Incidencia de la alimentación saludable en el proceso educativo en los niños del grado 3° del Instituto Técnico Nacional De Comercio Sede B

Madi Fernanda Sánchez Angarita

Marian Valentina Velásquez Guerrero

Universidad de Pamplona, Facultad de Educación

Licenciatura en Educación Infantil

2023

Incidencia de la alimentación saludable en el proceso educativo en los niños del grado 3° del Instituto Técnico Nacional De Comercio Sede B

Madi Fernanda Sánchez Angarita

Marian Valentina Velásquez Guerrero

Tutor

Doc. Leonor Aminta Peñaranda Martínez

Universidad de Pamplona, Facultad de Educación

Licenciatura en Educación Infantil

2023

Dedicatoria

Primeramente, quiero darle gracias a Dios por permitir tantas cosas buenas en mi vida, por ser quien me dio la sabiduría y la fuerza que necesitaba para lograr culminar esta meta.

Quiero agradecer a mis padres Diomar y Martha quiénes son pilar fundamental en mi vida, gracias por su apoyo incondicional, por impulsarme a salir adelante y por su amor. Agradezco a mis hermanos Dimas y Angélica quienes a pesar de la distancia siempre han estado siempre, a mis sobrinos Ian Camilo, Thiago Alejandro y Eimmy Luciana los cuales son todo para mí, gracias por ser las personas que me motivan y me hacen creer en mis capacidades.

También agradezco a mi compañera Marian Velásquez por acompañarme en esta aventura llena de retos pero que hoy es una realidad, a la profesora Leonor Peñaranda quien desde el día uno ha estado para apoyarme y me ha impulsado a no darme por vencida.

Fue un proceso lleno de retos y miles de momentos que me impulsan a ser una mejor persona.

Gracias

Madi Fernanda Sánchez Angarita

Dedicatoria

A Dios gracias, porque su fuerza y energía para conmigo me han hecho la mujer que soy hoy en día, gracias por sostenerme y, por brindarme las cualidades y habilidades adecuadas para lograr el éxito de esta etapa en mi vida.

Gracias a mi abuela Elida que ha sido el motor de mi vida y mi mayor impulso para llevar a cabo este proceso de aprendizaje, a mi hermana Linda que ha sido un gran apoyo para mi vida.

A mi mamá, mi ángel del cielo que nunca me deja sola, me sostiene y me impulsa a ser una mejor persona día a día.

Gracias a mi compañera Madi Sánchez por haber avanzado conmigo todo este arduo camino en el que hoy miramos hacia atrás con mucho orgullo y felicidad.

A los profesores que de manera empática y consciente nos brindaron su ayuda en nuestro paso por la universidad, y hoy que estamos a un paso de culminar, damos gracias.

Gracias

Marian Valentina Velásquez Guerrero

Índice

Resumen 8

Abstrac 9

Introducción 10

Capítulo I. Incidencia de la alimentación saludable en el proceso educativo en los niños del grado 3° del Instituto Técnico Nacional De Comercio Sede B 12

Planteamiento del problema 12

1.1 Descripción del problema 12

1.2 Formulación del problema 14

1.3 Objetivos de la investigación 14

1.3.1 Objetivo general 14

1.3.2 Objetivos específicos 14

1.4 Justificación del problema 15

1.5 Delimitaciones 16

Capitulo II. Marco referencial 19

Marco teórico 19

2.1 Antecedentes 19

2.1.1 Antecedentes internacionales 19

2.1.2 Antecedentes nacionales 22

2.1.3 Antecedentes locales 24

2.2 Base teórica 26

2.2.1 Marco conceptual 31

2.3 Bases legales 32

Propuesta 37

Descripción 37

Descripción de actividades 38

CAPITULO III 44

Marco metodológico 44

3.1 Enfoque metodológico 44

3.2 Método de investigación 44

3.3 Escenario de investigación 46

3.4 Técnicas o instrumentos 47

3.4.1 Observación 47

3.4.3 Entrevistas 48

3.4.4 Grupo focal 48

Procedimiento de análisis 49

Cronograma de actividades 50

CAPITULO IV 52

Análisis y discusión de datos 52

4.1 Fase diagnóstica 52

Fase de ejecución 64

Cuestionario final 82

Conclusiones 88

Referencias 91

Anexos 94

Anexo A. Lista de cotejo 94

Anexo B. Cuestionario diagnostico 95

Anexo C 96

Anexo D. 97

Anexo E. Cuento el desafío de los alimentos 98

Anexo F. 101

Anexo G. Vídeo Alimentación saludable realizado por las autoras 101

Anexo H. Folleto informativo sobre la alimentación saludable 102

Anexo I. Envió de folleto informativo 103

Anexo J 104

Anexo K. Cuestionario final 105

Lista de tablas

Tabla 1 Plan de acción 41

Tabla 2 Cronograma de actividades 50

Tabla 3 Desayuno antes de ir a la escuela 52

Tabla 4 Uso de hortalizas en el desayuno 53

Tabla 5 Consumo de lácteos 54

Tabla 6 El uso del pan y el cereal en el desayuno 55

Tabla 7 Consumo de fruta en el desayuno 55

Tabla 8 El consumo de carne, pollo o huevo en el desayuno 56

Tabla 9 Lonchera a la escuela 57

Tabla 10 Preparación de la lonchera 58

Tabla 11 Dinero para la compra de lonchera 59

Tabla 12 Consumo de bebidas o gaseosas 60

Tabla 13 Consumo de jugos naturales 61

Tabla 14 El consumo de agua en la lonchera 61

Tabla 15 El consumo de comidas rápidas en la lonchera 62

Tabla 16 Salsa en los alimentos 63

Tabla 17 Lo que se siente al realizar la actividad 64

Tabla 18 Importancia de comer saludable 65

Tabla 19 Comidas con alimentos saludables 66

Tabla 20 Gusto por aprender sobre alimentación saludable 67

Tabla 21 Alimentación en casa 67

Tabla 22 Opinión acerca de la actividad 68

Tabla 23 Opinión para una alimentación saludable 69

Tabla 24 Consumo en casa..... 70

Tabla 25 De los mencionados cuales se consume..... 71

Tabla 26 Opinión sobre si gustó el aprendizaje 72

Tabla 27 Que tanto se tiene en cuenta en casa 73

Tabla 28 Como se sintio realizando la actividad 77

Tabla 29 Como se alimenta en casa 78

Tabla 30 Alimentación en el descanso..... 79

Tabla 31 Atención en las clases 80

Tabla 32 Que tanto aprendio sobre el tema..... 81

Tabla 33 Gusto por el tema 82

Tabla 34 Aprendizaje sobre los alimentos 83

Tabla 35 Aprendizaje de las actividades..... 83

Tabla 36 Conversación con los padres sobre lo aprendido 84

Tabla 37 La alimentación para el desarrollo..... 84

Tabla 38 Comienzo de vida saludable 85

Tabla 39 Variedad en los alimentos..... 86

Tabla 40 Importancia en la escuela abordar el tema..... 86

Tabla 41 Gusto por seguir aprendiendo 87

Resumen

La presente investigación busca mejorar la alimentación en relación con el proceso educativo de los niños del grado tercero de básica primaria. Se pudo observar que los niños no llevan alimentos saludables en sus loncheras, Por lo general, su desayuno o merienda son papas de paquete con jugos de caja altos en azucares. La alimentación saludable es un tema de vital importancia en la sociedad actual, influyente en el ámbito educativo. Por esta razón hay tener en cuenta que una mala alimentación puede tener consecuencias negativas tanto físicas, mentales y emocionales, por tanto, es fundamental que en las instituciones educativas asuman un papel activo, generador de una buena alimentación ya que, se debe crear y fortalecer hábitos alimenticios en los educandos. Para hablar de alimentación saludable debemos, entonces, entender y reconocer que existen alimentos sanos y otros que no lo son, por lo tanto, para practicar o para llevar a cabo una alimentación saludable se debe tener coherencia entre el discurso y la acción. (Vargas & Bastías, 2006, pág. 05). Se diseña una propuesta donde se implementaron actividades pedagógicas con las cuales se busca analizar la incidencia de la alimentación saludable en los niños del grado tercero, la metodología de esta investigación tiene un enfoque cualitativo con un método de Investigación Acción Participativa, los resultados arrojados se obtienen a través de las entrevistas y cuestionarios los cuales fueron realizados al comenzar y finalizar cada actividad, logrando conocer el impacto de la alimentación en los niños, despertando su interés por este tema y evidenciando cambios significativos. Se observó que los hábitos de alimentación mejoraron desde casa, concluyendo que la ejecución de las actividades abordadas promovió una alimentación equilibrada, saludable y nutritiva, óptima para el desarrollo físico y cognitivo del niño.

Palabras claves: Alimentación saludable, Incidencia, Proceso educativo, Estudiante

Abstrac

This research seeks to improve nutrition in relation to the educational process of children in the third grade of elementary school. It was observed that children do not have healthy food in their lunchboxes. In general, their breakfast or snack is potato packets with boxed juices high in sugars. Healthy eating is an issue of vital importance in today's society, influencing the educational environment. For this reason we must take into account that a poor diet can have negative physical, mental and emotional consequences, therefore, it is essential that educational institutions take an active role in generating a good diet, since it is necessary to create and strengthen eating habits in students. To talk about healthy eating we must, then, understand and recognize that there are healthy foods and others that are not, therefore, to practice or to carry out a healthy eating there must be consistency between discourse and action (Vargas & Bastías, 2006, p. 05). The methodology of this research has a qualitative approach with a method of Participatory Action Research, the results are obtained through interviews and questionnaires which were conducted at the beginning and end of each activity, getting to know the impact of food on children, awakening their interest in this topic and showing significant changes. It was observed that eating habits improved at home, concluding that the implementation of the activities promoted a balanced, healthy and nutritious diet, optimal for the physical and cognitive development of the child.

Key words: Healthy eating, Advocacy, Educational process, students

Introducción

Lo que se plantea en el presente trabajo tiene como propósito abarcar la incidencia que tiene la alimentación saludable en el proceso educativo de los educandos del grado tercero de básica primaria del Instituto Técnico Nacional de Comercio, sede B, desde su importancia para lograr un buen desarrollo físico y cognitivo.

Acorde a lo anterior, la investigación se estructuró en los siguientes capítulos:

Capítulo I, en este capítulo se estable el problema, planteado situaciones que se presentaron, y se formuló la pregunta problematizadora que nos orientó para solventar el problema evidenciado, además se organizaron los objetivos a alcanzar y se justificó la viabilidad de realizar la investigación para ayudar a mejorar la situación presentada, igualmente se delimitaron aspectos teóricos, espaciales y temporales relacionados con el objeto de estudio.

Capitulo II, se relaciona el marco teórico el cual soporta aspectos pertinentes en la temática de objeto de estudio como lo es la alimentación saludable. Se realizó de igual manera una revisión de las referencias de investigación existentes a nivel Internacional, Nacional y Local con el objetivo de consultar aportes importantes plasmados en las referencias de esta investigación, así mismo se abordaron las bases legales y se realizó el diseño de la propuesta de la investigación “Yo como saludable y crezco en grande”.

Capitulo III. Se plantea el marco metodológico, en este se describe el enfoque epistemológico y método de investigación que fue adoptado, igualmente los informantes clave, escenarios de investigación, técnicas e instrumentos de recolección de información, procedimiento y análisis de los datos, y por último el cronograma de ejecución.

Capitulo IV, en este se estructura la presentación de los resultados obtenidos durante el proceso de ejecución de la investigación realizada con su respectivo análisis e interpretación. También se logra comprender la importancia de las conclusiones encontradas en torno a la alimentación saludable.

Finalmente, en el capítulo V, se encuentran plasmadas las conclusiones, las cuales nos permiten llegar a un análisis de los resultados obtenidos. De igual forma se logra comprender la importancia de implementar la propuesta que contribuye al mejoramiento de este proyecto. La propuesta “Yo como saludable y crezco en grande” se cumplió ya que, se percibió el impacto positivo frente a los alimentos que los estudiantes llevan a la escuela, puesto que sus loncheras cambiaron, y fueron incluidos alimentos saludables en preparaciones realizadas desde casa contribuyendo a una buena alimentación para el fortalecimiento de su organismo y el nivel cognitivo en las jornadas de clase.

Capítulo I.

Planteamiento del problema

1.1 Descripción del problema

La alimentación constituye una fuente primordial en el proceso formativo del ser humano. A través del tiempo, la alimentación ha ido variando su originalidad asociada a la transformación cultural ya que, se ha modificado la alimentación tradicional que contiene cereales integrales, frutas, verduras, legumbres, por alimentos de altos en grasa y azúcares refinados.

Dado lo anterior, la OMS adoptó la Estrategia Mundial sobre régimen alimentario buscando como meta, lograr un equilibrio calórico y un peso saludable, igualmente reducir la ingesta calórica procedente de las grasas, aumentar el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos, reduciendo también la ingesta de azúcares y el consumo de sal. (Figueroa P. E., Minsalud, 2022)

Es de gran importancia entender la necesidad de consumir una alimentación equilibrada para un desarrollo físico y biológico del cuerpo, esta es fundamental para el desarrollo cognitivo de los niños. Desde el vientre materno es importante tener una alimentación que brinde un buen desarrollo en el cuerpo humano, para potencializar cada una de sus actividades y el desempeño de estas. La alimentación a temprana edad debe contener minerales y vitaminas las cuales se encargan de la salud del niño. Debe ser saludable y nutritiva donde se incluyan diferentes tipos de alimentos como frutas, verduras y hortalizas de diferentes colores, también cereales integrales, nueces, lácteos, carne, pescado y huevo.

