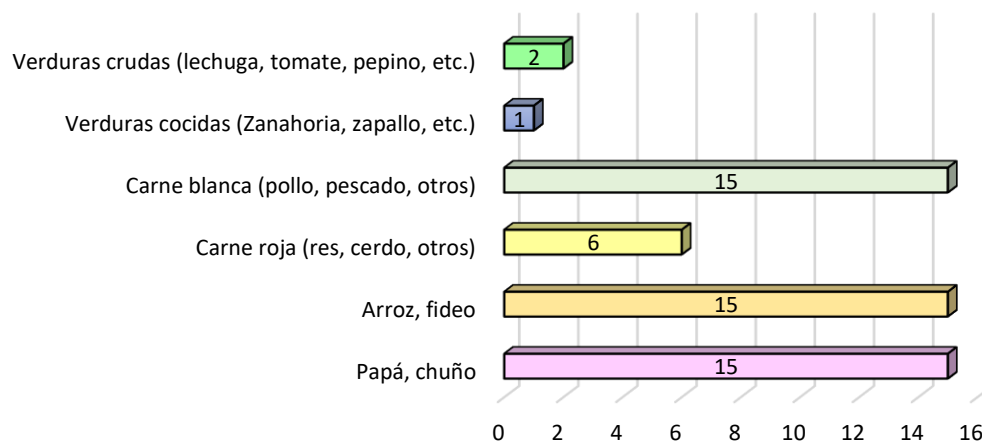
**Tabla 26. ¿Qué alimentos encuentras en tu cena habitualmente?**

<b>Alimentos</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Papá, chuño	15	100%
Arroz, fideo	15	100%

Carne roja (res, cerdo, otros)	6	40%
Carne blanca (pollo, pescado, otros)	15	100%
Verduras cocidas (Zanahoria, zapallo, etc.)	1	7%
Verduras crudas (lechuga, tomate, pepino, etc.)	2	13%

Fuente: Elaboración propia

**Figura 16. ¿Qué alimentos encuentras en tu cena habitualmente?**



Fuente: Elaboración propia

En la pregunta de ¿qué alimentos encuentras en tu cena habitualmente? Se tenía la opción de marcar varias opciones, la tabla y la figura muestran claramente que todos los niños y niñas encuestados (100%) marcaron las siguientes opciones como más frecuentes: papas o chuños, arroz o fideo, acompañado de carne blanca, en este caso pollo fue la respuesta más frecuente, y con menor frecuencia la carne roja (40%) también podemos resaltar que muy pocos mencionaron haber encontrado algún tipo de verdura cruda (13%) o cocida (7%) en sus comidas a la hora de la cena habitualmente. La respuesta más común de los niños y niñas que suelen cenar por la noche fue “nosotros comemos pollo” y era de esperar ya que el alimento más popular en la ciudad de El Alto es el pollo broaster<sup>3</sup>.

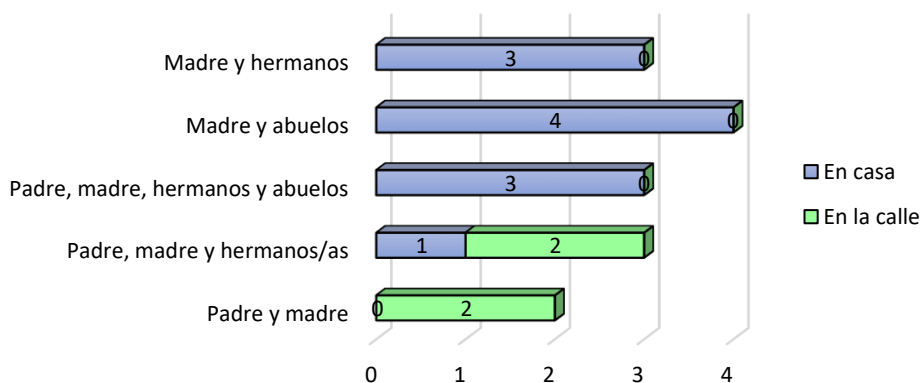
<sup>3</sup> <https://www.la-razon.com/sociedad/2015/12/07/la-comida-rapida-gana-espacios-y-es-la-preferida-por-los-altenos/>

**Tabla 27. Cruce entre ¿En dónde cenas con regularidad? y ¿Con quién cenas?**

	En casa	En la calle	Total	%
Padre y madre	0	2	2	13%
Padre, madre y hermanos/as	1	2	3	20%
Padre, madre, hermanos y abuelos	3	0	3	20%
Madre y abuelos	4	0	4	27%
Madre y hermanos	3	0	3	20%
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>
%	73%	27%	100%	

Fuente: Elaboración propia

**Figura 17. Cruce entre ¿En dónde cenas con regularidad? y ¿Con quién cenas?**



Fuente: Elaboración propia

Los datos recopilados nos muestran que la mayoría de los niños y niñas (73%) que acostumbran cenar por la noche, habitualmente lo hacen en casa y lo que más resalta de esto es que los niños y niñas (100%) mencionan que lo hacen entre todos los miembros del hogar. Muchas veces el ritmo acelerado de la vida, el trabajo, la escuela, las labores de casa, etc., hace que hoy en día no sea fácil poder comer en familia. En ocasiones, es muy complicado cuadrar los horarios a la hora del almuerzo. Sin embargo cuando ya el día ha terminado la familia se reúne para cenar.

### 5.1.10. Consumo de líquidos

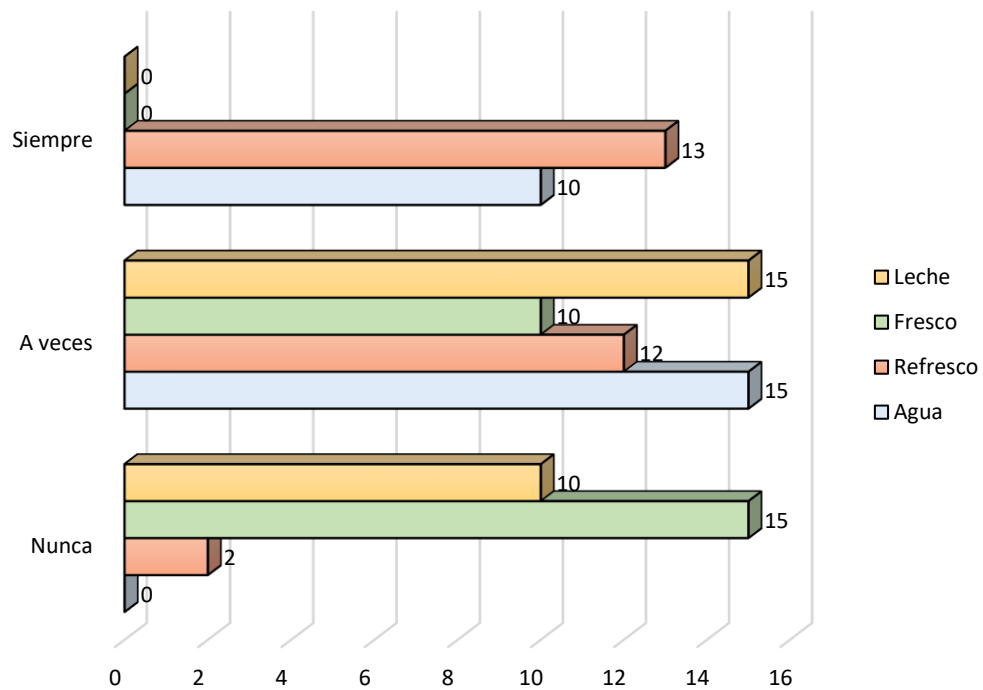
#### 5.1.10.1. Hábitos de los niños y niñas respecto al consumo de líquidos

Tabla 28. ¿Con qué frecuencia consumes los siguientes líquidos?

	Nunca	A veces	Siempre
Agua	0	15	10
Refresco	2	12	13
Fresco	15	10	0
Leche	10	15	0

Fuente: Elaboración propia

Figura 18. ¿Con qué frecuencia consumes los siguientes líquidos?



Fuente: Elaboración propia

Los resultados muestran que los líquidos consumidos con mayor frecuencia por los niños y niñas es el agua y el refresco. En la Unidad educativa se trata de fomentar el consumo de agua, a través del uso de un botellón en la sala común, sin embargo, el alto consumo

de refresco se da dentro del hogar, este hábito no es nada beneficioso para la salud ya que las gaseosas no aportan nutrientes de calidad a nuestro organismo y predisponen a los niños a enfermedades relacionadas por su alto contenido en azúcares. Por otro lado, bebidas como la leche o los frescos hervidos son consumidos con menor frecuencia por lo niños y niñas, a pesar de que es de conocimiento común que el consumo de leche ayuda a fortalecer los huesos y dientes y reduce el riesgo de osteoporosis o debilidad de los huesos en la edad adulta.