Por otro lado, El Ministerio de Educación Nacional, desarrolla el Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludables en articulación con el Programa de Alimentación Escolar; favoreciendo al desarrollo de habilidades y actitudes de los niños para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo. (Pinto, valoyes, & Melo, 2013)

Los educadores deben promover la importancia de la alimentación saludable en los establecimientos educativos, con el fin de lograr hábitos de estilos de vida saludables, igualmente partiendo de un buen hábito alimenticio. De igual manera se puede garantizar un óptimo desarrollo físico e intelectual en los niños. También en las actividades que se desarrollan en las aulas de clase en cuanto a la orientación de la educación alimentaria, beneficia la salud de los educandos y contribuye a su rendimiento académico favoreciendo el proceso de aprendizaje.

Al llevar a cabo el proceso de observación de práctica educativa en el grado 3° de básica primaria, del Instituto Técnico Nacional de Comercio (Sede B) de la ciudad de Cúcuta, Norte de Santander. Especialmente en la hora del descanso se ha evidenciado que los educandos en su mayoría no consumen alimentos saludables, por lo general llevan o compran alimentos de empaque como papas, galletas, dulces; comidas rápidas como perros calientes, sándwich con gran de cantidad de salsas y bebidas altas en azucares como gaseosas, aguas saborizadas, jugos hits y pony malta. Igualmente son traídos desde casa alimentos como salchipapas, pasteles y pizzas. Siendo estos en algunos casos sus desayunos puesto que no ingieren alimentos antes de ir al colegio. Se evidencia la falta de frutas y verduras en sus loncheras, igualmente la carencia de estas en la tienda escolar.

Luego del receso y de consumir estos alimentos, los cuales son adquiridos en la tienda escolar o traídos desde casa, se evidencian diferentes factores que no inciden en la adquisición

del aprendizaje, estos son; el desinterés, la desconcentración y falta de motivación. La conducta del niño se ve perjudicada porque se vuelve rebelde, apático y grosero con sus compañeros y con su educadora. Este comportamiento no permite que el niño desarrolle el proceso de aprendizaje adecuado que requiere y probablemente genere repercusiones en su desarrollo físico.

1.2 Formulación del problema

¿Cómo incidirá la alimentación saludable en el proceso educativo en los niños del grado 3° del Instituto Técnico Nacional De Comercio Sede B?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Analizar la incidencia de la alimentación saludable en el proceso educativo en los niños del grado 3° del Instituto Técnico Nacional De Comercio Sede B.

1.3.2 Objetivos específicos

- Caracterizar los alimentos saludables que contribuyan el favorecimiento del proceso educativo en los niños del grado tercero entre las edades de 9 y 10 años.
- Diseñar una propuesta pedagógica que promueva la alimentación saludable incluyendo alimentos que aporten beneficios en el aprendizaje y crecimiento de los niños del grado tercero del Instituto Técnico Nacional de Comercio, sede B.
- Aplicar actividades saludables con educandos, padres de familia y educadores del grado 3° del Instituto Técnico Nacional de Comercio, sede B.

- Evaluar la incidencia de una alimentación saludable en el proceso educativo en los niños del grado tercero de básica primaria, del Instituto Técnico Nacional de Comercio, sede B.

1.4 Justificación del problema

Debe existir una orientación que permita potenciar y modificar los hábitos alimentarios haciendo participes a los padres de familia, niños, educadores, a través de folletos informativos donde se exponga la importancia de un menú nutritivo de alimentos saludables en el cual, se incluyan todos los grupos de alimentos y así contribuir a la variedad de nutrientes. Haciendo diferentes actividades lúdicas y recreativas, y ejemplos de menús saludables.

Una alimentación saludable debe aportar los nutrientes esenciales y la energía que se necesita para estar saludable. De hecho, a los padres de familia se les va a dar una charla con un especialista del tema, con el fin de orientar el uso adecuado de la alimentación saludable y transformarla en una alimentación consiente, por consiguiente, se benefician los niños ya que, son los primeros agentes en recibir estos hábitos alimenticios.

Los alimentos saludables conllevan un proceso el cual se tiene en cuenta el: antes, durante y después de los hábitos alimenticios. Por eso se deben disfrutar de las comidas porque, ayudan a una buena relación con los alimentos, que benefician la salud de los niños igualmente, intervienen en su crecimiento, desarrollo, a su vez ayuda a construir un proceso de aprendizaje.

Por otra parte, se busca orientar a los padres de familia en la realización de menús nutritivos, siendo esto un tema novedoso y de gran relevancia, por la gran variedad de alimentos que traen beneficios en el niño.

La ejecución de este proyecto es importante porque ampliará el conocimiento de alimentos saludables, nutritivos y alimentación balanceada durante la jornada escolar. Es necesario que los padres conozcan qué alimentos deben llevar los niños a la institución y sean consumidos a la hora del descanso, como frutas las cuales deben estar enteras y bien lavadas, también se deben incluir frutos secos como: marañón, arándanos, almendras, nueces, maní, entre otros. Lácteos y sus derivados, cereales y verduras.

Al igual que, hacer un buen uso de estos alimentos y se implementen en la alimentación de sus hijos de manera saludable, se logra mejorar la atención, la participación, la conducta y el bajo rendimiento en el proceso de aprendizaje en su ámbito escolar. Sin olvidar que gracias a una buena alimentación se logrará múltiples beneficios en la vida del niño, fortaleciendo sus huesos y dientes, además, potenciando habilidades físicas y cognitivas, igualmente, lograr que su crecimiento y aprendizaje sea con relación a su edad.

1.5 Delimitaciones

Las teorías que representan este trabajo se basan en autores que exponen sus posiciones referidas a la alimentación saludable. Algunos autores que respaldan este trabajo son:

> En primer lugar, Echeverria manifiesta que para hablar de alimentación saludable debemos, entonces, entender y reconocer que existen alimentos sanos y otros que no lo son, por lo tanto, para practicar o para llevar a cabo una alimentación saludable se debe tener coherencia entre el discurso y en la acción. (Vargas & Bastías, 2006)
>
> Igualmente, Healthwise expresa que alimentarse en forma saludable significa comer una variedad de alimentos para que su hijo reciba los nutrientes (como proteínas,

carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales) que necesita para un crecimiento normal. Si su hijo come una gran variedad de alimentos básicos en forma regular, estará bien nutrido En alimentación saludable para los niños (2023)

Por otra parte, la OMS (2018) busca alentar a los consumidores a exigir alimentos y comidas saludables mediante medidas dirigidas a promover la sensibilización de los consumidores respecto de una dieta saludable, desarrollar políticas y programas escolares que alienten a los niños a adoptar y mantener una dieta saludable, impartir conocimientos sobre nutrición y prácticas alimentarias saludables a niños, adolescentes y adultos, fomentar las aptitudes culinarias, incluso en los niños, a través de las escuelas, prestar apoyo a la información en los puntos de venta En alimentación sana. (2018)

Los anteriores autores dan un gran soporte a la investigación que se desea realizar.

El presente trabajo se llevó a cabo en el Instituto Técnico Nacional de Comercio (Sede B) el cual, tiene como propósito desarrollar su labor educativa en el marco de las leyes y normas que regulan la educación colombiana buscando siempre los términos de referencia que en caminen a la excelencia. Es un plantel de carácter oficial, que ofrece una educación técnica comercial con calidad, basada en la responsabilidad, liderazgo y honestidad buscando la formación integral en sus educandos.

Esta institución se encuentra ubicada en la calle 9 #2-39, de la ciudad de Cúcuta, Norte de Santander. La Sede B, se encuentra en la zona céntrica, se pueden encontrar en sus alrededores, almacenes y establecimientos de comercio. Su estrato socio económico es 1, 2,3. Finalmente, el desarrollo de esta investigación está comprendido en el periodo académico de la Universidad de Pamplona que va desde 01 de marzo hasta el 30 de junio del 2023.

Este estudio, da aportes para la constitución de una línea de investigación (Desarrollo Humano) de la Licenciatura en Educación Infantil de la Universidad de Pamplona, CREAD Cúcuta, porque abre espacios para futuras investigaciones relacionadas desde el punto de vista pedagógico y debe estar dentro de los estudios que la Universidad realiza.

Capitulo II.

Marco teórico

2.1 Antecedentes

Teniendo en cuenta lo que afirma Arias (2012) “Los antecedentes reflejan los avances y el estado actual del conocimiento en un área determinada y sirven de modelo o ejemplo para futuras investigaciones” (Ariza, Bompart, Castillo, Parra, & Rodríguez, 2016)

De acuerdo con el autor en este apartado se presentan trabajos que abordan temas relacionados con incidencias de la alimentación saludable en el proceso educativo en los niños del grado 3° de la básica primaria, del Instituto Técnico Nacional de Comercio, (Sede B). La presente investigación se estructurará con antecedentes de procedencia internacional, nacional y regional, los cuales se mencionarán a continuación:

2.1.1 Antecedentes internacionales

Como primer antecedentes tomamos al autor Barrero (2020) de la ciudad Riobamba, Ecuador que realizó una investigación titulada Alimentación saludable para el desarrollo del aprendizaje de los niños de educación inicial, del CNH “pequeños pupilos” del, mies, de la comunidad, Hualcanga san Luis, cantón quero, provincia de Tungurahua, año lectivo 2018 su objetivo es el analizar la importancia que tiene la alimentación en el desarrollo del aprendizaje, establecer ventajas de la implementación de una alimentación saludable en el desarrollo del aprendizaje de los niños y niñas en la educación inicial. (Barreno, 2020)

Se analizaron los factores de la influencia de la alimentación dentro del aprendizaje garantizando una nutrición equilibrada para un buen rendimiento escolar de los niños y niñas de

la primera infancia cuyo objetivo es trabajar conjuntamente con los padres de familia y el Ministerio de Salud Pública para así combatir la desnutrición infantil en CNH, “Mis Pequeños Pupilos” de la comunidad Hualcanga San Luis cantón Quero provincia Tungurahua. (Barreno, 2020)

Se optó por un método cualitativo, con un enfoque inductivo porque se parte del problema para llegar a conocer la situación actual de la población para lograr determinar el uso de los alimentos saludables en el desarrollo del aprendizaje en los niños de educación inicial. La recolección de información se realizó mediante observación donde se logra conocer el problema de la desnutrición infantil, donde se contó con la participación de la docente, los padres de familia, el Ministerio de Salud y el medio que rodea al niño, trabajando con un total de 35 niños/as de inicial I. (Barreno, 2020)

A través de la realización e implementación del trabajo se concluye que por los malos hábitos alimenticios de los niños han sido causa primordial de la desnutrición infantil presentada, por lo que es importante la realización de campañas de concientización con los padres de familia y sociedad general.

Con el anterior antecedente podemos concluir que una mala alimentación de los niños puede afectar múltiples factores en su vida, tanto físico como cognitivo, por esto las autoras buscamos concientizar sobre una alimentación saludable para así lograr garantizar un buen proceso de aprendizaje.

Pilicita (2020) en la ciudad Quito, Ecuador realizó una investigación titulada “Guía de ciclos de menús para escolares de 6 a 12 años en la Unidad Educativa Fiscal Bicentenario D7, ubicada al sur de Quito” el objetivo del presente trabajo es el desarrollar una guía para que los

niños y niñas se alimenten de una manera correcta, conociendo que una la mala alimentación infantil puede repercutir en los niños/as, presentando desequilibrios alimentarios como sobrepeso o desnutrición a consecuencia de los hábitos alimenticios que desarrollan durante su etapa de crecimiento. (Pilicita, 2020)

Se utilizó el método cualitativo de tipo documental y diseño bibliográfico, fueron elaborados diez documentos donde se sustentó la investigación, cumpliendo con la información sobre los alimentos que los niños de 6 - 12 años deben consumir y la buena implementación de la alimentación en los comedores escolares. El análisis de recolección de la información se obtuvo mediante entrevistas, los resultados de la revisión bibliográfica para así lograr la creación de la guía de menús cíclicos. Se finaliza con la propuesta de la creación e implementación de menús cíclicos, la cual se basó en dos tiempos de comida los cuales fueron el desayuno y refrigerios de media mañana, ya que son preparaciones que se pueden suministrar en la unidad educativa. Esta investigación se relaciona con nuestro trabajo por el contenido de nuestra propuesta la cual, es diseñar a través de folletos informativos una serie de menús saludables donde se implementen alimentos adecuados para un óptimo desarrollo físico y cognitivo del niño. (Pilicita, 2020)

Salazar (2018) en la ciudad Loja, Ecuador realizó una investigación titulada “Estado nutricional y hábitos alimenticios en estudiantes de la escuela Alberto Cruz murillo de la ciudad de Machala” el cual tuvo por objetivo determinar el estado nutricional y los hábitos alimenticios de los niños/as de cuarto a quinto año de educación general básica de la Escuela Alberto Cruz Murillo de la ciudad de Machala, evidenciando y detectando los problemas en el índice de masa corporal y los hábitos alimenticios, para lograr prevenir la creación de enfermedades que afectaran su ciclo de vida. Se opta por utilizar el método cualitativo descriptivo transversal, siendo esto realizado con 119 niños/as de 8 y 9 años de edad. Logrando determinar que su peso y

talla es normal, pero en algunos de los niños puede observarse casos de obesidad y riesgo de desnutrición. (Salazar, 2018)

Se debe hacer consumo de alimentos que aporten energía, asimismo se ha establecido que los hábitos alimenticios son influyentes en el estado nutricional de los niños y niñas, observándose que los niños que tienen obesidad sus hábitos alimenticios no son los mejores o son deficientes. Como autoras estamos de acuerdo que se debe realizar un reconocimiento de los alimentos que consumen los niños, para lograr saber cuáles de estos alimentos son ricos en nutrientes, vitaminas y enriquecen el proceso tanto físico como cognitivo de los niños, una buena alimentación logra disminuir enfermedades como la obesidad y la desnutrición, partiendo de la selección adecuada de alimentos y el buen uso de los mismos.

2.1.2 Antecedentes nacionales

El trabajo realizado por Osorio (2019) en la ciudad Medellín, Colombia que lleva por título "Nutrición infantil: Estrategias para padres, docentes, estudiantes del grado transición del Instituto Colombo Venezolano de Medellín, Colombia" su objetivo es, el desarrollo, la implementación y la evaluación de estrategias educativas de contenido nutricional elaboradas para padres, docentes y estudiantes en edad prescolar, basadas en la problemática de la inadecuada nutrición en la edad preescolar, por esto se hace necesario crear y desarrollar estrategias que mejoren los hábitos alimenticios partiendo desde casa y siendo inculcados en la escuela a través de la implementación de herramientas educativas utilizadas por los docentes como videos, charlas, actividades que sensibilización. El enfoque de esta investigación se basa en el método cualitativo con el cual busca que los niños aprendan a través de la experiencia

fortaleciendo el desarrollo de los hábitos saludables desde la edad preescolar. (Olaya, Osorio, Zarate, & Velasco, 2019)

Este trabajo de investigación se relaciona con el nuestro ya que, busca implementar las estrategias adecuadas para fomentar el buen uso de los alimentos y generar una alimentación saludable en toda una comunidad educativa, por lo tanto, las autoras también optamos por crear estrategias que permitan dar a conocer a padres, educadores, directivos y educandos de la institución, la importancia de una alimentación saludable y cómo implementarla en un menú saludable para incluirla en las loncheras de los niños. Es de suma importancia velar por el desarrollo adecuado en la infancia. La alimentación en esta edad es fundamental para un sano crecimiento y desarrollo de los niños por esto se crearon las estrategias educativas con diferentes contenidos creativos sobre un buen proceso nutricional en la edad de preescolar.

Bermúdez (2019) En la ciudad Bogotá, Colombia realizó una investigación titulada "Percepción de alimentación saludable y prácticas alimentarias en población adolescente. Revisión sistemática de literatura" El sobrepeso se ha convertido en una problemática de salud pública bastante preocupante, la cual debe tenerse en cuenta desde las primeras etapas de vida, en las cuales son establecidos los hábitos alimentarios. Este trabajo tiene como objetivo el describir la percepción de la alimentación saludable y prácticas alimentarias en adolescentes (10-19 años), reportadas en la literatura científica. Identificando la relación que se establece entre las prácticas alimentarias y la percepción individual de alimentación saludable, las cuales están establecidas por la capacidad adquisitiva, la imagen corporal, los conocimientos de las personas, el entorno alimentario y social de los adolescentes. Implementando un tipo de investigación cualitativa, mediante la revisión sistemática de la literatura, es primordial tener una mirada holística de los jóvenes de 10 a 19 años para así lograr comprender sus opiniones sobre

alimentación, salud y nutrición, conociendo que entienden por alimentación saludable y evidenciando sus prácticas alimentarias. (Bermúdez, 2019)

Con el anterior antecedente podemos concluir que se asimila con nuestro trabajo debido que al entrar al aula de clases debemos realizar un diagnóstico, con el fin de conocer que saben los niños sobre la alimentación, su beneficio y su buen uso. Para así lograr conocer sus opiniones y dar nuestros aportes sobre los múltiples beneficios de una alimentación saludable en su desarrollo y para lo largo de su vida.

2.1.3 Antecedentes locales

Solano (2020) En la ciudad Cúcuta, Colombia realizó el trabajo de grado el cual tiene por título "Fomento de prácticas en la alimentación y nutrición que contribuyan a mejorar la situación alimentaria y nutricional en los niños y niñas menores de 18 años, reportados con desnutrición y bajo peso al nacer, por medio de vigilancia, control, promoción de la salud en el municipio de San José de Cúcuta". Busca el fomentar de buenas prácticas de alimentación y nutrición que beneficien y contribuyan el mejoramiento de la situación alimentaria y nutricional en los niños y niñas menores de 18 años, los cuales han estado reportados con riesgos de desnutrición y bajos de pesos al nacer, llevando una vigilancia y un control desde sus primeros años de vida. Se planteó una metodología cualitativa que consistió en un meta plan para hacer un primer acercamiento con la población o comunidad, determinando un diagnóstico nutricional de los niños y niñas menores de 18 años, logrando proponer un plan de intervenciones con las EPS con base a los resultados obtenidos en el diagnóstico nutricional para lograr a través de estas identidades la ayuda y promoción de las buenas prácticas en la alimentación y la nutrición en niños y niñas menores de 18 años en la ciudad de Cúcuta. (Solano, 2020)

El anterior trabajo de grado se relaciona con el nuestro porque se quiere fomentar e implementar los buenos hábitos alimenticios a través de actividades o estrategias que mejoren la alimentación y nutrición en niños menores de 18 años.

Peña (2020) de la ciudad de Cúcuta, Colombia con el proyecto de investigación titulado "Mejoramiento de la situación alimentaria y nutricional de los niños y niñas pertenecientes a los hogares comunitarios de bienestar modalidad comunitaria centro zonal Cúcuta 2 del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar asociación Ospina Pérez, mediante actividades de planeación, ejecución, seguimiento y evaluación comprendiendo las áreas comunitaria, educativa, administrativa y académica" El cual tiene como objetivo establecer programas educativos prácticos en alimentación y nutrición a partir de los resultados obtenidos a través de una investigación cualitativa, el cual fue basado en una ficha de caracterización, diagnóstico y supervisión de la población los fueron los niños y niñas pertenecientes a los hogares comunitarios de bienestar con el fin de mejorar el estado nutricional de estos pequeños y fomentar la adopción de hábitos y estilos de vida saludable en su entorno social. (Peña, 2020)

El anterior trabajo se relaciona con nuestro trabajo, debido a que lo que buscamos ambas partes es poder establecer una alimentación consiente y saludable a través de la implementación de hábitos saludables desde la escuela y en su entorno social, para de esta manera solventar los índices de desnutrición y mejorar también el rendimiento escolar que se ve afectado por este factor.

2.2 Base teórica

En la presente sección se documentan las diferentes posturas de algunos autores en los cuales se ha basado la investigación, además le darán sustento y veracidad a la misma.

Para Sampieri (2008) el marco teórico es “un compendio escrito de artículos, libros y otros documentos que describen el estado pasado y actual del conocimiento sobre el problema de estudio. Nos ayuda a documentar cómo la investigación agrega valor a la literatura existente” (Figueroa M. , 2016).

La alimentación es un factor primordial para el funcionamiento y desarrollo del organismo humano, esta es entendida por López (2001) como una serie de fenómenos complejos por los que el alimento se ingiere se asimila y se utiliza para que puedan llevarse a cabo de manera adecuada todas las funciones del organismo. (Vázquez & López, 2005) Para tener una alimentación saludable es fundamental comer alimentos variados ricos en nutrientes como las proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales ya que, estos son los que necesita el cuerpo humano para lograr un óptimo desarrollo físico y cognitivo permitiendo un crecimiento normal y adecuado en los niños.

Una buena alimentación en la vida del niño aporta múltiples beneficios como el mantener sana su piel y sus dientes, se logra un equilibrio entre su peso y altura, se fortalecen los huesos y los músculos, y se desarrolla el cerebro aportando un crecimiento saludable y contribuyendo al buen desempeño en la realización de actividades.

Para llevar a cabo una alimentación saludable es necesario tener una dieta saludable o balanceada, ya que ayuda a protegernos de la malnutrición. Al tener una alimentación saludable aparte de que se reducen las probabilidades de contraer enfermedades crónicas, el cerebro

humano se desarrolla positivamente permitiendo potenciar sus capacidades cognitivas y emocionales.

Se hace importante tener en cuenta la clasificación de los alimentos según los nutrientes que aportan. Los alimentos se clasifican en dos grupos: los macronutrientes, en los que se encuentran las grasas, los carbohidratos, y las proteínas; y los micronutrientes como los minerales y las vitaminas.

Las vitaminas y minerales son fundamentales para el buen funcionamiento del organismo humano “las vitaminas y minerales forman parte de los nutrientes esenciales, es decir sustancias indispensables para el funcionamiento de nuestro cuerpo que además debemos obtener de la dieta, pues las personas no somos capaces de formarlas. Las cantidades que necesitamos de estas sustancias son muy pequeñas, por eso también forman parte de los llamados micronutrientes”. (Paez, 2014) .

La vitamina A mantiene el funcionamiento del sistema inmune, la piel, los ojos y su visión. Se encuentra en alimentos de origen animal como carne, hígado y vísceras, en frutas y verduras de color naranja y amarillo como ahuyama, papaya, melón y tomate, entre otros. La Vitaminas del complejo B participa en la digestión y la absorción de los carbohidratos, se encuentra en hortalizas de hojas verdes y oscuras, las leguminosas como frijol, lenteja y arveja. Y, por último, la Vitamina C ayuda en la producción y mantenimiento del tejido conectivo del cuerpo (huesos, dientes, piel, y tendones), en la cicatrización de heridas. Todas las frutas y verduras son buena fuente de vitamina C. Así mismo, Así mismo se deben ingerir alimentos que aporten micronutrientes, en este caso los minerales como el hierro, el cual es uno de los componentes que se encuentra en la hemoglobina (presente en los glóbulos rojos) y la mioglobina (presente en el músculo) encargadas de transportar el oxígeno. Los alimentos que

contienen hierro son carnes, hígado, vísceras, leche, huevos y alimentos de origen vegetal igualmente, el calcio se encuentra presente en diferentes tejidos del cuerpo como las neuronas y la sangre, el líquido entre células, los músculos, entre otros. Es necesario para mantener y desarrollar huesos y dientes sanos, para relajar músculos, vasos y arterias sanguíneas, para secretar hormonas y enzimas. Las fuentes de calcio que tienen mejor absorción son los derivados lácteos como leche, queso, kumis y yogurt. Así mismo, el yodo hace parte de las hormonas tiroideas que controlan el buen funcionamiento del metabolismo el cuerpo. Es importante para el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso y se encuentra en productos de origen marino como pescados y mariscos. Por último, el zinc a su vez es indispensable en el crecimiento y desarrollo normal, en la reproducción y el funcionamiento del sistema inmune, en la cicatrización de heridas, y en la mejora de los sentidos del gusto y del olfato. Se puede encontrar en alimentos como carne de ternera, pollo y cerdo, ostras, leche, queso, nueces y leguminosas. (En ¿Qué es una alimentación saludable?) (S.f.)

Abarcando los macronutrientes, según el Ministerio de Salud Colombiano, hacen parte las grasas, estas son una de las principales fuentes de energía para el organismo, que al consumirlas en las cantidades adecuadas se convierten en un elemento primordial que ayuda al crecimiento, al desarrollo y a mantener una buena salud. Se debe tener en cuenta que las grasas se pueden encontrar en tres presentaciones: sólida (manteca), semisólidas (mantequillas o margarinas) o líquidas (aceites). Por otra parte, están los Carbohidratos, los cuales constituyen la principal fuente de energía de nuestra alimentación, son el combustible para desarrollar las actividades diarias, mantener la temperatura corporal y el buen funcionamiento de órganos vitales del cuerpo, estos pueden ser simples y encontrados de manera natural, en caña de azúcar, remolacha y miel o son añadidos en forma de azúcares, como por ejemplo, en productos

industrializados o de pastelería, mientras que los carbohidratos complejos están en alimentos como arroz, papa, yuca, ñame y plátanos entre otros, estos se deben consumir de manera moderada, pues en exceso pueden ocasionar sobrepeso, obesidad, diabetes y otras enfermedades crónicas; mientras que el bajo consumo produciría desnutrición o bajo peso. Y por último se deben incluir las proteínas en nuestra alimentación diaria ya que son las responsables de la formación de células, los tejidos y órganos, así como de construir los músculos. Las fuentes de proteína pueden ser de origen animal como huevos, pescados, leche, carnes magras, pavo, y pollo; o de origen vegetal como las leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo, alverja), nueces y frutos secos, quinua, entre otros. (En ¿Qué es una alimentación saludable?) (S.f.)

Por lo mencionado anteriormente se hace necesario la clasificación y el consumo de alimentos que aporten nutrientes, vitaminas y minerales, para así llevar un estilo de vida saludable donde se incluyan alimentos que realmente aporten un beneficio tanto físico como cognitivo. Influyendo positivamente en el aprendizaje y buen comportamiento de los niños.

Haciendo una relación entre alimentación y educación se evidencia que, si la alimentación es positiva y saludable, el desempeño académico es satisfactorio, por el contrario, al llevar a cabo una mala alimentación se evidencia gran dificultad para adquirir el aprendizaje, también que se ven reflejado en su comportamiento, tomando actitudes de irritabilidad siendo agresivo con sus compañeros y su maestra, presentando dificultad de comprensión y falta de interés.

La deficiencia de hierro, proteínas y otros nutrientes durante el crecimiento de los niños y en su etapa escolar, disminuye su atención, su capacidad de memoria y aprendizaje. Siendo estos fundamentales para su desarrollo mental. Para que el niño logre tener atención y concentración en el aula de clases y también pueda establecer relaciones de socialización con su entorno

dependen principalmente de la energía que le proporciona el primer alimento del día. Por ende, si los alimentos no son los adecuados, el niño va a tener un comportamiento y desempeño deficiente.