### 5.1.11. Higiene

#### 5.1.11.1. Hábitos de higiene que los niños y niñas realizan antes de ingerir los alimentos

**Tabla 29. ¿Te lavas las manos antes de comer cualquier alimento?**

	Frecuencia	%
Sí	25	100%
No	0	0%
Total	25	100%

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 30. ¿En qué momentos del día te lavas los dientes?**

	Frecuencia	%
No me lavo los dientes	0	0%
Al despertar	25	100%
Después de almorzar	0	0%
Antes de dormir	25	100%

Fuente: Elaboración propia

El 100% de los niños y niñas encuestados menciona que se lavan las manos antes de ingerir cualquier alimento, del mismo modo en la entrevista a maestras indican que es para ellas indispensable fomentar este hábito, ya que lavarse las manos previene enfermedades y elimina los microbios que pudiera haber en nuestras manos antes de comer. Por ellos en la observación se corroboró que la maestra hace que los niños ingresen a los lavaderos en

fila para lavarse las manos antes de ir a merendar y tanto la toalla como el jaboncillo de manos es parte de la lista de útiles de la institución.

Por otro lado, es recomendable tener una adecuada higiene bucal para mantener los dientes y las encías sanas, es importante cepillarse, al menos, 2 veces al día. Lo idóneo es hacerlo por la mañana y por la noche, tal como lo mencionan el total de los encuestados (100%), y según sus respuestas ellos lo practican así diariamente. Y del mismo modo en la observación se registró que cuando los niños y niñas terminaban las labores en el aula, la profesora enviaba a cada uno con su cepillo de dientes y su vaso al lavadero para que ellos procedieran al lavado de dientes antes de que sus padres, madres o cuidadores vengan a recogerlos a medio día.

# **CAPÍTULO VI**

## **PROPUESTA EDUCATIVA**



## 6.1. Datos de referencia

Nombre de la propuesta	“HÁBLEMOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN”
<b>Población meta</b>	- Niños y niñas del nivel de Educación inicial en familia comunitaria escolarizada de la Unidad Educativa “Rayitos de cielo”.  - Padres y madres los niños y niñas.
<b>Temática detonadora</b>	Hábitos alimenticios
<b>Total sesiones y tiempo por sesión</b>	10 sesiones:  5 para padres y madres de familia  5 para niños y niñas  Tiempo de 60 minutos cada una

## 6.2. Antecedentes teóricos

### 6.2.1. La educación para la salud (EpS)

La educación para la salud indica de manera general la cohesión de dos conceptos importantes para el desarrollo de toda sociedad y mucho depende de la concepción que se tenga de cada uno de estos para el establecimiento de una noción de esta disciplina. De esta manera, a la par que la salud era considerada como un fenómeno biológico e individual caracterizado por la ausencia de la enfermedad, la educación –de manera general– se entendía como un proceso vertical de transmisión de la información y modificación de la conducta.

En este sentido, la educación para la salud constituye su primer enfoque con fines informativos y prescriptivos, basada en la modificación del comportamiento o la conducta.

Por lo tanto, el objetivo de la educación para la salud desde esta perspectiva es “orientar actividades educativas, en este caso son los profesionales de la salud los únicos poseedores de los conocimientos necesarios para el cuidado de la salud y los individuos deben estar dispuestos a aceptar y cumplir con precisión sus indicaciones” (Valadez, Villaseñor, & Alfaro, 2004, pág. 45)

Sin embargo, existe a su vez una segunda perspectiva actualmente más influyente en la que se considera a la salud influenciada por factores sociales, ambientales y económicos y a la educación como un proceso de socialización y aprendizaje de conocimientos activo, por lo que la educación para la salud es participativa donde se promueve el mejoramiento o mantenimiento de la salud individual y colectiva en todos sus aspectos.

Es decir, el desarrollo de una comunidad saludable ya no es entendido en términos de obediencia a las determinaciones médicas, sino que es el entorno de oportunidades que tienen los sujetos para aprender y experimentar conocimientos y situaciones que favorezcan la mejora de la salud.

#### **6.2.1.1. Aspectos a tratar en la “Promoción de la salud”**

Debido a que la educación para la salud trata pues de responder de forma coherente a las necesidades en salud y de los fenómenos relacionados con la salud – enfermedad que van ocurriendo en la sociedad, priorizando los de mayor relevancia y vulnerabilidad educativa, abordando distintas áreas de intervención con diferentes poblaciones y desarrollándose en distintos ámbitos con diversos tipos de intervención y complementándose con otras estrategias y actuaciones.

Entonces, la educación para la salud desarrolla dos principales aspectos: la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. En este sentido, la prevención se centra en las enfermedades o hábitos perjudiciales para la salud evaluando el riesgo. Pero la promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla. (Organización Mundial de la Salud (OMS), 1986)

Es decir, la promoción de la salud consiste en potenciar los factores de estilos de vida saludable, pero desde un modelo participativo y adaptado a las necesidades de la población para que adquiera responsabilidad en su aprendizaje de los principales cuidados de salud.

De esta manera, existe una evidente diferenciación entre promoción de la salud y prevención de la enfermedad. En primer lugar, el objeto de acción como su nombre lo indica por un lado la salud en la otra área la enfermedad. Es decir que, mientras que la prevención de la enfermedad interviene en los factores de riesgo en grupos vulnerables, la promoción de la salud se enfoca en los determinantes de la salud óptima por lo que su población es a nivel general.

Otro aspecto diferenciador son los sujetos de acción porque la prevención de la enfermedad está a cargo del equipo de salud pública y la comunidad, mientras que la promoción de la salud además añade a diferentes sectores como funcionarios públicos, medios de comunicación, agentes comunitarios y definitivamente grupos de educadores.

El último aspecto diferenciador es en cuanto a los objetivos de cada área donde la prevención de la enfermedad busca reducir y controlar los factores de riesgo de la enfermedad, así como rehabilitar a las personas; pero la promoción de la salud pretende modificar positivamente los determinantes de la salud y estilos de vida.

En este sentido, un factor de suma influencia en la promoción de la salud se refiere al nivel de personas o comunidad a la que se llega, por tanto, está en primer lugar un nivel individual caracterizado por el consejo y asesoramiento; una educación grupal donde se realizan intervenciones programadas a un grupo similar de personas de acuerdo a la necesidad identificada; y finalmente se encuentra el nivel local o regional donde se desarrollan estrategias intersectoriales plasmadas en medias legislativas.

#### **6.2.1.2. Métodos usados en la “Promoción de la salud”**

El método que aplica la educación para la salud, se basa en la identificación de las necesidades educativas, para satisfacerlas a partir de programas educativos que se insertan

y combinan, con los requisitos establecidos para lograr una promoción de salud a escala social.

Es decir, como la promoción de la salud se da de acuerdo a los niveles de intervención la metodología educativa puede variar, pero de manera general existen características personales en los individuos que guían el proceso de promoción.

En este sentido, Nola Pender en 1996 (Cid, Merino, & Steipovich, 2006) desarrolló un Modelo de Promoción de Salud donde identificó que los factores cognitivos perceptuales de los individuos, son modificados por las condiciones situacionales, personales e interpersonales lo que da como resultado la participación en conductas favorecedoras de salud cuando existe una pauta para la acción:

De esta manera, una primera aproximación metodológica se basa en teorías del cambio de la conducta basadas en las teorías de Acción Reforzada de Fishben o la Teoría Social-Cognitiva de Albert Bandura donde son muy relevantes los juicios de las personas acerca de sus capacidades para alcanzar niveles determinados de rendimiento.

En este sentido la promoción de la salud desde la pedagogía activa y la salud biopsicosocial formula sus objetivos de acuerdo a las áreas de la persona: cognitiva, emocional y de las habilidades; por lo que sus contenidos incluyen todo lo que se trabaja, es decir, contenidos sanitarios o biológicos y sociales como experiencias, valores creencias.

Por lo tanto, en este enfoque los métodos y técnicas son inductivos (de la experiencia de los pacientes) y activos (con participación de quien se educa) utilizando el máximo recurso de apoyo, sesiones y espacio de consultas por lo que el rol educativo es de apoyo y la evaluación de resultados de aprendizaje significativo.

### **6.3. Objetivos**

#### **6.3.1. Objetivo general**

Promover el desarrollo de buenos hábitos alimenticios en los niños y niñas del nivel de Educación inicial en familia comunitaria escolarizada de la Unidad Educativa “Rayitos de

cielo” y sus padres mediante el desarrollo de distintos temas referidos a la alimentación saludable.

### **6.3.2. Objetivos específicos**

Para padres y madres de familia:

- Reflexionar sobre la importancia de la alimentación en el ambiente familiar mediante la comprensión de la importancia de formar hábitos saludables de alimentación en los niños/as.
- Comprender qué propiedades tienen los alimentos con el fin de que los padres y madres de familia conozcan que alimentos pueden dar a sus hijos.
- Identificar aquellas actitudes y acciones que adoptamos los adultos y que favorecen o dificultan que la hora de comer sea un momento agradable
- Aprender actividades que los padres y/o madres pueden hacer para involucrar a los niños/as en la elaboración de alimentos para motivar su interés en una alimentación saludable.
- Capacitar a los participantes en la preparación de algunas recetas sencillas para que ellos lo puedan replicar en casa con sus familias.