Aunque cabe resaltar que no solo la alimentación incide en la adquisición de aprendizaje si se hace necesario tenerla en cuenta como un factor fundamental, "independientemente de otros factores que inciden en este desarrollo como la genética o el ámbito socioeconómico, es muy importante que, además del bienestar emocional, el niño disponga de una dieta saludable con todos los nutrientes que contribuyen a este proceso cognitivo que determina la capacidad de concentración, atención o memoria y el aprendizaje". (Concejo, 2018)

Es por esto que se hace necesario impartir una relación desde las aulas de clase con la nutrición para se logre una buena adquisición de aprendizaje, este que por lo general se ve perjudicado muchas veces por la alimentación. La educación alimentaria y nutricional, se debe impartir en el nivel de educación inicial ya que, en esta etapa se desarrollan las propiedades sensoriales y su refuerzo es constante. Igualmente se desarrolla la autonomía que se inicia en la alimentación como el primer aprendizaje social del ser humano, de su potencialización en el desarrollo de estrategias creativas que contribuyan a consolidar los buenos hábitos alimenticios. (Sánchez, 2015)

Los hábitos alimenticios se desarrollan principalmente desde casa si se tiene un modelo por parte de los padres, por esto entonces, la alimentación debe ser agradable y compartirse en familia, incluyendo en los platos colores llamativos, diversas formas de los alimentos y por supuesto los sabores debido a que, los niños son muy receptivos. tal como, lo menciona la nutricionista Salamanca (2019) "La educación nace con el ejemplo, el niño debe estar inmerso en una familia que come de manera saludable". (Salamanca, 2019)

Si se desarrollan estrategias de educación nutricional en la escuela para contribuir a crear o fortalecer los hábitos alimenticos de los niños y niñas se logrará que estos a la hora del receso escolar lleven desde su casa alimentos saludables o puedan comprar en la tienda o cooperativa los alimentos adecuados que contribuyan a su nutrición. Teniendo en cuenta su clasificación a través de los nutrientes que aportan.

2.2.1 Marco conceptual

A continuación, se pretende definir los conceptos fundamentales del proyecto de investigación, con el fin de que el lector pueda comprender mejor los términos a tratar en el presente trabajo.

Alimentos saludables, Los alimentos saludables son todos aquellos alimentos que aportan elementos beneficiosos al cuerpo humano, como nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita.

Los alimentos saludables son claramente indispensables para tener un buen balance alimenticio, para lograrlo, se deben seleccionar los alimentos que tengan nutrientes como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales ya que, son los que el cuerpo necesita para un óptimo desarrollo.

Loncheras escolares, Las loncheras escolares son las meriendas que normalmente consumen los niños en las escuelas en la hora del receso escolar. Estas meriendas deben contener variados ricos en nutrientes y vitaminas.

Menús saludables, Son preparaciones diarias de comida que incluyen alimentos ricos y apetitosos, estos pueden variar en el desayuno, el almuerzo y la comida incluso en las meriendas.

Ámbito escolar, Es el entorno de enseñanza y aprendizaje de niños, niñas y adolescentes. Es aquel espacio donde se comparte el aprendizaje y gran cantidad de conocimientos entre estudiantes, profesores y padres de familia.

Patrones de conducta, Un patrón es una secuencia psíquica y corporal que se repite automáticamente sin que la persona se dé cuenta, llevándola a actuar siempre de la misma manera.

Rendimiento escolar, El rendimiento escolar o académico es la forma en la que evaluamos la capacidad de aprendizaje de los niños, niñas y adolescentes. El bajo rendimiento continuado tiene un efecto acumulativo y perverso que si no se corrige a tiempo suele conducir a la desmoralización del estudiante e incluso al abandono de los estudios.

Comportamiento infantil, El comportamiento es la manera de comportarse (conducirse, portarse). Se trata de la forma de proceder de las personas u organismos frente a los estímulos y en relación con el entorno.

2.3 Bases legales

Abarcando la importancia de la alimentación saludable es primordial conocer lo que propone el ámbito internacional y el nacional sobre el derecho de la alimentación y la importancia de promover una alimentación saludable.

UNICEF Noviembre, 2021

Promovemos la Alimentación Saludable como factor fundamental del desarrollo de los niños, con estrategias que prevengan el sobrepeso y la obesidad en mujeres gestantes, niñas,

niños y adolescentes. Nos esforzamos para que, desde los diferentes momentos de la vida, especialmente en los primeros mil días de existencia del niño y niña, se garantice una nutrición adecuada, mediante la lactancia materna, el acceso a agua segura y el consumo de proteínas, vitaminas, minerales y demás nutrientes que garanticen el adecuado desarrollo y la buena salud. Fortalecemos capacidades en escuelas y tiendas escolares, hogares y los espacios comunitarios, para que, a padres, madres, cuidadores y la comunidad en general, les sea posible ofrecer alimentos frescos, variados y nutritivos a niñas, niños y adolescentes.

La Constitución Política de Colombia establece que “se contempla que el Estado garantizará el derecho a la alimentación adecuada y a estar protegido contra el hambre y la desnutrición. Así mismo, promoverá condiciones de seguridad alimentaria y soberanía alimentaria en el territorio nacional” (Constitución política de Colombia, 1991, Artículo 65).

> Ministerio de Salud y Protección Social Colombiano establece que se Considera que la salud nutricional, los alimentos y bebidas buscan la promoción de una alimentación balanceada y saludable, y las acciones para garantizar el derecho a la alimentación sana con equidad en el curso de la vida, mediante la reducción y prevención de la malnutrición, el control de los riesgos sanitarios y fitosanitarios de los alimentos y la gestión intersectorial de la seguridad alimentaria y nutricional con perspectiva territorial. (Figueroa P. E., 2021)

> Ley n° 2120 de 2021, Congreso de Colombia decreta En su artículo 1° adopta medidas efectivas que promueven entornos alimentarios saludables, garantizando el derecho fundamental a la salud, especialmente de las niñas, niños y adolescentes, con el fin de prevenir la aparición de Enfermedades no transmisibles, mediante el acceso a

> información clara, veraz, oportuna, visible, idónea y suficiente, sobre componentes de los alimentos a efectos de fomentar hábitos alimentarios saludables. (Función pública, 2021)
>
> En su artículo 2°. En el ámbito de aplicación expresa que se aplicará en todo el territorio nacional y cobijará a todos los actores que participen en las actividades contempladas en la presente ley. Los Entornos Saludables se entienden como el punto de encuentro y relación de los individuos donde se promueven referentes sociales y culturales que brindan parámetros de comportamiento para el fomento de condiciones de vida saludable las cuales son, un conjunto de intervenciones poblacionales, colectivas e individuales, que actúan de manera independiente. Se gestionan y promueven desde lo sectorial, transitoria y comunitario, para propiciar entornos cotidianos que favorezcan una vida saludable. (Función pública, 2021)

La alimentación saludable se caracteriza por ser una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes, por esto es importante la inocuidad de los alimentos para así garantizar que no causen daño al consumidor cuando se preparen y/o consuman de acuerdo con el use a que se destinan. Estos alimentos deben ser considerados "comestibles o bebibles clasificados de acuerdo a nivel de procesamiento" aquellos comestibles o bebibles que sean establecidos por el Ministerio de Salud en el año 2021 de acuerdo a la clasificación que defina incorporando criterios de nivel de procesamiento de los alimentos y perfiles de nutrientes críticos para la salud. Fomentando hábitos, estilos de vida saludables**,** actividades adecuadas, la buena higiene personal y un ambiente limpio que influyan en la salud humana.

En su artículo 4°. La Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional (CISAN), tendrá las siguientes funciones adicionales, sin perjuicio de los establecidos en otras normas vigentes: a) Ser la instancia de orientación y decisión sobre el desarrollo e implementación de estrategias para la prevención de las Enfermedades No Transmisibles con especial atención en niños, niñas y adolescentes. b) Articular, direccionar, y garantizar la sinergia en el diagnóstico, diseño, implementación, seguimiento y evaluación de la implementación de políticas, estrategias, planes y programas necesarios para el desarrollo de entornos saludables, hábitos saludables, seguridad alimentaria, el acceso a la información oportuna, acceso a agua potable siendo esta apta para el consumo humano, además de todas las acciones para la atención integral de los problemas de obesidad y sobrepeso con especial atención en niños, niños y adolescentes. La Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional tendrá en cuenta para el desarrollo de sus funciones, las encuestas nutricionales existentes, la evidencia científica sin conflicto de interés y las particularidades regionales.

En su ARTÍCULO 9°. Promoción de entornos saludables en espacios educativos públicos y privados. En el marco de la formulación y coordinación del Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, la Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional promoverá entornos saludables en los espacios educativos públicos y privados, para tal efecto: a) Articulará acciones que propendan al acceso de la comunidad educativa a agua potable en las instituciones educativas del territorio nacional. b) Fomentará y promoverá la alimentación saludable y balanceada; y el consumo de frutas, verduras y demás productos de producción local, en el entorno educativo. c) Desarrollará y articulará acciones pedagógicas dirigidas a la comunidad escolar sobre la alimentación balanceada y saludable. (Función pública, 2021)

Ministerio de Salud y Protección Social colombiano en su Resolución 3803 del año 2016 Establece que la Alimentación saludable Es aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento; promueve el suministro de nutrientes de la madre al feto, la práctica de la lactancia materna e incluye alimentos ricos en nutrientes en la alimentación complementaria y se caracteriza por ser una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes.

Ministerio de Salud y Protección Social Colombiano en su Resolución 3280 Promoción y Mantenimiento de la Salud del año 2018 En promoción de la alimentación saludable, se define como un marco de acción que contribuye a garantizar el derecho a la alimentación, mediante la formulación, implementación y evaluación de políticas/planes/programas/estrategias, el desarrollo de capacidades, la movilización social, la creación de entornos saludables y el desarrollo de acciones sectoriales e intersectoriales/transectoriales y comunitarias en alimentación saludable, dirigidas a la reducción de inequidades y a la afectación positiva de los determinantes sociales en salud, con el fin de aumentar el acceso y disponibilidad a una alimentación sana y contribuir con el bienestar de toda la población en los entornos donde se desarrollan las personas. Bajo este marco, la promoción de la alimentación saludable no debe ser entendida únicamente como procesos de información, educación y comunicación, sino también la definición de políticas/planes/programas/estrategias que permitan mejorar los entornos en donde se mueven las personas, adicionalmente, para el abordaje de los determinantes sociales en salud, estas acciones no solo deben incluir al sector salud, sino debe fomentarse procesos e intervenciones intra y transectoriales.

Propuesta

YO COMO SALUDABLE Y CREZCO EN GRANDE

Descripción

Con esta propuesta se quiere lograr que los niños del grado 3º de básica primaria del Instituto Técnico Nacional de Comercio (Sede B), padres de familia y educadoras facilitadoras, sean conscientes de los alimentos que consumen a diario y así, promover una alimentación saludable que favorezca el desarrollo y crecimiento adecuado de ellos. Sin embargo, se realiza debido a lo evidenciado con respecto a la mala ingesta de alimentos por parte de los niños de igual manera la poca información que se da en la institución frente al tema de la nutrición. Después, se hace necesario la realización de una capacitación o charla hacia los padres de familia del grado 3º de básica primaria en el cual, se exprese la importancia de la alimentación saludable igualmente, los alimentos adecuados que deben ser incluidos en las loncheras o meriendas de los niños; en otras palabras, los padres de familia promueven también desde casa una alimentación saludable. Esta charla es apoyada por una especialista en el tema, además con una serie de actividades que promueven los buenos hábitos alimenticios garantizando el proceso educativo y el crecimiento físico de cada uno de los niños. Este tema de la nutrición o una alimentación saludable se hará transversal con diferentes áreas de conocimiento, logrando integrar el aprendizaje de manera significativa.

Fundamentación teórica

Las diferentes actividades que se llevaron a cabo la transversalidad con el área de lengua castellana, ética y valores y artística, logrando que, el tema de la nutrición y/o alimentación

saludable sea propuesto como un proyecto transversal y adquirido pertinentemente por los niños del grado 3º de básica primaria. Es decir, los proyectos transversales son estrategias pedagógicas que permiten planear, desarrollar y evaluar el currículo de la institución educativa, logrando mejorar el proceso de enseñanza y el desarrollo integral de cada educando, estos proyectos permiten la adquisición de "aprendizajes para toda la vida" en un entorno distinto, la escuela se hace flexible, sugerente y variada. Regina Dajer (2020) "Podemos afirmar que al trabajar con proyectos transversales se fortalece el trabajo en equipo entre los docentes por un bien común: que los discentes aprendan, se impulsan proyectos innovadores que proponen formas nuevas de aprender y que consideran las aulas como verdaderos espacios de aprendizaje"(p.1) Cada una de las actividades que serán expuestas a continuación está diseñadas para que el educando se prepare para la vida y resuelva problemas de manera autónoma y eficaz.

Descripción de actividades

Semana 1.

Actividad: Pintemos nuestros alimentos

Área: Artística

Objetivo: Incorporar en los platos principales alimentos a través de dibujos representativos.

Para esta actividad cada niño recibirá una ficha en la cual encontrará tres platos vacíos, estos representan las tres comidas del día. Consiste entonces que cada niño por medio de dibujos incorpore en cada uno de sus platos los alimentos que ellos crean pertinentes que se deben consumir en el desayuno, en el almuerzo y en la comida. Aquí evidenciaremos qué alimentos, ellos ingieren normalmente en casa.

Semana 2.

Actividad 2. Noti-saludables

Área: Lengua Castellana

Estándar: Produzco textos orales que responden a distintos propósitos comunicativos. Expreso en forma clara mis ideas y sentimientos, según lo amerite la situación comunicativa.

DBA: Comprende las funciones que cumplen los medios de comunicación propios de su contexto.

Esta actividad consiste en parejas o tríos de educandos, por medio de un noticiero darán a conocer la importancia de alimentarse de manera saludable y qué alimentos se pueden consumir para garantizar su crecimiento. El salón se adecuará de tal manera que parezca un set de un noticiero para que ellos tengan claridad de lo que abarca el medio de comunicación que es este caso es la televisión y, por ende, la importancia de la nutrición.

Semana 3.

Actividad: Charla para los padres de familia del grado 3º de la básica primaria.