Para niños y niñas:

- Generar reflexión de la importancia de la alimentación en la vida cotidiana mediante la identificación de la sensación de hambre y sus satisfactores saludables.
- Motivar la curiosidad de los niños para probar alimentos nuevos y sus combinaciones principalmente con frutas y verduras.
- Promover el lavado de manos y dientes de forma adecuada
- Incentivar la elección de grupos alimenticios adecuados de acuerdo a su proporción y participación en las comidas de día
- Incentivar la elección de grupos alimenticios adecuados de acuerdo a su proporción y participación en las comidas de día.

#### 6.4. Contenidos temáticos

<b>Sesiones con padres y madres de familia</b>	Tema 1	<b>Explicar la importancia de hablar sobre hábitos alimenticios</b> ¿Por qué es bueno ingerir alimentos saludables?
	Tema 2	<b>Los alimentos y sus propiedades</b> ¿Qué alimentos son saludables y por qué?
	Tema 3	<b>La hora de comer, un momento agradable.</b> ¿Cómo disfrutar de las comidas en familia?
	Tema 4	<b>Actividades para involucrar a los niños en la preparación de alimentos</b> Preparemos juntos los alimentos
	Tema 5	<b>Consejos para preparar comidas saludables.</b> ¿Qué cocino hoy?
<b>Sesiones con niños/as</b>	Tema 6	<b>Reconocimiento de sensaciones y situaciones alimenticias</b> ¿Tengo hambre?
	Tema 7	<b>Superación de la fobia a la verdura y neofobia</b> Explorando Verdurilandia
	Tema 8	<b>Lavado de manos y dientes</b> Construyendo hábitos de higiene
	Tema 9	<b>Planificación de menús saludables</b> Mi plato del buen comer
	Tema 10	<b>Preparación de jugo de frutas</b> Me gustan las frutas

## **6.5. Metodología**

La presente propuesta tiene el fin de promover el desarrollo de buenos hábitos alimenticios en los niños y niñas del nivel de Educación inicial en familia comunitaria escolarizada de la Unidad Educativa “Rayitos de cielo” y sus padres mediante el desarrollo de diez talleres que abordan temas referidos a la alimentación saludable.

Dentro de la propuesta se puede encontrar la planificación de diez talleres, cada uno pretende presentar tanto contenidos conceptuales, como actividades individuales y grupales, por el lapso de una hora. Los mismos, se llevarán a cabo de forma participativa y dinámica para propiciar el aprendizaje significativo, donde los participantes relacionen sus conocimientos previos con los nuevos y que construyan conocimientos a través de las experiencias e interacción vivencial con otros. El rol del facilitador será monitorear, explicar y guiar los talleres de manera activa, receptiva y colaborativa. En los diferentes procesos didácticos se aplica la secuencia didáctica de las 3 C, las cuales son: Concientización, conceptualización y contextualización, donde se aplica la comunicación horizontal y contiene los principales elementos para desarrollar los talleres.

Del mismo modo, cabe mencionar que cada tema que se propone tiene un objetivo propio, con actividades que se realizan en un tiempo determinado, con materiales específicos y con una secuencia didáctica donde se combinan aspectos teóricos, prácticos y dinámicos.

## **6.6. Evaluación**

La evaluación refiere al análisis y reflexión de lo producido en el taller, la consideración de lo que se aprendió, de lo que se hizo, hasta de lo que se sintió en torno a lo que se desarrolló. La presente propuesta plantea un espacio de evaluación en cada sesión, pues los participantes, en las diez sesiones, tienen un espacio de deliberación, de co-creación y/o también de socialización a los demás participantes, donde se puede evidenciar su percepción sobre cada contenido que se abordó.

Del mismo modo, es posible observar mediante cada actividad final, como se desenvuelve el participante, que respuestas tiene frente a diversas situaciones que propone el

facilitador. El desarrollo de un niño se puede medir a través de la manera en que aprende, habla, se mueve, se comporta y se relaciona con los demás. Las evaluaciones que se realizan mediante actividades son la mejor manera de verificar si el niño o niña comprendió el tema abordado.

## 6.7. Planificación educativa

### 6.7.1. Tema 1. Explicar la importancia de hablar sobre hábitos alimenticios

**Título de la sesión: ¿Por qué es bueno ingerir alimentos saludables?**

**Sesión con padres y madres de familia**

Fases	Objetivo	Tipo de dinamización	Procedimiento de la dinamización	Tiempo	Recursos materiales
Concientización	Reflexionar sobre la importancia de la alimentación en el ambiente familiar mediante la comprensión de la importancia de formar hábitos saludables de alimentación en los niños/as.	Presentación  Los gallitos	Después de presentar a los facilitadores y explicar el motivo del taller se realiza una ronda con los padres y madres de familia y cada uno de ellos debe presentarse y mencionar qué expectativas tiene del taller, las percepciones de los padres deben anotarse.  Para entrar en un clima de confianza se pide que los padres y madres formen parejas, luego se les pone uno en frente de otro, distribuidos en todo el ambiente, luego se pega una hoja con una frase en la espalda de cada papá y mamá, la idea es que con las manos en la espalda uno de los papás logre leer el mensaje que el otro tiene en la espalda (los mensajes	20 min	- Hojas con frases



			tendrán relación con el tema a tratar).		
<b>Conceptualización</b>		Mapa mental	<p>Usando los mensajes que los padres y madres encontraron, se da inicio a la explicación del tema.</p> <p>Se entrega a los participantes algunas imágenes que tienen relación con los principios básicos de una dieta saludable:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Satisfactoria</li> <li>- Suficiente</li> <li>- Completa</li> <li>- Equilibrada</li> <li>- Armónica</li> <li>- Segura</li> <li>- Adaptada</li> <li>- Sostenible</li> <li>- Asequible</li> </ul> <p>Se explica cada uno de los elementos mencionados arriba y se pide a los padres identificar la imagen correspondiente a la explicación para armar el mapa mental en la pizarra.</p>	25 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imágenes relacionadas a los principios básicos.</li> <li>- Cinta adhesiva</li> <li>- Marcador de agua.</li> </ul>
<b>Contextualización</b>		Representación gráfica y/o escrita	<p>Una vez concluida la explicación se hacen 5 grupos de papás y mamás, y se les entrega a cada uno, una hoja resma y se les pide que dibujen o escriban lo que creen más relevantes de la sesión.</p> <p>Posteriormente cada grupo socializa en plenaria su trabajo.</p>	15 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Papel resma</li> <li>- Marcadores</li> </ul>

## 6.7.2. Tema 2. Los alimentos y sus propiedades

Título de la sesión: ¿Qué alimentos son saludables y por qué?

Sesión con padres y madres de familia

Fases	Objetivo	Tipo de dinamización	Procedimiento de la dinamización	Tiempo	Recursos materiales
Concientización	Comprender qué propiedades tienen los alimentos con el fin de que los padres y madres de familia conozcan que alimentos pueden dar a sus hijos.	Rompecabezas	A cada uno de los papás y mamás participantes se les facilita unos recortes donde se muestran distintos alimentos, luego se les pide que acomoden esos alimentos en una pirámide que estará pegada en la pizarra, la idea es que los participantes piensen qué alimentos podrían ir desde la base hasta la punta de la pirámide.	20 min	- Recortes - Cinta adhesiva
Conceptualización		Explicación	Una vez se concluye con la primera actividad, se usa el rompecabezas que armaron en la pizarra para explicar sobre la pirámide alimenticia, y se asigna cada recorte donde corresponde.  Una vez mencionado aquello también se explica qué aporta cada alimento, qué propiedades tiene y porque debería consumirse y en qué cantidad.	25 min	- Data - Laptop

<b>Contextualización</b>		El menú	A cada padre y madre de familia se le entrega un menú vacío ordenado por días, se le pide que llene el menú con comidas que crea saludables para su familia. Se pide a tres voluntarios que socialicen los menús que elaboraron.	15 min	- Menús - Bolígrafo
--------------------------	--	---------	--	--------	------------------------