Objetivo: Concientizar a los padres de familia a cerca de la alimentación que tienen sus hijos e implementar alimentos saludables en sus diferentes comidas.

Se convocarán a los padres de familia del grado tercero con el fin de que asistan a una charla sobre la alimentación saludable, a través de un video explicativo se darán a conocer

aspectos claves de la alimentación, su beneficio y aporte para la vida de sus hijos. Buscando así que, se apropien del tema y reconozcan que no es sólo alimentarse, si no es nutrirse y beneficiar el organismo a través de una buena alimentación.

Semana 4.

Actividad 4: Chef saludables

Objetivo: Reconocer los alimentos que pueden aportar nutrientes a nuestro cuerpo y de esta manera preparar un plato saludable.

Área: Artística

Esta actividad consiste en que los niños deben realizar en casa un gorro de chef con ayuda de sus papás y en la escuela deben preparar un determinando menú asignado por las docentes en formación, este menú es preparado con hojas de papel seda y materiales reciclables, por lo tanto, el niño debe crear los alimentos que necesita para preparar el plato, resaltando los alimentos saludables. Esta actividad será realizada en grupo de 6 estudiantes para que se realicen 6 menús. Seguido a esto cada grupo explicará qué| contiene su plato y por qué considera que los alimentos que en él están son saludables.

Cada una de estas actividades se hace transversal también con el área de ética y valores ya que, se está logrando crear y/o fortalecer los buenos hábitos alimenticios en cada uno de los niños y niñas.

Tabla 1

Plan de acción

Objetivos	Actividad	Acciones - contenidos	Recursos	Responsable	Fecha Tiempo
Incorporar en los platos principales alimentos a través de dibujos representativos	Pintemos nuestros alimentos	Se les entregará a los educandos una ficha en la cual se encuentran tres platos pintados con el fin de que ellos dibujen cada uno de sus alimentos los cuales son consumidos en su desayuno, almuerzo y comida.	74 Estudiantes 74 Hojas Colores 74 Lápices	Madi Fernanda Sánchez Angarita Grado tercero 01 Marian Valentina Velásquez Guerrero Grado tercero 02	Semana 1. 20/04/2023 Tiempo: 60 minutos

Identificar la importancia de consumir alimentos saludables y reconocer las consecuencias que produce la mala ingesta de los alimentos.	Noti-saludables	A través de un noticiero los niños por parejas darán a conocer qué son los alimentos y cuáles son los alimentos saludables que proporcionan energía, vitaminas y nutrientes a nuestro cuerpo.	Micrófonos en material reciclable Cámara de vídeo en material reciclable	Madi Fernanda Sánchez Angarita – grado tercero 01 Marian Valentina Velásquez Guerrero – grado tercero 02	Semana 2. 04/05/2023 Tiempo: 60 minutos
Concientizar a los padres de familia a cerca de la alimentación que tienen sus hijos e implementar alimentos saludables en sus diferentes comidas.	Charla dirigida a los padres de familia del grado tercero sobre alimentación saludable.	¿Qué es alimentación saludable? Que beneficio trae consigo la alimentación saludable ¿Qué alimentos se deben incluir en la	Padres de familia Folletos digitales enviados vía WhatsApp Video Beam	Madi Fernanda Sánchez Angarita – grado tercero 01 Marian Valentina Velásquez Guerrero – grado tercero 02	Semana 3. 12/04/2023 Tiempo: 30 minutos

lonchera de los niños?					
Reconocer los alimentos que pueden aportar nutrientes a nuestro cuerpo y de esta manera preparar un plato saludable	Chefs saludables	Por medio de la materia artística y potenciando la creatividad de los niños con la actividad chefs saludables se realizará un plato saludable. Con ayuda de papel seda se representaran cada uno de los alimentos que debemos consumir a diario.	Gorro de chef en material reciclable, platos desechables, papel seda color blanco, verde, rojo, amarillo, colbón, tijeras	Madi Fernanda Sánchez Angarita – grado tercero 01 Marian Valentina Velásquez Guerrero – grado tercero 02	Semana 4. 15/04/2023 Tiempo: 60 minutos

CAPITULO III.

Marco metodológico

3.1 Enfoque metodológico

Esta investigación asumió el enfoque metodológico interpretativo el cual, consiste en conocer lo que piensan las personas, sus puntos de vista positivos y/o negativos frente a un suceso común o general tal como, lo menciona Vain “el enfoque interpretativo en investigación social supone un proceso de interpretación que implica a la manera en que los sujetos humanos interpretan la realidad que ellos construyen socialmente” (Vain, 2012).

Entendiendo que se debe tener en cuenta la interpretación de las personas para realizar un determinado análisis cualitativo respecto a hechos particulares y de interés para el autor y los entes participantes.

3.2 Método de investigación

El método de Investigación Acción Participativa o IAP tiene en cuenta la acción y los resultados de la investigación. Esto gracias a la participación de los sujetos en la investigación, que pasan a ser los “objetos” de estudio. Este método propicio una mejor forma en que se aprende y su enfoque es desarrollar conocimiento público que se sume a las teorías de acción y de interés para los sujetos. (Zabala, 2012)

Apoyados en lo que menciona en su artículo Zabala “El método de la IAP combina dos procesos, el de conocer y el de actuar, implicando en ambos a la población cuya realidad se aborda”. Proporciona el desarrollo de un método para analizar y comprender mejor la realidad de la población y permite planificar acciones y medidas para transformarla y mejorarla. Es un

proceso que posibilita el aprendizaje. Y contiene 4 fases las cuales, se describen a continuación. (Zabala, hegoa, 2006)

- La observación participante, en la que el investigador se involucra en la realidad que se estudiará, relacionándose con sus actores y participando en sus procesos.
- La investigación participativa, en la que se diseña la investigación y se eligen sus métodos, basados en el trabajo colectivo, la utilización de elementos de la cultura popular y la recuperación histórica. El investigador presenta al grupo los diversos métodos disponibles para la obtención de información, explicándoles su lógica, eficacia y limitaciones, para que aquél los valore y elija en base a los recursos humanos y materiales disponibles. Para la recogida de información se usan técnicas como la observación de campo, la investigación en archivos y bibliotecas, las historias de vida, los cuestionarios, las entrevistas, etc. La información es recogida, y luego sistematizada y analizada, por la propia comunidad, siendo el papel del investigador de mero facilitador.
- La acción participativa implica, primero, transmitir la información obtenida al resto de la comunidad u otras organizaciones, mediante reuniones, representaciones teatrales u otras técnicas, y, además, con frecuencia, llevar a cabo acciones para transformar la realidad.
- La evaluación, sea mediante los sistemas ortodoxos en las ciencias sociales o simplemente estimando la efectividad de la acción en cuanto a los cambios logrados, por ejemplo, en cuanto al desarrollo de nuevas actitudes, o la redefinición de los valores y objetivos del grupo. (Delgadillo, 2017)

Las características de la Investigación de Acción Participativa son:

- Tiene en cuenta los problemas y las necesidades por las cuales atraviesa el grupo de personas, con el fin de identificar los medios posibles para una rápida y efectiva solución a la problemática.
- Vincula la reflexión con la acción
- Promueve la comunicación entre todos los participantes Fomenta la colaboración a través de la participación
- Desarrolla el conocimiento
- Busca la transformación social
- Empodera a los participantes

3.3 Escenario de investigación

Este trabajo fue realizado en el Instituto Técnico Nacional de Comercio (Sede B), ubicado en la calle 9 #239 centro perteneciente a la comuna 1 de la ciudad de San José de Cúcuta, Norte de Santander, Colombia.

Esta Institución es de carácter oficial (publica) ya que atiende a una población de niños de estrato 1 y 2. Igualmente oferta sus servicios educativos a niños de grados de preescolar, y básica primaria. Esta institución pertenece a la Sede A del Instituto Técnico Nacional de Comercio cuya misión ofrece una educación técnica comercial con calidad basada en la responsabilidad y honestidad buscando la formación integral de sus educandos.

Informantes Clave

La presente investigación cualitativa se entiende por informante clave aquellas personas que están directamente en contacto con la vivencia del problema y es una de las fuentes

primordiales de la investigación igualmente es importante contar con las distintas posiciones de la problemática objeto de estudio (Hernández Sampieri 2014 p. 67) Se trabajó con una población de 74 educandos, siendo 35 niños del grado 3º01 y 39 niños del grado 3º02, tomando como informantes clave a 5 niños, para cada actividad los cuales, se escogieron de forma variada y aleatoria en cada una de ellas, para que todos los niños logren dar a conocer los resultados y opiniones, tendiendo así varias perspectivas de cada actividad.

3.4 Técnicas o instrumentos

De acuerdo con Hernández Sampieri (2014) la recolección de información en la metodología que utiliza el enfoque cualitativo ocurre en los ambientes naturales y cotidianos de quien participa en la investigación. (p. 397)

Para la realización de esta investigación se tuvo en cuenta instrumentos de recolección de información como los siguientes:

3.4.1 Observación

En este trabajo se toma la observación como una exploración para poder comprender los procesos, experiencias, situaciones y eventos que se originan (Hernandez Sampieri, 2014, p.399) desde la implementación de la propuesta (Yo como saludable y crezco en grande) en ella se pretende conocer que alimentos consumen los estudiantes en el receso escolar y así organizar dicha información en una tabla de cotejo. Así mismo permitiendo a los niños conocer, clasificar y diferenciar los alimentos.

3.4.2 Un cuestionario

El cuestionario consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir (Hernández Sampieri, 2010 p.217) este fue realizado en la fase diagnóstica de la

investigación, las autoras aplicaron el cuestionario constituido por 14 preguntas para conocer lo relacionado al proceso de alimentación diariamente de los educandos del grado 3° de la básica primaria, en este se incluyeron preguntas como ¿qué alimentos conforman sus loncheras?, ¿qué conocimientos tienen sobre la alimentación saludable? y ¿cómo se maneja el tema de alimentación en sus casas?

3.4.3 Entrevistas

Se define como una conversación amistosa entre informante y entrevistador, convirtiéndose en alguien que escucha con atención, no imponen interpretaciones ni respuestas. (Bravo, Martínez, & Ruiz, 2015)

Estas entrevistas fueron ejecutadas al finalizar cada una de las actividades que se propusieron para solventar la problemática de la mala alimentación por parte de los niños. Las entrevistas se realizaron a 5 niños escogidos entre los dos cursos de estudio, 3º01 y 3º02 contienen de 4 a 5 preguntas que tienen que ver con la actividad realizada como, ¿cómo te sentiste en esta actividad?, ¿te gusta que en la clase se hable de alimentación saludable?, ¿en qué comida del día crees que se encuentran más alimentos saludables?, entre otras.

3.4.4 Grupo focal

Según Pollew, Single & Loyd (1996) grupo focal “es un grupo de individuos seleccionados y reunidos por el investigador con el propósito de discutir y comentar, desde su experiencia, sobre un tema que es el objeto de estudio de investigación” (Pacheco & Salazar, 2020) .

Esta técnica de recolección de información se utilizó luego de la charla impartida a los padres de familia del grado 3° de la básica primaria con el fin de conocer sus opiniones o puntos de vista respecto a la información brindada y al tema de la alimentación saludable. Se crearán 5 preguntas sobre el tema de manera general y cualquier padre de familia puede tomar la iniciativa de responderla, seguidamente las respuestas fueron grabadas.

Al finalizar con las actividades de la propuesta se aplicó un nuevo cuestionario de manera general, abarcando todo lo mencionado y aprendido durante las semanas de ejecución del proyecto de investigación con el fin de que los niños muestren mejoría y mayor conocimiento de los alimentos saludables y una alimentación saludable.

Procedimiento de análisis

El análisis de la información se realizó con el objeto de evidenciar las experiencias de los niños durante la implementación de la propuesta pedagógica (Yo como saludable y crezco en grande) para ello se tuvieron en cuenta los instrumentos como la observación, el cuestionario, la entrevista y un cuestionario final.

El análisis se basa en el planteamiento de Hernández Sampieri (2014) quien señala que se debe hacer una reflexión constante de la información recolectada y atender las unidades de análisis, comparar sus similitudes y diferencias para luego asignarles códigos que las identifiquen. (p.461) el anterior procedimiento de dicha información nos permitió encontrar unas categorías de análisis que se pueden agrupar y evidenciar los alcances de nuestra propuesta, abarcando la implementación de la alimentación saludable en las loncheras de los niños del grado tercero.

Cronograma de actividades

Esta investigación se realizó en un periodo de cuatro (4) meses correspondientes a la duración del I semestre académico del año 2023

Tabla 2

Cronograma de actividades

Actividad	Marzo Semana				Abril Semana				Mayo Semana				Junio Semana			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Capitulo i. Planteamiento del problema	X															
Capítulo i. Formulación del problema		X														
Capitulo ii. Marco teórico			X													
Capitulo ii. Propuesta				X		X										
Capitulo iii. Marco metodológico							X									
Capitulo iv. Análisis y discusión								X	X	X	X					
Capitulo v. Conclusiones												X				
Redacción final													X			

Designación de jurados		X	
Lectura y observación de los jurados			X
Sustentaciones			X

CAPITULO IV.

Análisis y discusión de datos

4.1 Fase diagnóstica

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos luego de la ejecución del cuestionario para determinar cómo incide la alimentación saludable en los educandos de los grados 3º01 y 3º02 del Instituto Nacional de Comercio (Sede B). Para mejor comprensión de este análisis se presenta ítem por ítem en un cuadro de datos.

Ítem 1. ¿Desayunas antes de ir a la escuela?

Para este ítem se utilizó una escala de frecuencia: siempre, algunas veces y nunca.

Tabla 3

Desayuno antes de ir a la escuela

Escala	Frecuencia	%
Siempre	47	63,5%
Algunas veces	20	27,02%
Nunca	7	9,45%
Total	74	99,9%

Nota. Elaboración propia.