### 6.7.3. Tema 3. La hora de comer, un momento agradable.

#### ¿Cómo disfrutar de las comidas en familia?

#### Sesión con padres y madres de familia

Fases	Objetivo	Tipo de dinamización	Procedimiento de la dinamización	Tiempo	Recursos materiales
<b>Concientización</b>	Identificar aquellas actitudes y acciones que adoptamos los adultos y que favorecen o dificultan que la hora de comer sea un momento agradable	Representación teatral	Al principio de la sesión se invita a los padres y madres de familia que conformen grupos de 5 personas, se le asigna un papel a cada uno (papá, mamá, abuelos, hijos o hijas) y se les pide que recreen un almuerzo en familia. Esto implica que cada uno de ellos socialice con los demás las experiencias previas de cómo llevan a cabo esta actividad y que se pongan de acuerdo en cómo representarla.	20 min	- Ninguno
<b>Conceptualización</b>		Debate reflexivo	Partiendo de casos de situaciones cotidianas se genera un debate reflexivo para trabajar las actitudes o	30 min	- Ninguno

			acciones de los adultos que favorecen o dificultan una vivencia agradable y educativa durante la comida. Desde esta reflexión se trabaja en la construcción de estrategias para superar las situaciones difíciles que se producen a la hora de comer.		
<b>Contextualización</b>		Consejos	<p>Se socializa con los padres y madres de familia algunos consejos que refuercen las aportaciones mostradas en la anterior actividad, por ejemplo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sé un modelo para tu hijo o hija, consumiendo fruta y verdura, frutos secos, pan integral, legumbres, etc. de forma habitual y con placer, como hábito cotidiano en la familia.</li> <li>2. Mantén una actitud positiva y paciente. No tengas prisa, respeta el tiempo de tus hijos.</li> <li>3. Sé creativo y sedúcelos con tus platos.</li> <li>4. Ajusta las raciones a la edad y etapa de crecimiento de tu hijo o hija y respeta su sensación de hambre.</li> <li>5. En la mesa, inicia conversaciones que tengan interés para tus hijos. Sobre todo, relacionadas con aspectos cotidianos que sean fuente de alegría y bienestar. Crea un espacio</li> </ol>	10 min	- Ninguno

			de diálogo. ¡La tele y otras pantallas lo más lejos posible!		
--	--	--	--	--	--

#### 6.7.4. Tema 4. Composición de una dieta saludable

##### ¿Cuáles son los principios básicos de una dieta saludable?

##### Sesión con padres y madres de familia

Fases	Objetivo	Tipo de dinamización	Procedimiento de la dinamización	Tiempo	Recursos materiales
Concientización	Aprender actividades que los padres y/o madres pueden hacer para involucrar a los niños/as en la elaboración de alimentos para motivar su interés en una alimentación saludable.	Mi experiencia	Al principio de la sesión se pide a los participantes que comenten cual es el procedimiento que realizan para elaborar la comida y si no son ellos los que elaboran la comida en casa, se consulta cuál creen que es el procedimiento que se sigue. Se anota en la pizarra los procesos coincidentes.	15 min	- Marcador de pizarra.
Conceptualización		Sugerencia de actividades	Después de la intervención de los participantes se recomienda a los padres y madres de familia que puedan realizar actividades para involucrar a los niños/as en la elaboración de alimentos para motivar su interés en una alimentación saludable.  Por ejemplo: Carrera de arvejas (u otro alimento), quien pela más en menor tiempo, a los niños les encantan las competiciones.	30 min	- Data - Laptop

			<p>Pinchar las salchichas con espaguetis, es una actividad que les ayudará en motricidad fina.</p> <p>También podemos buscar una receta fácil que ellos puedan hacer bajo la supervisión de los adultos.</p> <p>Cocina creativa, trata de hacer figuras divertidas con masa para hornear pan, o usar galletas para formar animales.</p> <p>Existen varias actividades más que se puede sugerir.</p>		
<b>Contextualización</b>		Resumen	<p>Se le entrega una hoja y lápices a los participantes, se les pide que escriban todo aquello que recuerdan, que quisieran comentar, añadir y compartir sobre ideas para involucrar a los niños.</p>	15 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hojas blancas</li> <li>- Bolígrafos</li> </ul>

### 6.7.5. Tema 5. Consejos para preparar comidas saludables

**Título de la sesión: ¿Qué cocino hoy?**

**Sesión con padres y madres de familia**

<b>Fases</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Tipo de dinamización</b>	<b>Procedimiento de la dinamización</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Recursos materiales</b>
--------------	-----------------	-----------------------------	---	---------------	----------------------------

<b>Concientización</b>	Capacitar a los participantes en la preparación de algunas recetas sencillas para que ellos lo puedan replicar en casa con sus familias.	Degustación	Al principio de la sesión se invita a los padres y madres de familia a degustar una compota de papaya y se les pide que conversen entre ellos sobre lo que aprendieron hasta ese momento.	15 min	- Compota de papaya.
<b>Conceptualización</b>		Recetario	Se socializa con los padres y madres de familia un recetario de comida saludable, en el mismo se hallan recetas para las tres comidas diarias. Se procede a explicar las más sencillas.  Al finalizar la explicación se entrega los papás y mamás el recetario para que pongan en prácticas las recetas en casa.	30 min	- Recetario
<b>Contextualización</b>		Carta secreta  Evaluación final	Al ser la última sesión con padres y madres de familia se le pide a los mismos que en su “carta secreta” respondan tres simples preguntas:  ¿Qué aprendí en las sesiones?  ¿Qué fue lo que más me gustó?  ¿Qué mejoraría de los talleres?	15 min	- Hojas blancas - Bolígrafos

### 6.7.6. Tema 6. Reconocimiento de sensaciones y situaciones alimenticias

#### Título de la sesión: ¿Tengo hambre?

#### Sesión con niños y niñas

Fase <sup>s</sup>	Objetivo	Tipo de dinamización	Procedimiento de la dinamización	Tiempo	Recursos materiales
Concientización	Generar reflexión de la importancia de la alimentación en la vida cotidiana mediante la identificación de la sensación de hambre y sus satisfactores saludables.	El cofre de los recuerdos	Al comenzar, se les presenta a los niños un cartel con un dibujo de un cofre y se les da el dibujo de una moneda de oro. Se explica que ése es el cofre de los recuerdos  Cuando cada uno debe pasar a dejar su moneda comentando al curso un recuerdo respondiendo a la pregunta: Esta semana ¿cuándo sentí hambre o ganas de comer?	20 min	- Cartel con dibujo de cofre  - Dibujos de monedas de oro
Conceptualización		Cuento del gatito glotón	Se cuenta a los niños mediante el uso de marionetas el cuento de un gato que comía cada alimento que compraba su mamá hasta que al final tuvieron que llevarlo al doctor (anexo 7). Después se pregunta a los niños para que identifiquen las actitudes del gato.	25 min	- Marionetas (gato, mamá gato, doctor)



<b>Contextualización</b>		<p>Qué debe hacer el gatito glotón</p>	<p>Se presenta a los niños diferentes tarjetas con dibujos del gatito glotón volviendo a su casa después de ir al doctor.</p> <p><b>Evaluación</b></p> <p>A medida que se van mostrando las tarjetas se pide a los niños su participación para que terminen la historia preguntándoles qué debería comer el gato.</p>	15 min	- Tarjetas con dibujos del cuento
--------------------------	--	--	---	--------	-----------------------------------

### 6.7.7. Tema 7. Superación de la fobia a la verdura y neofobia

#### Título de la sesión: Explorando Verdurilandia

#### Sesión con niños y niñas

<b>Fases</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Tipo de dinamización</b>	<b>Procedimiento de la dinamización</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Recursos materiales</b>
<b>Concientización</b>	Motivar la curiosidad de los niños para probar alimentos nuevos y sus combinaciones principalmente con frutas y verduras.	Adivina, adivinador	<p>Preparar bocadillos preparados con verduras (batido de remolacha y queque de zanahoria).</p> <p>Después de que los niños lo prueben pedirles que identifiquen los ingredientes.</p>	20 min	- Bocadillos: batido de remolacha y/o queque de zanahoria
<b>Conceptualización</b>		Mi verdura y fruta favorita	<p>Se explica a los niños las propiedades y beneficios de las verduras y frutas mediante exposición de dibujos.</p> <p>Después se remueven y juntan todos los dibujos en una bolsa para que cada niño vaya sacando un dibujo para decir su</p>	25 min	- Dibujos animados de frutas y verduras

			nombre, clasificarlo como fruta y verdura.		
<b>Contextualización</b>		La búsqueda del tesoro	<b>Evaluación</b> Se divide en dos grupos aleatorios a los niños y se les da una serie de pistas referente a una verdura (por ejemplo, color, beneficios, forma) y entre ellos deben decidir a qué verdura se hace referencia para buscarla dentro de la bolsa de dibujos. Gana el grupo que lleva la verdura al frente.	15 min	- Dibujos animados de frutas

### 6.7.8. Tema 8. Lavado de manos y dientes

**Título de la sesión: Construyendo hábitos de higiene**

**Sesión con niños y niñas**

<b>Fases</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Tipo de dinamización</b>	<b>Procedimiento de la dinamización</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Recursos materiales</b>
<b>Concientización</b>	Promover el lavado de manos y de forma adecuada.	Canción de lavado de mano Canción de lavado de dientes	Se presenta a los niños dos videos cortos, donde aprenderán la forma correcta de lavarse las manos y lavarse los dientes, cada una de las canciones cuenta con música y mímica por lo que será más sencillo para los	15 min	- Data - Laptop

			niños aprenderlas y recordarlas.		
<b>Conceptualización</b>		Show de títeres	Se prepara un show de títeres titulado “La higiene” donde aparecerá un doctor y un niño, los personajes interactuarán en torno al tema de lavado de manos y dientes, al finalizar, los títeres cantarán junto con los niños las canciones que aprendieron previamente.	25 min	- Títeres - Teatril
<b>Contextualización</b>		La práctica	<b>Evaluación</b> Una vez concluido con el show, cada uno de los niños procederá a ir al baño a lavarse las manos y los dientes antes de la hora de almuerzo, se observa si lo hacen adecuadamente.	20 min	- Jaboncillo - Toalla - Cepillos de dientes. - Vaso

### 6.7.9. Tema 9. Planificación de menús saludables

#### Título de la sesión: Mi plato del buen comer

#### Sesión con niños y niñas

Fases	Objetivo	Tipo de dinamización	Procedimiento de la dinamización	Tiempo	Recursos materiales
<b>Concientización</b>	Incentivar la elección de grupos alimenticios adecuados de	La caja misteriosa	Se presenta a los niños una caja misteriosa indicando que adentro existe un alimento y ellos deben descubrir cuál es.	15 min	- Caja forrada - Alimentos (frutas o verduras)



			el juego y qué replican de lo que aprendieron en los talleres, el facilitador debe tomar nota de lo que se observa.		
--	--	--	---	--	--

### 6.7.10. Tema 10. Preparación de jugo de frutas

**Título de la sesión: Me gustan las frutas**

**Sesión con niños y niñas**

<b>Fases</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Tipo de dinamización</b>	<b>Procedimiento de la dinamización</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Recursos materiales</b>
<b>Concientización</b>	Incentivar la elección de grupos alimenticios adecuados de acuerdo a su proporción y participación en las comidas de día.	Ronda para escucharnos	Para la última sesión se pide a los niños que traigan la fruta que más les gusta, luego cada uno en la ronda explica porque le gusta esa fruta.	15 min	- Fruta
<b>Conceptualización</b>		Que aporta a mi cuerpo la fruta	Se explica a los niños y niñas qué aportan las frutas que trajeron a su organismo, luego se muestra la pirámide de alimentos y se muestra en que ubicación se encuentran las frutas que llevaron y se da una breve explicación de los demás alimentos con imágenes de apoyo.	25 min	- Pirámide de alimentos - Recorte de alimentos.

<b>Contextualización</b>		<b>Preparación</b>	<p>Posteriormente se pide a todos los niños y niñas que se laven las manos y todos procedemos a preparar la ensalada de frutas, algunos pueden pelarlas y otros cortarlas con cuchillos plásticos. En el transcurso de la preparación se debe preguntar a los niños qué fue lo que más les gustó, qué recuerdan de todo lo que se habló, qué tal les parecieron las actividades.</p> <p>Se toma nota posteriormente los comentarios.</p> <p>Se procede a compartir una mesa la preparación hecha por los niños.</p>	20 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frutas</li> <li>- Balde</li> <li>- Cuchillos de plástico</li> <li>- Vasos</li> <li>- Cucharas</li> </ul>
--------------------------	--	--------------------	---	--------	---

## 6.8. Cronograma

Unidad didáctica	Tema	Semana 1					Semana 2					Semana 3					Semana 4					Semana 5									
		L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V					
Sesiones con padres y madres de familia	1 ¿Por qué es bueno ingerir alimentos saludables?																														
	2 ¿Qué alimentos son saludables y por qué?																														
	3 ¿Cómo disfrutar de las comidas en familia?																														
	4 Preparemos juntos los alimentos																														
	5 ¿Qué cocino hoy?																														
Sesiones con niños y niñas	6 ¿Tengo hambre?																														
	7 Explorando Verdurilandia																														
	8 Construyendo hábitos de higiene																														
	9 Mi plato del buen comer																														
	10 Me gustan las frutas																														

**CAPÍTULO VII**  
**CONCLUSIONES Y**  
**RECOMENDACIONES**



## 7.1. Conclusiones

El presente trabajo se propuso describir los hábitos alimenticios de los niños y niñas de Educación inicial en familia comunitaria escolarizada de la Unidad Educativa “Rayitos de Cielo” con el fin de conocer la situación actual para realizar una propuesta educativa y en adelante se detallan las conclusiones a las que se llegó:

La identificación de las características de las prácticas alimentarias con relación al tipo de alimento, consumo de líquidos e higiene de los niños y niñas de la Unidad Educativa “Rayitos de Cielo” nos permiten establecer lo siguiente:

- Respecto a los datos generales en el nivel de Educación inicial en familia comunitaria escolarizada de la Unidad Educativa “Rayitos de cielo” se encuentran inscritas más niñas que niños, tanto así que la cantidad de mujeres duplica a la cantidad de varones. Por otro lado, del total de esta población y según los datos de los encuestados (peso y estatura) se encontró que una niña que tiene bajo peso (IMC 12,95), una niña y un niño tienen sobrepeso (IMC 17 y 17,5 respectivamente).
- Todos los niños y niñas conviven en el hogar con su madre, pero solo la mitad cuenta con ambos progenitores, otros varios de ellos también viven con sus abuelos y hermanos/as a parte de sus padres.
- En la actividad de inicio se pudo evidenciar que los niños y niñas tienen preferencia por los alimentos que se encuentran dentro del grupo de la comida chatarra, la mayoría eligió como alimento favorito a las hamburguesa, pizzas, hot dogs, etc., antes que a las verduras y frutas.
- Es muy conocida la frase “desayuna como rey...”, sin embargo hay un porcentaje considerable de estudiantes que no desayuna por las mañanas, a pesar de que es sabido que cuando no se ingiere alimento en las primeras horas del día, los niveles de azúcar bajan y el cerebro no tiene la energía suficiente para trabajar.
- Por otro lado, el hecho de que el niño o niña desayune no es garantía de que su organismo cuente con los nutrientes necesarios. Los resultados evidenciaron que el alimento más consumido a la hora del desayuno es el pan acompañado de una bebida

caliente, con frecuencia té, cocoa u otros. A esto lo acompaña el hecho de que cada mañana los niños/as no desayunan con su familia, en la mayoría de los casos lo hacen solos y cuando no desayunan en casa, sus cuidadores compran algún sustituto en la calle y ellos lo consumen rápidamente antes de ingresar a la institución.

- Del mismo modo, otro aspecto importante que resalta es que la institución educativa recomienda a los padres enviar a los niños y niñas una merienda de media mañana saludable -frutas frescas de temporada y frutos secos- ya que los frutos secos son ricos en fósforo y resultan perfectos para mejorar el rendimiento intelectual y las frutas frescas se acompañan con lo que la institución les provea al momento de reunirlos a todos en el comedor (yogurt, panqueques, jugos, otros) en el horario de la merienda.
- Por otro lado, los datos más relevantes respecto a los hábitos alimenticios en la hora de almuerzo es que los alimentos que más se encuentran en el almuerzo son la papa, el chuño, el arroz, el fideo, acompañado de cualquier carne, sea esta roja o blanca y hay poco consumo de verduras crudas o cocidas. A esto le sumamos el modo de comer, si bien muchos de ellos almuerzan en casa y otro tanto en la calle, nadie se salva del uso frecuente de la tecnología, todos los niños y niñas aseveran que en la hora del almuerzo siempre hay un elemento distractor, puede ser este, el televisor, la radio o el celular.
- Otro de los datos alarmantes que resulto de la investigación es que la mayoría de niños y niñas indica que acompaña su almuerzo con algún refresco, siendo esta bebida la que más daño ocasiona a los infantes, desde provocar caries por el alto contenido de azúcar y erosionar el esmalte dental por la acidez, hasta provocar sobrepeso u otras enfermedades.
- También se puede resaltar que un alto porcentaje de niños y niñas no cena por las noches, pero los que lo hacen resaltan que lo hacen en familia, a diferencia del desayuno o almuerzo, es comprensible que en muchas ocasiones, por la falta de tiempo, las prisas y los retrasos, algunas personas prescinden de compartir un momento en familia con sus hijos en casa, pero es momento de reflexionar sobre qué hábitos estamos fomentando en nuestros niños.

Con relación a la incidencia de los hábitos alimenticios sobre el comportamiento que el niño demuestra en las actividades de aula podemos mencionar lo siguiente:

- Los niños y niñas que no desayunan con frecuencia bostezan y manifiestan tener hambre, si bien son pocos de la misma manera es de vital importancia hablar sobre este tema con los padres ya que cuando los niños no desayunan, no tienen la energía y la vitalidad necesarias para afrontar el esfuerzo físico e intelectual que les exigen las actividades escolares.
- Por otro lado, en las actividades físicas que se realizan, algunos niños (los que sufren de sobrepeso) se agitan y evitan realizar las rutinas completas, esto es algo a lo que debemos poner atención, ya que el sobrepeso no afecta solo al físico sino también podría causar baja autoestima o falta de seguridad en sí mismo, también puede conducir a trastornos de la alimentación, como por ejemplo bulimia, y depresión.
- Asimismo, se identificó casos donde los niños/as presentan dificultades para comprender algunos temas, sin embargo no están relacionados a la alimentación.