El 63,5% de los educandos siempre desayuna en sus casas antes de ir a la escuela logrando de esta manera que, los niños comiencen su día con mayor energía, según la Secretaria de Salud Mexicana (2015) “los niños y adolescentes que desayunan adecuadamente tienen un mayor rendimiento tanto físico como intelectual”. El 27,02% de estos desayunan algunas veces y el 9,45% no lo hace porque, prefieren esperar hasta el descanso para consumir sus alimentos. La

Secretaria de Salud Mexicana continúa diciendo que, “las personas que no desayunan tienen una mayor probabilidad de presentar obesidad debido a que, se someten a ayunos prolongados y cuando se recibe la primera comida, el cuerpo responde acumulándola como reserva de energía”.

Ítem 2. ¿En tu desayuno se incluye tomate, cebolla, zanahoria o brócoli?

Para este ítem se utilizó una escala de frecuencia: siempre, algunas veces y nunca.

Tabla 4

Uso de hortalizas en el desayuno

Escala	Frecuencia	%
Siempre	1	1,35%
Algunas veces	11	14,86%
Nunca	62	83,78%
Total	74	99,9%

Nota. Elaboración propia.

Como se puede observar el 83,78% de estudiantes no consumen vegetales durante su desayuno, lo cual es preocupante ya que según lo explica (Koutsky, 2017) “el desayuno es la primera comida del día, la que rompe el ayuno nocturno y proporciona alrededor del 25% de la energía diaria”. En el momento del desayuno es importante el incluir verduras las cuales son las encargadas de proporcionar la energía que el cuerpo necesita. El 14,86% algunas veces consumen verduras durante su desayuno y sólo el 1,35% consume variedad de vegetales durante este

momento del día.

Ítem 3. ¿Tomas leche entera, yogurt, kumis o comes queso durante tu desayuno?

Para este ítem se utilizó una escala de frecuencia: siempre, algunas veces y nunca.

Tabla 5

Consumo de lácteos

Escala	Frecuencia	%
Siempre	8	10,81%
Algunas veces	32	43,24%
Nunca	34	45,94%
Total	74	99,9%

Nota. Elaboración propia.

Como se observa el 45,94% de los estudiantes nunca consume derivados de la leche durante su desayuno. Expresa que "el esqueleto se tiene que fortalecer con mucho calcio durante el crecimiento, siendo esto proporcionado a través de la leche y sus derivados". Sólo el 43,24% de los estudiantes en algunos de sus desayunos incluyen estos productos y el 10,81% consume siempre leche entera o algún lacto derivado como yogurt, kumis o queso. (Chércoles, 2013)

Ítem 4. ¿El pan y cereal son incluidos en la hora de desayunar?

Para este ítem se utilizó una escala de frecuencia: siempre, algunas veces y nunca.

Tabla 6

El uso del pan y el cereal en el desayuno

Escala	Frecuencia	%
Siempre	36	48,64%
Algunas veces	21	28,37%
Nunca	17	22,97%
Total	74	99,9%

Nota. Elaboración propia.

Como puede observarse el 48,64% de estudiantes siempre consumen pan y cereal durante la hora del desayuno. Se debe tratar que dichos alimentos sean integrales los cuales ayudan y proporcionan energía y múltiples vitaminas y minerales al organismo de los niños. Por otra parte, en algunas ocasiones sólo el 28,37% ingiere de los cereales en su desayuno y el 22,97% nunca los tiene en cuenta en su alimentación de la mañana.

Ítem 5. ¿Comes frutas durante tu desayuno o descanso?

Para este ítem se utilizó una escala de frecuencia: siempre, algunas veces y nunca.

Tabla 7

Consumo de fruta en el desayuno

Escala	Frecuencia	%
Siempre	11	14,86%
Algunas veces	31	41,89%
Nunca	32	43,24%
Total	74	99,9%

Nota. Elaboración propia.

Como se observa el 43,24 % de los estudiantes nunca consumen frutas durante su desayuno o durante la hora del descanso lo cual implica según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación FAO (2005) “Estos productos son los encargados de la prevención de todas las formas de malnutrición (desnutrición, deficiencia de micronutrientes, sobrepeso y obesidad) y ayudan a reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles como la diabetes, obesidad y cáncer”. Sólo el 41,89% algunas veces consumen frutas durante su día a día y el 14,86% de estudiantes siempre llevan frutas para la hora de descanso o les son dadas en sus casas durante el momento del desayuno. (FAO, 2005)

Ítem 6. La carne, el pollo, el huevo ¿hacen parte de tu desayuno?

Para este ítem se utilizó una escala de frecuencia: siempre, algunas veces y nunca

Tabla 8

El consumo de carne, pollo o huevo en el desayuno

Escala	Frecuencia	%
Siempre	7	9,45%
Algunas veces	25	33,78%
Nunca	42	56,75%
Total	74	99,9%

Nota. Elaboración propia.

Se evidencia que un 56,75 % nunca ingieren proteínas como la carne, el pollo y el huevo en su desayuno y que, a un 33,78% se las incluyen algunas veces por lo tanto, se recalca que a solo un 9,45% de los educandos se le incluyen proteínas en sus desayunos siendo preocupante

debido a que, las proteínas son uno de los nutrientes más necesarios que un niño debe consumir para crecer sano y fuerte, las proteínas aportan vitalidad y energía, logrando un desarrollo óptimo tanto físico como intelectual.

Ítem 7. ¿Llevas lonchera a la escuela?

Para este ítem se utilizó una escala de frecuencia: siempre, algunas veces y nunca

Tabla 9

Lonchera a la escuela

Escala	Frecuencia	%
Siempre	30	40,54%
Algunas veces	33	44,59%
Nunca	11	14,86%
Total	74	9,99%

Nota. Elaboración propia.

Con una frecuencia de 30 educandos se puede observar que solo el 40,54% de estos llevan lonchera a la escuela y que un 44,59% solo algunas veces, deduciendo que algunos de estos pueden ser alimentos preparados en casa de manera natural y saludable o alimentos procesados que sus padres compra para que sus hijos consuman en la escuela, y un 14,86% no lo hace nunca exponiéndose a la ingesta de alimentos procesados que venden en la escuela, teniendo de esta manera una mala alimentación.

Ítem 8. ¿Tu lonchera es preparada en casa?

Para este ítem se utilizó una escala de frecuencia: siempre, algunas veces y nunca

Tabla 10

Preparación de la lonchera

Escala	Frecuencia	%
Siempre	37	50%
Algunas veces	20	27,02%
Nunca	17	22,97%
Total	74	99,9%

Nota. Elaboración propia.

El 50% de los educandos es que su lonchera siempre es preparada en casa incluyendo en ella alimentos saludables preparados de manera casera, permitiendo brindar los nutrientes necesarios para fortalecer el crecimiento y desarrollo de los niños. Al 27,02% de estos solo algunas veces les preparan los alimentos en casa y, por otra parte, el 22,97% nunca llevan alimentos preparados en casa a la escuela, permitiendo así una alimentación inadecuada, alta en azucares, sodio y conservantes artificiales.

Ítem 9. ¿Traes dinero para comprar tu lonchera en la tienda escolar?

Para este ítem se utilizó una escala de frecuencia: siempre, algunas veces y nunca

Tabla 11

Dinero para la compra de lonchera

Escala	Frecuencia	%
Siempre	17	22,97%
Algunas veces	27	36,48%
Nunca	30	40,54%
Total	74	99,9%

Nota. Elaboración propia.

Se puede observar que un 22,97% de los educandos lleva dinero a la escuela y que un 36,48% algunas veces, esto con el fin de comprar lo que van a consumir durante el descanso escolar, siendo la mayoría de estos alimentos, no aptos para su óptimo crecimiento y desarrollo corporal e intelectual y, por otro lado, un 40,54% no lo hace nunca ya que, llevan en su lonchera alimentos preparados en casa o también alimentos comprados en supermercados o tiendas cercanas para consumir en su receso escolar.

Ítem 10. ¿Consumes gaseosas o bebidas endulzantes como jugo hit, agua saborizada o té durante el descanso escolar?

Para este ítem se utilizó una escala de frecuencia: siempre, algunas veces y nunca

Tabla 12

Consumo de bebidas o gaseosas

Escala	Frecuencia	%
Siempre	38	51,35%
Algunas veces	25	33,78%
Nunca	11	14,86%
Total	74	99,9%

Nota. Elaboración propia.

Con la información anterior se demuestra que el 51,35% de los educandos consumen gaseosas o bebidas endulzantes como jugos hit, aguas saborizadas, pony malta, tés helados, entre otras. El consumo excesivo de este tipo de bebidas hace que se los niños no tengan control sobre su conducta y genera altas probabilidades para que se desarrolle el sobrepeso porque son bebidas con altos porcentajes de azucares añadidos, según la nutricionista Iturria (2019) “estos azucares tienen repercusiones a nivel orgánico tales como, estimular la formación de grasa corporal, aumento de grasa circulante en la sangre (colesterol, triglicéridos) y de la presión arterial”. El 33,78% expresa que solo algunas veces consumen estas bebidas y el 14, 86% nunca las ingieren durante el receso escolar. (Anónimo, 2019)

Ítem 11. ¿Consumes jugos naturales durante el descanso?

Para este ítem se utilizó una escala de frecuencia: siempre, algunas veces y nunca

Tabla 13

Consumo de jugos naturales

Escala	Frecuencia	%
Siempre	14	18,91%
Algunas veces	18	24,32%
Nunca	42	56,75%
Total	74	99,9%

Nota. Elaboración propia.

Observando que un 56,75% de los educandos no lleva jugos naturales en su lonchera escolar, quiere decir que, las bebidas consumidas que predominan son altas en azucares. Un 24, 32% de los niños los llevan algunas veces y el 18,91% siempre llevan, pero, dicho jugo no es consumido en su totalidad porque, no son de su agrado.

Ítem 12. ¿Incluyes el agua en tu lonchera?

Para este ítem se utilizó una escala de frecuencia: siempre, algunas veces y nunca

Tabla 14

El consumo de agua en la lonchera

Escala	Frecuencia	%
Siempre	21	28,37%
Algunas veces	43	58,10%
Nunca	10	13,51%
Total	74	99,9%

Nota. Elaboración propia.

Según la información un 58,10% consume agua algunas veces durante el descanso, gran parte de estos solo consumen agua durante las horas de clases y no, como acompañante de sus loncheras, esto debido a la alta temperatura que presenta la ciudad. El 28,37% expresa que, siempre consumen su lonchera acompañada de agua natural y, por otra parte, el 13,51% de los educandos nunca llevan agua para acompañar sus alimentos o para refrescarse durante la mañana.

Ítem 13. ¿En tu lonchera se incluyen comidas rápidas?

Para este ítem se utilizó una escala de frecuencia: siempre, algunas veces y nunca

Tabla 15

El consumo de comidas rápidas en la lonchera

Escala	Frecuencia	%
Siempre	20	27,02%
Algunas veces	43	58,10%
Nunca	11	14,86%
Total	74	99,9%

Nota. Elaboración propia.

El 58,10% de educandos algunas veces durante sus descansos consumen comidas rápidas como: salchipapas, perros calientes, y papas fritas, siendo estos traídos desde casa o comprados en la tienda escolar los cuales, no aportan los nutrientes adecuados para lograr una alimentación saludable, afectando también al 27,02% de estudiantes que siempre consumen este tipo de preparaciones altas en grasa y sodio, desconociendo su procedencia

y su tiempo de ejecución. Por otra parte, tenemos que un 14,86% de los niños nunca consumen comidas rápidas durante su descanso escolar.

Ítem 14. ¿Te gusta agregarles salsa a tus alimentos?

Para este ítem se utilizó una escala de frecuencia: siempre, algunas veces y nunca

Tabla 16

Salsa en los alimentos

Escala	Frecuencia	%
Siempre	27	36,48%
Algunas veces	28	37,83%
Nunca	19	25,67%
Total	74	9,99%

Nota. Elaboración propia.

Se puede observar que un 37, 83% de los educandos algunas veces le agregan salsas a los alimentos y que un 36,48% siempre lo hace, las salsas tienen un aporte energético muy alto, son la gran cantidad de ingredientes grasos y su alto contenido de sal. El 25,67% nunca les agregan salsas a las preparaciones, siendo esto lo ideal ya que, no es recomendable que los niños ingieran este tipo de alimentos a no ser que estas salsas sean preparadas naturalmente sin conservantes artificiales, sin grasas y bajas en sal.

Fase de ejecución

A continuación, se presentan los resultados obtenidos durante la propuesta. Para efectos de comprensión se organizaron sesiones. De tal forma en que se aprecie cada momento de la ejecución.

Semana 1. Actividad pintemos nuestros alimentos

Ítem 1. ¿Cómo te sentiste realizando la actividad?

Tabla 17

Lo que se siente al realizar la actividad

Sujeto	Unidad	Código	Categoría
Sujeto 1	Bien	A1	Valoración positiva
Sujeto 2	Me divertí bastante	B1	Creativa
Sujeto 3	Aprendí muchas cosas	C1	Conocimiento
Sujeto 4	Me gustó	D1	Actitud positiva
Sujeto 5	Muy bien	A1	Valoración positiva

Se puede observar que los 5 sujetos participantes tienen una actitud y disposición adecuada frente a la temática de alimentación saludable, porque dos de ellos tienen una valoración positiva, uno de los sujetos quiere seguir aprendiendo sobre el tema puesto que la información fue nueva y le causo curiosidad, uno de ellos le gustó porque la actividad fue creativa permitiéndole explorar sus capacidades artísticas.

Ítem 2. ¿Por qué consideras que es importante comer saludable?

Tabla 18

Importancia de comer saludable

Sujeto	Unidad	Código	Categoría
Sujeto 1	Nos fortalecen	A2	Desarrollo físico
Sujeto 2	Puedo crecer	B2	Crecimiento
Sujeto 3	Para mejorar la salud	C2	Salud
Sujeto 4	Ayudan al crecimiento	B2	Crecimiento
Sujeto 5	Nos dan energía	D2	Fortalecimiento físico

Se considera que los cinco sujetos reconocen las potencialidades de comer saludable ya que, tienen expresiones como; “nos fortalecen”, “puedo crecer”, “mejoran la salud”, logrando de esta manera concientizarlos eficazmente y que se genere el consumo de alimentos sanos en las comidas de su día a día.

Ítem 3. ¿En qué comida del día consideras que hay más alimentos saludables?

Tabla 19

Comidas con alimentos saludables

Sujeto	Unidad	Código	Categoría
Sujeto 1	Almuerzo	A3	Comida principal
Sujeto 2	Desayuno	B3	Comida importante
Sujeto 3	En el almuerzo se encuentran ensaladas	A3	Comida principal
Sujeto 4	En la cena	C3	Ultima comida
Sujeto 5	En el almuerzo hay más alimentos	A3	Comida principal

La gran mayoría de los sujetos participantes expresan que el almuerzo es la comida en la que se encuentran más alimentos, porque es en esta es donde encuentran vegetales porque les preparan ensaladas, y también porque hay más alimentos. El sujeto 2 y el sujeto 4 manifiestan que es en el desayuno y en la cena porque encuentran huevitos y cereales.

Ítem 4. ¿Te gusta aprender sobre alimentación saludable?

Tabla 20

Gusto por aprender sobre alimentación saludable

Sujeto	Unidad	Código	Categoría
Sujeto 1	Uno aprende de la comida	A4	Aprendizaje significativo
Sujeto 2	Sí, los conozco	C1	Conocimiento
Sujeto 3	Me gusta	D1	Actitud positiva
Sujeto 4	Les cuento a mis papás	D4	Informar
Sujeto 5	Uno aprende como comer	A4	Aprendizaje significativo

Todos manifiestan que les gusta aprender acerca de la alimentación saludable porque pueden luego compartir estos conocimientos con sus padres al llegar a casa. De esta manera se impulsa al consumo de alimentos sanos para lograr una alimentación saludable, esto da razón a cuando ellos mencionan que aprenden a cómo comer.

Ítem 5. ¿Consideras que en tu casa te alimentas de manera saludable?

Tabla 21

Alimentación en casa

Sujeto	Unidad	Código	Categoría
Sujeto 1	Sí	A5	Positivo
Sujeto 2	Como ensalada	B5	Nutritivo
Sujeto 3	Todos los días no	C5	Intermitente
Sujeto 4	Como ensaladita	B5	Nutritivo
Sujeto 5	Como variado	D5	Variedad

Podemos observar que una ensalada es sinónimo de una comida saludable y los niños cada que la consumen son conscientes de que están comiendo saludable. Los niños afirman que sí comen saludable en sus casas al consumir alimentos variados y ensaladas, mientras que, por otro lado, el sujeto 3 menciona que no siempre come de manera saludable porque casi todos los días almuerza y come en restaurantes, entonces debe acoplarse a la comida del lugar.

Semana 2. Noti-saludables

Ítem 1. ¿Cómo te pareció la actividad noti-saludables?

Tabla 22

Opinión acerca de la actividad

Sujeto	Unidad	Código	Categoría
Sujeto 1	Era muy divertida	B1	Creativa
Sujeto 2	Me gustó mucho	D1	Actitud
Sujeto 3	Muy buena	A1	Valoración positiva
Sujeto 4	Quería hacerla de nuevo	D6	Interés
Sujeto 5	Entretenida	B1	Creativa

Los cinco sujetos participantes expresan felicidad y gran emoción por la actividad. Porque les pareció divertida, fue buena y entretenida. Gracias a esta actividad se logró captar la atención de los niños y centrarlos en el tema principal que fue la alimentación saludable, además los estudiantes que participaron cumplían un rol y desempeñarlo para ellos era divertido.

Ítem 2. ¿Consideras que para tener una alimentación saludable hay que consumir

alimentos variados?

Tabla 23

Opinión para una alimentación saludable

Sujeto	Unidad	Código	Categoría
Sujeto 1	Pero un poquito	A7	Responsable
Sujeto 2	Sí, tengo que consumir alimentos variados	A5	Positivo
Sujeto 3	Claro, es mejor comer variado	A5	Positivo
Sujeto 4	Sólo saludables	C7	Alimentación saludable
Sujeto 5	Mejor los que me hagan bien	D7	Consiente

La gran mayoría de los sujetos participantes manifestó que sí se deben consumir alimentos variados para tener una alimentación saludable, esto porque todos los alimentos pueden proporcionar diferentes nutrientes al organismo. Por otro lado, el sujeto 4 y 5 mencionan que se deben consumir sólo alimentos que sean saludables, es decir, que primero se debe hacer una caracterización para determinar qué alimentos consumir y qué alimentos no.

Ítem 3. ¿De los alimentos que se mencionaron en la entrevista consumes más en casa?

Tabla 24

Consumo en casa

Sujeto	Unidad	Código	Categoría
Sujeto 1	Todos, algunas veces	D5	Variedad
Sujeto 2	La zanahoria	B8	Vegetales
Sujeto 3	Las manzanas y las uvas	C8	Frutas
Sujeto 4	El pescado a veces	D8	Proteína
Sujeto 5	Profe, pues el huevo	D8	Proteína

La gran mayoría de los sujetos participantes manifestó que sí se deben consumir alimentos variados para tener una alimentación saludable, esto porque todos los alimentos pueden proporcionar diferentes nutrientes al organismo. Por otro lado, el sujeto 4 y 5 mencionan que se deben consumir sólo alimentos que sean saludables, es decir, que primero se debe hacer una caracterización para determinar qué alimentos consumir y qué alimentos no.

Ítem 3. ¿De los alimentos que se mencionaron en la entrevista consumes más en casa?

Tabla 25

De los mencionados cuales se consume

Sujeto	Unidad	Código	Categoría
Sujeto 1	Todos, algunas veces	D5	Variedad
Sujeto 2	La zanahoria	B8	Vegetales
Sujeto 3	Las manzanas y las uvas	C8	Frutas
Sujeto 4	El pescado a veces	D8	Proteína
Sujeto 5	Profe, pues el huevo	D8	Proteína

De los alimentos que más consumen en casa los sujetos participantes están, la zanahoria, las manzanas, las uvas, el pescado y el huevo. Esto deduciendo que seguramente son los alimentos que se encuentran al alcance de los padres de familia para la preparación de las comidas del día.

Ítem 4. ¿Te gustó aprender sobre la alimentación saludable a través de las noti- saludables?

Tabla 26

Opinión sobre si gustó el aprendizaje

Sujeto	Unidad	Código	Categoría
Sujeto 1	Muchísimo	A5	Positivo
Sujeto 2	Haga otra actividad así	D6	Interés
Sujeto 3	Pues claro que sí	A5	Positivo
Sujeto 4	Me gustan las actividades donde aprendo	D6	Interés
Sujeto 5	Amo participar	C9	Participación activa

Los sujetos participantes mostrar una actitud positiva ante la calificación de la actividad que se realizó. Expresaron que les gustó muchísimo, que les gustan las actividades donde aprenden y pueden participar.

Ítem 5. Luego de las actividades y la explicación ¿tienes en cuenta la alimentación saludable en casa?

Tabla 27

Qué tanto se tiene en cuenta en casa

Sujeto	Unidad	Código	Categoría
Sujeto 1	Sí, pero yo quiero hacerlo más	A10	Constancia
Sujeto 2	En mi casa nadie come frutas	B10	Negativo
Sujeto 3	Le conté a mis papás	C10	Informativo
Sujeto 4	Claro profe	A5	Positivo
Sujeto 5	Lo estoy tratando	A10	Constancia

El sujeto 1, 3 y 4, manifiestan que sí han tenido en cuenta la alimentación saludable luego de haber trabajado la temática a través de diferentes actividades, es sujeto 5 expresa que se está tratando de llevar una alimentación saludable en casa. Porque siempre le cuneta lo que trabajan en la escuela de la alimentación saludable a sus padres. Y el sujeto 2 manifiesta que en su casa nadie come frutas, pero que por él van a tratar de comer más frutas y alimentos saludables.

Semana 3. Charla a los padres de familia

Para la actividad de la semana 3, se llevó a cabo una charla dirigida a los padres de familia del grado 3° de la básica primaria, sobre alimentación saludable, para ello se realizó un grupo focal en el cual, se planteó una serie de preguntas y algunos de los padres de familia respondieron dando sus opiniones.

Para mejor comprensión de este análisis se presenta ítem por ítem las preguntas

realizadas a los padres de familia junto con sus respuestas.

Ítem 1. A manera general ¿Cómo les pareció la charla realizada sobre la alimentación saludable?

Sujeto 1: Me pareció muy adecuada la intervención, utilizaron muy buenas estrategias y nos gustaría a nosotros como padres que nos envíen el vídeo.

Sujeto 2: Muy buena la realización de esta charla y de esta intervención, se debería seguir haciendo uso de estas estrategias que promuevan el conocer y promover la alimentación saludable.

Sujeto 3: La explicación del vídeo nos ayuda a conocer cómo está la alimentación de nuestros niños.

Los tres padres de familia que participaron manifestaron su agrado y gratitud por la charla. Ya que, ellos reconocen la alimentación que han tenido con sus hijos, hay que mejorarla. Igualmente, el contenido y explicación del video les llamó la atención que querían conservarlo.

Ítem 2. ¿Para ustedes que significa alimentación saludable?

Sujeto 1: El comer bien, comer balanceado

Sujeto 2: No comer en exceso, el ser consiente si le ayuda a mi organismo.

Expresan que la alimentación saludable es comer bien y no comer en exceso, igualmente se deben reconocer qué alimentos aportan nutrientes al organismo.

Ítem 3. ¿Qué aspectos consideran más importantes a la hora de elegir los alimentos que consumen los niños?

Sujeto1: Algo nutritivo, un alimento que le haga bien a mi niño.

Sujeto 2: Pues yo realmente no me doy cuenta lo que come porque estoy la mayoría de tiempo trabajando, pero trato de hacer un mercado que incluya productos saludables.

Sujeto 3: El que consuma frutas, vegetales y también alimentos que fortalezcan su crecimiento.

El sujeto 1 y 3 expresan que, eligen alimentos nutritivos que le hagan bien al niño como frutas y verduras, luego el sujeto 2, expresa que, pocas veces se da cuenta de lo que consume su hijo, pero a la hora de mercar, trata de incluir alimentos saludables, con el fin de que su hijo pueda tener una "mejor alimentación". Aunque cabe aclarar que no sólo el consumo de alimentos sanos equivale a una alimentación saludable, ya que influyen los ingredientes de las preparaciones, el tiempo de ejecución y cómo consumirlos durante el día.

Ítem 4. Hablemos ahora sobre los desafíos que enfrentamos para mantener una alimentación saludable en nuestro día a día. ¿Qué obstáculos encuentran en su rutina diaria para comer sano?

Sujeto 1: El trabajo, no me queda tiempo de prepararle su lonchera y me queda más fácil darle dinero.

Sujeto 2: Pues que para mi hijo es muy aburrido comer vegetales y cosas así, pero con el vídeo y los tips que dieron yo creo que lo podre mejorar.

Sujeto 3: Que siempre le preparo lo mismo y no le doy la oportunidad de que explore nuevos sabores o nuevas texturas.

Los tres sujetos participantes comparten los desafíos que tienen como padres para lograr tener un hábito de alimentación saludable con los niños, entre ellos; el trabajo, porque no tienen tiempo de seleccionar y preparar los alimentos que promuevan una alimentación saludable, por otro lado, el sujeto 2 expresa que, al niño no le gustan los vegetales, por esa razón no se los come, por último el sujeto tres expresa que, le prepara siempre las mismas comidas y no le permite que descubra más sabores y texturas nuevas por ende, estos alimentos nuevos le pueden proporcionar al niño nutrientes.

Ítem 5. Si desde casa compartimos la alimentación saludable, nuestros niños tomaran hábitos de alimentación saludable ¿Se comprometen a poner su granito de arena para que nuestros niños crezcan sanos y fuertes?

Sujeto 1: Sí claro, son cosas que uno muchas veces por la rutina olvida, pero ellos son lo más importante.

Sujeto 2: Es verdad, como se decía en el vídeo si cambiamos las loncheras podemos cambiar el mundo.

Sujeto 3: Yo me comprometo, voy a seguir leyendo sobre este importante tema y a guiarme con el folleto que nos enviaron para así mejorar desde casa.

Los papás, en agradecimiento por la intervención y la información brindada se comprometen a incorporar alimentos que preparen les fortalezca físicamente a sus hijos, igualmente lograr un buen desarrollo de su organismo. En forma similar se requiere un plan de capacitación a padres de familia en este tema y tener en cuenta la práctica las estrategias para lograr hábitos de alimentación saludable en casa, y en la escuela a través de loncheras saludables.

Semana 4. Chefs saludables.

Ítem 1. ¿Cómo te sentiste realizando la actividad?

Tabla 28

Cómo se sintió realizando la actividad

Sujeto	Unidad	Código	Categoría
Sujeto 1	Fue fácil, me gustó hacer comida de mentiras	D6	Interés
Sujeto 2	Me encantó	A5	Positivo
Sujeto 3	Súper profe	A5	Positivo
Sujeto 4	Bien, quiero comer mejor en mi casa	C11	Alimentación consiente
Sujeto 5	Me acordé de los alimentos que hablé con mis papás y los hice.	D11	Socialización

Se puede observar que, a los 5 sujetos participantes les agradó la actividad. El

sujeto 1 expresa que, le gustó hacer comida de mentiras, porque fue una actividad lúdica donde aparte de aprender qué alimentos se pueden consumir, se crearon creativamente armando menús con papel, igualmente que el sujeto 5 porque recordó los alimentos y con facilidad los creo y armo su plato, por otro lado, el sujeto 2, 3 y 4 manifestaron que les gustó y que quieren mejorar la preparación de los alimentos en casa, además que sean variados.