Con base en los resultados obtenidos se plantea una propuesta de formación que promueva la selección y preparación de una alimentación y nutrición saludable desde actividades recreativas y participativas dirigida a niños, niñas, padres y madres de familia, por ello la propuesta contiene actividades relacionadas con:

- La importancia de la alimentación en el ambiente familiar, propiedades de los alimentos, actitudes y acciones que adoptamos los adultos y que favorecen o dificultan que la hora de comer sea un momento agradable, actividades que los padres y/o madres pueden hacer para involucrar a los niños/as en la elaboración de alimentos y la preparación de algunas recetas sencillas para que se puedan replicar en casa con sus familias.
- Con los niños y niñas reflexionar sobre la importancia de la alimentación en la vida cotidiana mediante la identificación de la sensación de hambre y sus satisfactores saludables, motivar la curiosidad de los niños para probar alimentos nuevos y sus combinaciones principalmente con frutas y verduras, promover el lavado de manos y

dientes de forma adecuada, incentivar la elección de grupos alimenticios adecuados de acuerdo a su proporción y participación en las comidas de día e incentivar la elección de grupos alimenticios adecuados de acuerdo a su proporción y participación en las comidas de día.

Por último, se concluye que mantener una alimentación saludable durante la infancia es uno de los factores más importantes para contribuir a un adecuado crecimiento y desarrollo de los niños. La adopción de hábitos alimenticios saludables en los niños ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad; la desnutrición crónica, el retardo del crecimiento, la anemia entre otros problemas. Un niño bien alimentado tiene más energía para un mejor desempeño escolar y en la actividad física. Para facilitar la adopción de buenos hábitos de alimentación, es importante abrir espacios de diálogo con padres y madres de familia ya que son ellos quienes proveen de alimentos a los infantes, del mismo modo, son ellos quienes con sus actitudes dan el ejemplo a sus hijos.

## **7.2. Recomendaciones**

- Es importante que los padres, madres y cuidadores de los niños y niñas comprendan la importancia de la alimentación, no solo para sus hijos, sino para ellos mismos. Es necesario que consideren que son los modelos a seguir para sus hijos y que a través de ellos es que los niños/as aprenderán a ser, ya que se aprende más del ejemplo que de la palabra.
- No solo importa el qué se come, sino como se come. Es importante comprender que es necesario disfrutar de la comida y comer en compañía, los alimentos son una bendición de Dios y como tal debemos consumirla.
- Es muy importante que los niños y niñas se alimenten de una dieta variada incluyendo alimentos de todos los grupos. debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.), no solo porque con ello serán más agradables los alimentos, sino porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes que el cuerpo necesita

- Motiva a los niños, niñas y a toda la familia a hidratarse con agua, eviten consumir refrescos o bebidas gaseosas.
- Si hay algún problema de peso o talla es preciso visitar a un médico que dé un diagnóstico certero y las indicaciones pertinentes si se requiere buscar a un profesional.

En síntesis, es de vital importancia formar buenos hábitos alimenticios desde temprana edad, se recomienda comprender que es preciso establecer un horario regular para las comidas en familia, servir una variedad de alimentos y refrigerios saludables, darle un buen ejemplo a los niños y niñas siguiendo una dieta nutritiva tanto en la escuela como en casa, para motivar a los infantes se puede involucrarlos en el proceso y realizar otras actividades relacionadas.

## 8. Bibliografía

- Ander-Egg, E. (1994). *Introducción a las técnicas de investigación*. Buenos Aires : Humanistas.
- Apaza, S. (16 de 10 de 2018). Tres males afectan a los alteños por malos hábitos alimenticios. *El Alteño*. Obtenido de <http://www.elalteno.com.bo/sociedad/20181016/tres-males-afectan-los-altenos-por-malos-habitos-alimenticios>
- Aravena, M., Kimelman, E., Micheli, B., Torrealba, R., & Zúñiga, J. (2006). *Investigación educativa*. Santiago de Chile: Compañía.
- Basulto, J., Manera, M., Baladía, E., Miserach, M., Perez, R., Ferrando, C., . . . Revenga, J. (Marzo de 2013). *Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas*. Obtenido de GREP-AED-N: [http://www.grepaedn.es/documentos/alimentacion\\_saludable.pdf](http://www.grepaedn.es/documentos/alimentacion_saludable.pdf)
- Berrios, E. (2011). *Guía pediátrica de la alimentación*. Obtenido de Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud: <http://www.programapipo.com/wp-content/uploads/2012/05/GUIA-ALIMENTACION-INFANTIL.pdf>
- Biobebé. (12 de Diciembre de 2021). *Estrategias para crear buenos hábitos alimenticios en nuestros hijos*. Obtenido de Biobebé: <https://biobebe.mx/blogs/articulos/estrategias-para-crear-buenos-habitos-alimenticios-en-nuestros-hijos>
- Bolivia. (1999). Ley 548 del Código Niña, Niño y Adolescente. *Leyes*.
- Bolivia. (2009). Constitución Política del Estado plurinacional de Bolivia. *Leyes*.
- Bolivia. (2010). Ley 070 de la Educación “Avelino Siñani – Elizardo Pérez.
- Bolivia. (2011). Ley 144 de la Revolución Productiva Comunitaria Agropecuaria. *Leyes*.
- Bolivia. (2016). Ley de Promoción de Alimentación Saludable. *Leyes*.

- Cid, P., Merino, J., & Steipovich, J. (2006). Factores biológicos y psicosociales predictores del estilo de vida promotor de la salud. *Revista médica Chile*(134), 1491-1499. Obtenido de <https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v134n12/art01.pdf>
- Consejo Nacional de la niñez y adolescencia. (2004). *Plan Nacional decenal de protección integral a la niñez y adolescencia* . Obtenido de Docplayer: <https://docplayer.es/12497091-Plan-nacional-decenal-de-proteccion-integral-a-la-ninez-y-adolescencia.html>
- Diaz-Barriga, F., & Hernández, G. (2002). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. México: McGraw-Hill.
- El Central de Zaragoza. (19 de Noviembre de 2016). *Las vitaminas*. Obtenido de El Central de Zaragoza: <https://elcentral.mercadocentralzaragoza.com/las-vitaminas/>
- Espínola, V., & Brünner, M. (2014). *Alimentación saludable en la escuela. Hacia una adecuada alimentación de los niños en edad escolar*. Buenos Aires: Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.
- Fundación Española de la Nutrición. (1 de Octubre de 2014). *Hábitos alimentarios*. Obtenido de Fundación Española de la Nutrición: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
- Hernandez, Fernandez, & Baptista. (2014). *Metodología de la investigación*. México D.F.: MCGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Hueso, A., & Cascant, J. (2012). *Metodología y técnicas cuantitativas de investigación* (Primera ed.). Valencia: Universitat Politècnica de Valencia.
- Instituto Tomas Pascual Sanz. (5 de Noviembre de 2018). *La importancia de la educación en nutrición para niños y adolescente*. Obtenido de Instituto Tomas Pascual Sanz: <https://www.institutotomaspascualsanz.com/la-importancia-de-la-educacion-en-nutricion-para-ninos-y-adolescentes/>
- López, M. (13 de Abril de 2022). *La psicología en la alimentación infantil*. Obtenido de Eres mamá: <https://eresmama.com/psicologia-alimentacion-infantil/>

- Mamani, Y., Luizaga, J., & Illanes, D. (2019). Malnutrición infantil en Cochabamba, Bolivia: la doble carga entre la desnutrición y obesidad. *Gaceta Médica Boliviana* Nro. 42, 17 - 28. Obtenido de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1012-29662019000100004&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1012-29662019000100004&lng=es&tlng=es)
- Martínez, P. (Julio de 2006). El método de estudio de caso, Estrategia metodológica de la investigación científica. *Pensamiento & Gestión*(20), 165-193. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/646/64602005.pdf>
- McMillan, J., & Schumacher, S. (2005). *Investigación educativa* (5ta. ed.). Madrid: Pearson educación S.A.
- Meneses, J. (2016). *El Cuestionario*. Obtenido de Femrecerca: <https://femrecerca.cat/meneses/publication/cuestionario/cuestionario.pdf>
- Ministerio de educación. (2014). *Programa de estudio Educacion inicial en la familia comunitaria esolarizada*. La Paz.
- Ministerio de educación. (2021). *Educación inicial en familia comunitaria: Programas de estudios dosificados*. La Paz.
- Ministerio de inclusión económica y social. (2013). *Política pública: Desarrollo infantil integral*. Obtenido de Inclusión Gobierno de Ecuador: <https://www.inclusion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/11/Libro-de-Políticas-Públicas.pdf>
- Ministerio de Salud. (2013). *Bases técnicas de las guías alimentarias para la población boliviana*. Obtenido de Ministerio de Salud: [https://www.minsalud.gob.bo/images/Libros/DGPS/PDS/g\\_dgps\\_upsyms\\_p423.pdf](https://www.minsalud.gob.bo/images/Libros/DGPS/PDS/g_dgps_upsyms_p423.pdf)
- Ministerio de Salud. (2016). *Guía local de educación para la vida en promoción de la salud*. Obtenido de Ministerio de Salud:



[https://www.minsalud.gob.bo/images/Libros/DGPS/PDS/g\\_dgps\\_upsyms\\_p423.pdf](https://www.minsalud.gob.bo/images/Libros/DGPS/PDS/g_dgps_upsyms_p423.pdf)

Monje, A. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa*. Neiva: Universidad surcolombiana.

Moreno, J., & Galiano, M. (2015). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatría integral*, 268-276.

ONU. (1948). Declaración Universal de los Derechos Humanos.

Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura. (2022). *Educación alimentaria y nutricional*. Obtenido de Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura: <https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/#:~:text=La%20educación%20alimentaria%20y%20nutricional,como%20a%20desarrollar%20su%20capacidad>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (1986). *Carta de Ottawa para la promoción de la salud*. Ginebra: OMS.

Organizacion Mundial de la Salud. (9 de junio de 2021). *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de Malnutrición: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

Orozco, J. (2018). Efectividad de un Programa Educativo para mejorar Conocimientos sobre Alimentación Saludable en los niños y niñas de 5 años de una I.E.I. de Chiclayo 2013. *Sal & Vida Sipanense*. Obtenido de <http://revistas.uss.edu.pe/index.php/SVS/article/view/68/67>

Perez, M., & Ruano, A. (8 de Septiembre de 2004). Vitaminas y salud. *OFFARM*, 23(8), 96 - 106. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13065403>

Psicólogos de Salud. (2022). *Malos hábitos alimentarios*. Recuperado el 22 de 06 de 2022, de Psicólogos de Salud: <https://desaludpsicologos.es/problemas/trastornos-de-la-alimentacion/malos-habitos-alimentarios/>

- Quintana, I. (2010). *Alimentación del preescolar y escolar. Protocolos diagnósticos y terapéuticos en pediatría*. Obtenido de [https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/3-alimentacion\\_escolar.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/3-alimentacion_escolar.pdf)
- Reynoso, C. (13 de Octubre de 2021). *"Reglas de Escudero": cuatro leyes para tener una alimentación sana*. Obtenido de MDZOL: <https://www.mdzol.com/sociedad/2021/10/13/reglas-de-escudero-cuatro-leyes-para-tener-una-alimentacion-sana-193697.html>
- Robledo, C. (s/a). *Técnicas y proceso de investigación*. Guatemala.
- Sánchez, D. d. (16 de Marzo de 2017). *Grupos alimenticios*. Obtenido de Introducción a la industria alimentaria: <https://sites.google.com/site/introalaindusalimentaria/tema-1-la-industria-alimentaria/1-5-grupos-alimenticios>
- Tapia, E. (2016). *Investigación educativa: Fundamentos para la investigación formativa*. Esmeraldas, Ecuador: Esmeraldas.
- UNICEF. (2006). *Convención sobre los derechos del niño*. Madrid.
- UNICEF. (Junio de 2012). *Convención sobre los Derechos del Niño*. Obtenido de UNICEF Para cada infancia: <https://www.unicef.org/lac/informes/convencion-sobre-los-derechos-del-nino>
- UNICEF. (15 de Octubre de 2019). *La mala alimentación perjudica la salud de los niños en todo el mundo, advierte UNICEF*. Obtenido de UNICEF: <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/la-mala-alimentación-perjudica-la-salud-de-los-niños-en-todo-el-mundo-advierte>
- UNICEF. (2019). *Niños, alimentos y nutrición: Crecer bien en un mundo en transformación*. Obtenido de UNICEF: <https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>

- UNICEF. (2021). *Informe sobre nutrición infantil 2021 ¿Una alimentación para el fracaso?* Nueva York. Obtenido de UNICEF Para cada infancia.
- Unidad Educativa “Rayitos de cielo” . (2022). Revista anual de la Unidad Educativa “Rayitos de cielo” . *Misión y Visión de la institución* , 1-2.
- Valadez, I., Villaseñor, M., & Alfaro, N. (2004). Educación para la Salud; la importancia del concepto. *Revista de educación y desarrollo*. Obtenido de [https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/1/001\\_Red\\_Valadez.pdf](https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/1/001_Red_Valadez.pdf)
- Vásquez, D., Olivares, S., & Santos, J. (2008). Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil. *ALAN Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 58(03). Obtenido de Archivos Latinoamericanos de nutrición.

## 9. Anexos

Anexo 1. Instrumento, lista de cojeto

### LISTA DE COTEJO

Nombre: \_\_\_\_\_

Nivel: \_\_\_\_\_

Actividad	Sí	No	Observaciones
Bosteza con frecuencia			
Manifiesta tener hambre o sed en el transcurso de la clase			
Se encuentra comiendo alimento al ingresar o en el transcurrir de la clase			
Se lava las manos antes de ir a merendar			
Trae fruta fresca para la merienda			
Trae frutos secos para la merienda			
Trae dulces, chupetes, snacks u otros para la merienda			
Se lava los dientes antes de retirarse a medio día.			

## Anexo 2. Instrumento, cuestionario

*Universidad Mayor de San Andrés  
Carrera Ciencias de la Educación  
Tema de investigación: Hábitos alimenticios de niños y niñas de Educación inicial en familia comunitaria escolarizada de la Unidad Educativa "Rayitos de Cielo"*

### CUESTIONARIO

El presente cuestionario tiene la finalidad de recolectar información respecto a los hábitos alimenticios de niños y niñas de Educación inicial en familia comunitaria escolarizada de la Unidad Educativa "Rayitos de Cielo", por favor registrar la respuesta que mencione el encuestado/a.

#### Datos generales:

<b>Género:</b>	Femenino	Masculino	
<b>Edad:</b>	4 años	5 años	
<b>Peso:</b>			
<b>Talla:</b>			
<b>IMC</b>			

#### 1. Familia (si el encuestado/a desconoce las respuestas preguntar a la profesora)

##### 1.1. ¿Con cuantas personas vives en casa?

\_\_\_\_\_

##### 1.2. ¿Con quienes vives en casa?

(Agregar la cantidad si corresponde)

Mamá		Papá	
Hermanos		Hermanas	
Tíos/as		Abuelos/as	

#### 2. Preferencias

##### 2.1. Entre estos alimentos ¿Cuáles prefieres o te gustan más?

Mencionar los alimentos que el niño o niña elija de la caja de juguetes

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### 3. Desayuno

##### 3.1. ¿Habitualmente desayunas?

- Sí
- No

(Si su respuesta fue sí pase al 3.3.)

**3.2. Si tu respuesta fue NO ¿Por qué no desayunas?**

- No hay quien prepare mi desayuno
- Siempre salimos apurados
- No me gusta lo que preparan para desayunar
- Otra razón: \_\_\_\_\_

**3.3. ¿Qué desayunas con más frecuencia?**

(Puede marcar varias opciones)

- Pan, galletas, queques, otras masitas.
- Té, cocoa, café, sultana, mate.
- Leche, yogurt, queso
- Cereal de caja
- Avena, quinua, otros cereales.
- Jugos de fruta
- Otros: \_\_\_\_\_

**3.4. ¿En dónde desayunas con regularidad?**

- En casa
- En la calle
- Otro lugar: \_\_\_\_\_

**3.5. ¿Con quién desayunas?**

(Puede marcar varias opciones)

- Con mamá
- Con papá
- Con hermanos/as
- Con tíos
- Con abuelos/as
- Solo/a

**4. Merienda de media mañana**

**4.1. ¿Traes alguna merienda para comer en el recreo?**

- Sí
- No

**4.2. ¿Qué merienda traes frecuentemente?**

(Puede marcar varias opciones)

- Dulces, chocolates, golosinas
- Galletas, empanadas, masitas
- Frutas frescas
- Frutos secos
- Otros: \_\_\_\_\_

**4.3. ¿Quién compra o prepara la merienda?**

(Puede marcar varias opciones)

- Mamá
- Papá
- Hermanos/as
- Abuelos/as

**5. Almuerzo**

**5.1. ¿Qué alimentos encuentras en tu almuerzo habitualmente?**

(Puede marcar varias opciones)

- Papá, chuño
- Arroz, fideo
- Huevo
- Carne roja (res, cerdo, otros)
- Carne blanca (pollo, pescado, otros)
- Verduras cocidas (Zanahoria, zapallo, etc.)
- Verduras crudas (lechuga, tomate, pepino, etc.)
- Otros: \_\_\_\_\_

**5.2. ¿En dónde almuerzas con regularidad?**

- En casa
- En la calle
- Otro lugar: \_\_\_\_\_

**5.3. Cuando almuerzas ¿acostumbra ver televisión, celular u otro distractor?**

- Sí
- No

**5.4. ¿Sueles acompañar el almuerzo con algo de beber?**

- Sí, con refresco

- Sí, con fresco
- Sí, con agua
- Sí, con algún mate
- Sí, con algún postre
- No, con nada

**5.5. ¿Qué sueles hacer habitualmente después de almorzar?**

- Caminar
- Jugar
- Dormir
- Sentarte
- Otra actividad: \_\_\_\_\_

**5.6. Consideras que tu plato de comida es:**

- Pequeño
- Mediano
- Grande

**6. Merienda de media tarde**

**6.1. ¿En tu casa acostumbras a comer algo en la tarde?**

- Sí, algún aperitivo
- No, no comemos nada

**7. Cena**

**7.1. ¿Habitualmente cenas por las noches?**

(Si tu respuesta fue NO pasa al punto 8. Consumo de líquidos)

- Sí
- No

**7.2. ¿Qué alimentos encuentras en tu cena habitualmente?**

(Puede marcar varias opciones)

- Papá, chuño
- Arroz, fideo
- Carne roja (res, cerdo, otros)
- Carne blanca (pollo, pescado, otros)
- Verduras cocidas (Zanahoria, zapallo, etc.)
- Verduras crudas (lechuga, tomate, pepino, etc.)



Otros: \_\_\_\_\_

**7.3. ¿En dónde cenas con regularidad?**

- En casa
- En la calle
- Otro lugar: \_\_\_\_\_

**7.4. ¿Con quién cenas?**

(Puede marcar varias opciones)

- Con mamá
- Con papá
- Con hermanos/as
- Con tíos
- Con abuelos/as
- Solo/a

**8. Consumo de líquidos**

**8.1. ¿Con qué frecuencia consumes los siguientes líquidos?**

	<b>Nunca</b>	<b>A veces</b>	<b>Siempre</b>
Agua			
Refresco			
Fresco			
Leche			

**9. Higiene**

**9.1. ¿Te lavas las manos antes de comer cualquier alimento?**

- Sí
- No

**9.2. ¿En qué momentos del día te lavas los dientes?**

- No me lavo los dientes
- Al despertar
- Después de almorzar
- Antes de dormir

### Anexo 3. Instrumento, guía de entrevista estructurada

*Universidad Mayor de San Andrés  
Carrera Ciencias de la Educación  
Tema de investigación: Hábitos alimenticios de niños y niñas de Educación inicial en familia comunitaria  
escolarizada de la Unidad Educativa "Rayitos de Cielo"*

#### ENTREVISTA PARA MAESTRAS

Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre de entrevistado: \_\_\_\_\_

**Hábitos alimenticios con relación a dificultades que presenta el/la niño/a en el ambiente de estudio:**

**1. Acciones en el aula que dan indicio de que el niño o niña tiene hambre**

1.1. ¿En el transcurso de las clases ha visto que alguno de los niños o niñas bostezan con frecuencia?

.....  
.....  
.....

1.2. ¿En el transcurso de las clases alguno de los niños o niñas le ha manifestado tener hambre o sed?

.....  
.....  
.....

**2. Dificultades en actividades físicas**

2.1. ¿En el transcurso de las actividades en clase alguno de los niños o niñas ha presentado dificultades en actividades físicas como cansancio al correr o jugar?

.....  
.....  
.....

**3. Dificultades en actividades cognitivas**

**3.1.** ¿En el transcurso de las actividades en clase alguno de los niños o niñas ha presentado dificultades en actividades cognitivas como falta de atención o concentración?

.....  
.....  
.....

**3.2.** ¿En el transcurso de las actividades en clase alguno de los niños o niñas ha presentado dificultades en actividades cognitivas como dificultad para la comprensión de los temas?

.....  
.....  
.....

**3.3.** ¿En el transcurso de las actividades en clase alguno de los niños o niñas ha presentado dificultades en actividades cognitivas como falta de interés en el aprendizaje?

.....  
.....  
.....

**3.4.** ¿En el transcurso de las actividades en clase alguno de los niños o niñas ha presentado dificultades en actividades cognitivas como olvidar las cosas con facilidad?

.....  
.....  
.....

Anexo 4. Fichas de apoyo para aplicar el cuestionario



# CENA



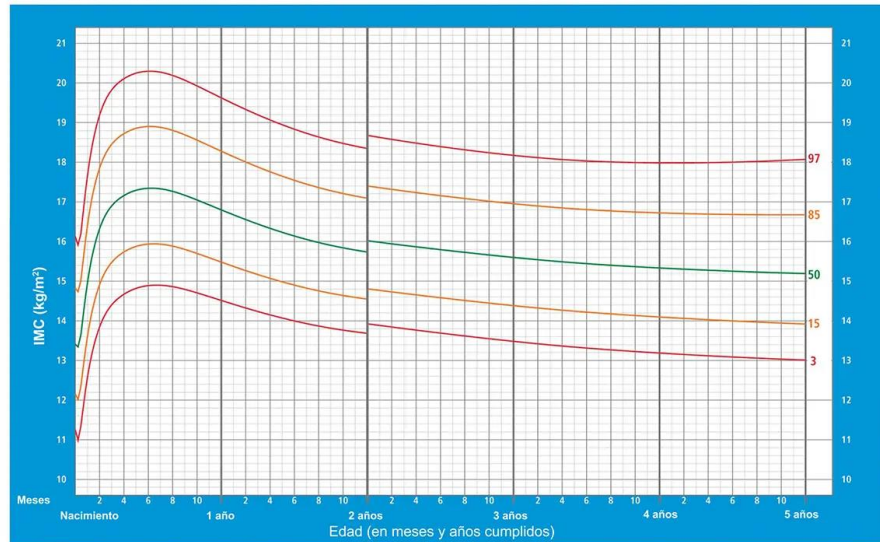
# LÍQUIDOS



## Anexo 5. Patrones de crecimiento infantil de la OMS para niños

### IMC para la edad Niños

Percentiles (Nacimiento a 5 años)

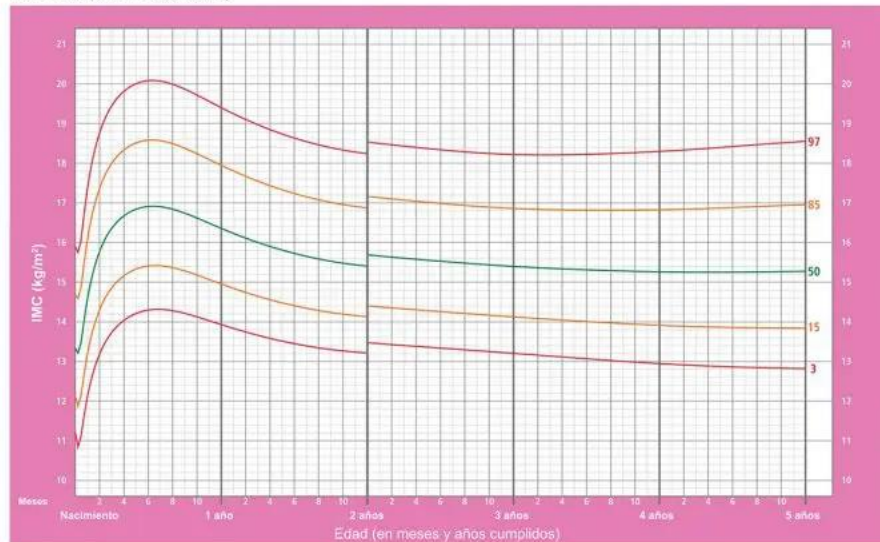


Patrones de crecimiento infantil de la OMS

## Anexo 6. Patrones de crecimiento infantil de la OMS para niñas

### IMC para la edad Niñas

Percentiles (Nacimiento a 5 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

## Anexo 7. Cuento de la Unidad didáctica 1

### **CUENTO DEL GATITO COMELÓN**

Había una vez un gatito comelón, que vivía con su mamá gatuna y seis hermanitos en una casa muy grande con una cocina enorme y un refrigerador siempre lleno. La mamá gatuna iba al mercado cada domingo y compraba muchos litros de leche, varios kilos de carne y muchos dulces para toda la semana.

Sin embargo, ocurría algo muy curioso... cada miércoles la mamá gatuna se encontraba con un refrigerador vacío. Pasaron y pasaron las semanas hasta que un día mamá gatuna decidió quedarse a vigilar el refrigerador por las noches.

De repente muy por la noche, uno de sus gatitos entró sigilosamente a la cocina abrió el refrigerador y en una gran bolsa empezó a sacar chocolates, pasteles y todos los dulces que había en la vitrina. Mamá gatuna al fin descubrió el gran misterio de la desaparición de la comida así que decidió llevar a gatito comelón al hospital para gatos.

El Doctor Zanahoria revisó al gatito y le preguntó por qué comía todas esas golosinas. A lo que Gatito comelón respondió “porque ver tantos dulces hace que me dé mucha hambre”.

Entonces el Doctor Zanahoria le explicó a Gatito Comelón que es bueno comer cuando se tiene hambre, pero para eso su mamá le prepara la cena por las noches y que él ya no debe comer más cuando sienta que su barriguita está llena.

De esta manera gatito comelón y mamá gatuna volvieron a casa. Mamá gatuna va a preparar la cena pronto ¿qué debería comer el gatito?



Anexo 7. Certificado de la institución