Ítem 2. ¿Te estás alimentando de manera saludable en casa?

Tabla 29

Cómo se alimenta en casa

Sujeto	Unidad	Código	Categoría
Sujeto 1	Sí, estoy comiendo frutas	A5	Positivo
Sujeto 2	Me encanta comer saludable	B12	Buena alimentación
Sujeto 3	Yo aprendí mucho y ya sé porque es importante comer bien	B12	Buena alimentación
Sujeto 4	Algunas veces	A10	Constancia
Sujeto 5	Cuando compran cosas saludables	D12	Compromiso

Se puede observar que el sujeto 1 y 2 si comen saludable y que además les gusta. El

sujeto 3 reconoce la importancia que tiene los alimentos y cómo comer bien llevando a cabo una alimentación saludable, mientras que los sujetos 4 y 5 dicen que algunas veces comen saludable, cuando compran los alimentos.

Ítem 3. ¿Te estás alimentando de manera saludable durante la hora del descanso?

Tabla 30

Alimentación en el descanso

Sujeto	Unidad	Código	Categoría
Sujeto 1	Yo como menos dulces ahora	A13	Cambios positivos
Sujeto 2	Sí, mi mamá me prepara la lonchera	D12	Compromiso
Sujeto 3	Mi lonchera es de frutas	C7	Alimentos saludables
Sujeto 4	Pues a veces yo compro cosas no saludables	A10	Constancia
Sujeto 5	Yo ya no estoy comprando, traigo mejor comida saludable	E13	Concientización

Se observa que los sujetos participantes 1, 2, 3 y 5, si están incluyendo alimentos saludables en sus loncheras, igualmente reconocen que mejoraron su alimentación, mientras que el sujeto 4 reconoce que solo lo hace algunas veces, además no incluye los

alimentos no saludables en sus loncheras debido a que recurre a la tienda escolar para comprar.

Ítem 4. ¿Sientes que cuando te alimentas de manera adecuada durante el descanso aprendes más o prestas más atención en las clases?

Tabla 31

Atención en las clases

Sujeto	Unidad	Código	Categoría
Sujeto 1	Sí, estoy más activo	A14	Buen desempeño
Sujeto 2	Me concentro más	B14	Concentración
Sujeto 3	Ya no quiero tanto dulce no me hace bien	A10	Conciencia
Sujeto 4	Claro, yo aprendo	A4	Aprendizaje significativo
Sujeto 5	Siento más ganas por aprender	A4	Aprendizaje significativo

Los niños reconocen que, si se alimentan adecuadamente en la hora del descanso, en las siguientes horas de clase aprenden y se concentran más. También que no quisieran comer tanto dulce porque no les hace bien para rendir académicamente les da dolor de estómago.

Ítem 5. ¿Con el conjunto de actividades realizadas y las temáticas de alimentación saludable consideras que aprendiste de este tema?

Tabla 32

Qué tanto aprendió sobre el tema

Sujeto	Unidad	Código	Categoría
Sujeto 1	Con todas aprendí mucho	A5	Positivo
Sujeto 2	Me sirvieron mucho	B15	Buen desempeño
Sujeto 3	Me encantaron las actividades y ahora me alimento mejor	B15	Buen desempeño
Sujeto 4	Mi alimentación ahora es saludable	A13	Cambios positivos
Sujeto 5	Aprendí demasiado	A5	Positivo

Los sujetos participantes manifestaron que sí han aprendido a cerca de la alimentación saludable a través de las intervenciones que se han hecho en las jornadas académicas, porque ahora piensan en que alimentos comprar, sobre todo que le sirva para mejorar su cuerpo y salud.

Cuestionario final

Se realizó un cuestionario final para observar los avances y la incidencia de la alimentación saludable en los estudiantes de los grados 3º01 y 3º02 del Instituto Nacional de Comercio Sede B. Para mejor comprensión de este análisis se presenta ítem por ítem en un cuadro de datos.

Ítem 1. ¿Te gustó aprender sobre alimentación saludable?

Para este ítem se utilizó una escala de frecuencia: sí y no.

Tabla 33

Gusto por el tema

Escala	Frecuencia	%
Sí	68	91,8%
No	6	8,10%
Total	74	99,9%

Nota. Elaboración propia

Se puede observar que un 91,8% le gusta aprender sobre alimentación saludable, el 8,10% expresa que no le gusta les gusta aprender sobre esto.

Ítem 2. ¿Aprendiste sobre qué alimentos debes consumir y cuáles de ellos te ayudan en tu crecimiento?

Para este ítem se utilizó una escala de frecuencia: sí y no.

Tabla 34

Aprendizaje sobre los alimentos

Escala	Frecuencia	%
Sí	66	89,1%
No	8	10,8%
Total	74	99,9%

Nota. Elaboración propia

EL 85,1% de los educandos expresa que, si aprendieron a reconocer los alimentos que le ayudan a un óptimo crecimiento, y el 10,8% de los niños no lo expresan de la misma manera.

Ítem 3. ¿Consideras que con las actividades realizadas aprendiste sobre alimentación saludable?

Para este ítem se utilizó una escala de frecuencia: sí y no.

Tabla 35

Aprendizaje de las actividades

Escala	Frecuencia	%
Sí	70	94,5%
No	4	5,40%
Total	74	99,9%

Nota. Elaboración propia

La gran mayoría de los educandos con un 94,5% manifiesta que a través de las actividades realizadas en clase han aprendido a cerca de la alimentación saludable mientras

que el 5,40% no lo hace.

Ítem 4. ¿Hablaste con tus padres sobre lo aprendido en las actividades?

Para este ítem se utilizó una escala de frecuencia: sí y no.

Tabla 36

Conversación con los padres sobre lo aprendido

Escala	Frecuencia	%
Sí	61	82,43%
No	13	17,56%
Total	74	99,9%

Nota. Elaboración propia

El 82,43% de los educandos menciona que han hablado con sus padres a cerca de lo que han trabajado y aprendido referente al tema, por otro lado, el 17,56% manifiesta que aún no lo hace.

Ítem 5. ¿Crees que es importante una buena alimentación para tu desarrollo?

Para este ítem se utilizó una escala de frecuencia: sí y no.

Tabla 37

La alimentación para el desarrollo

Escala	Frecuencia	%
Sí	69	93,2%
No	5	6,75%
Total	74	99,9%

Nota. Elaboración propia

Se puede observar que el 93,2% de los educandos expresa que mantener una alimentación saludable contribuye para el desarrollo de su cuerpo, mientras que el 6,75% no lo expresa lo mismo.

Ítem 6. ¿En tu lonchera ahora se encuentran más alimentos saludables?

Para este ítem se utilizó una escala de frecuencia: sí y no.

Escala	Frecuencia	%
Sí	60	81,08%
No	14	18,91%
Total	74	99,9%

Nota. Elaboración propia

El 81,08% de los educandos incluyen en sus loncheras alimentos saludables mientras que el 18,91% aún no lo hace.

Ítem 7. ¿Comenzaste a alimentarte de forma más saludable?

Para este ítem se utilizó una escala de frecuencia: sí y no.

Tabla 38

Comienzo de vida saludable

Escala	Frecuencia	%
Sí	63	85,13%
No	11	14,86%
Total	74	99,9%

Nota. Elaboración propia

El 85,13% de los educandos expresa que ya han comenzado a alimentarse de una manera más saludable pero el 14,86% aún no lo hace.

Ítem 8. ¿Consumes variedad de alimentos que ayudan en tu crecimiento y desarrollo?

Para este ítem se utilizó una escala de frecuencia: sí, y no.

Tabla 39

Variedad en los alimentos

Escala	Frecuencia	%
Sí	67	90,5%
No	7	9,4%
Total	74	99,9%

Nota. Elaboración propia

Se observa que el 90,5% de los educandos manifiesta que consumen variedad de alimentos que ayudan en su crecimiento y óptimo desarrollo, el 9,4%, no lo hace.

Ítem 9. ¿Crees que es importante que en la escuela se siga hablando de comer saludable?

Para este ítem se utilizó una escala de frecuencia: sí y no.

Tabla 40

Importancia en la escuela abordar el tema

Escala	Frecuencia	%
Sí	72	97,2%
No	2	2,70%
Total	74	99,9%

Nota. Elaboración propia

El 97,2% de los educandos expresa que es importante que en la escuela sí se hable de la alimentación saludable porque es un tema que a todos les compete, pero el 2,70% dice que no es importante.

Ítem 9. ¿Te gustaría seguir aprendiendo de alimentación saludable?

Para este ítem se utilizó una escala de frecuencia: sí y no.

Tabla 41

Gusto por seguir aprendiendo

Escala	Frecuencia	%
Sí	69	93,2%
No	5	6,7%
Total	74	99,9%

Fuente. Autoras, 2023.

El 93,2% de los educandos expresan que les gustaría continuar aprendiendo a cerca de la alimentación saludable, pero al 6,7% no.

Conclusiones

En lo referido a caracterizar los alimentos saludables que emergen el favorecimiento del proceso educativo de los educandos del grado 3° de la básica primaria, es fundamental que aprendan a diferenciar los nutrientes que necesita el organismo para que sea completa, equilibrada, variada, suficiente, adecuada y accesible a una buena alimentación. Por esto, se hace necesario hablar de ellos durante la jornada escolar, despertando su interés por el tema de alimentación saludable. Esto se realiza al observar la carencia de los alimentos saludables durante la hora del receso escolar. Ya que, se pudo conocer cuáles alimentos traen con frecuencia los niños, siendo esto plasmado en una tabla de cotejo.

Al diseñar una propuesta pedagógica, impulsa cambios y trasformaciones, de la alimentación de los niños a la hora del descanso. Porque estos estaban acostumbrados a consumir alimentos de paquete, los cuales son perjudiciales para la salud de los mismos y al realizar las actividades, se vio el cambio por la alimentación saludable. Estas actividades se hacen transversales con las áreas de conocimiento para así relacionar la alimentación saludable a través de las temáticas abordadas durante un periodo escolar.

En el desarrollo de las actividades, se incluye una charla dirigida a los padres de familia, con el fin de que conocieran la importancia de una alimentación balanceada, nutritiva y saludable para sus hijos, al consumirlas en la hora del descanso.

Al llevar a cabo la aplicación y ejecución de las actividades diseñadas durante la propuesta, los niños tuvieron la oportunidad de potenciar su creatividad plasmando a través de dibujos los alimentos que consumen a diario, también asumieron el rol de ser chef y de esta manera crearon platos saludables con ayuda de papel reciclable de colores,

despertando por medio de estos su interés para consumir alimentos saludables.

Por otra parte, se realizó una actividad en la cual los niños, debían asumir el rol de periodistas ya que se diseñó dentro del aula de clase un set de noticias, para apropiarse de un cuento y de esta manera darlo a conocer a los demás compañeros que eran los televidentes. Logrando la atención, concentración y participación en el aula de clase, prevaleciendo como tema principal la alimentación saludable.

En cuanto a la alimentación saludable de los niños del grado 3° de la básica primaria, se ejecutó una serie de entrevistas a los 5 informantes clave, los cuales variaban según la actividad, así mismo escuchar las diferentes opiniones, con el objetivo de conocer lo aprendido en el desarrollo de las actividades. De igual forma, al finalizar la ejecución de todas las actividades propuestas se aplicó un segundo cuestionario, con el fin de evaluar la incidencia de la alimentación saludable en el proceso educativo en los niños del grado 3° de la básica primaria.

Igualmente, es evidente que, desde la perspectiva de los educandos, educadores y padres de familia involucrados en esta investigación, la generación de conocimiento deriva de las disposiciones de los padres de familia para facilitar los cambios positivos, de una alimentación saludable en las loncheras y compra por parte de los niños en la tienda escolar. Correspondiente a las actitudes y comportamientos por parte de los niños, mejoraron luego de la nueva ingesta de alimentos, por esta razón se fortaleció la concentración, atención y adquisición de aprendizaje.

De allí que, ante el desafío de admitir la existencia de nuevos aportes para innovar esta temática de la alimentación saludable, permite estimar la posibilidad de promover cambios y transformaciones en lo referido en la vida del niño desde las instituciones

educativas. Así mismo, el impacto de este trabajo fue positivo, debido al cambio que se observó al inicio, desarrollo y finalización de esta investigación.

Referencias

Anónimo. (2018). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

Anónimo. (2019). *Hospital de la Baxada*. Obtenido de https://www.hospitaldelabaxada.com.ar/novedades/por-que-es-malo-darles-bebidas-azucaradas-los-ninos

Ariza, E., Bompart, M., Castillo, Y., Parra, Y., & Rodríguez, A. (2016). *Unknoum*. Obtenido de http://iseptuc.blogspot.com/p/antecedentes-de-la-investigacion.html

Barreno, G. G. (2020). *Universidad Nacional de Chimborazo*. Obtenido de http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/6751/2/TESIS%20%20WORD%20%20Alimentacion%20saludable%20%281%29.pdf

Bermúdez, K. A. (2019). *repository.javeriana*. Obtenido de https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/46424/Trabajo%20de%20Grado%20Karina%20Alfonso.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Bravo, L. D., Martínez, M. G., & Ruiz, M. V. (2015). *studocu.* Obtenido de https://www.studocu.com/co/document/universidad-eafit/mercadeo/la-entrevista-trabajo-intersemestral/44188009

Chércoles, E. R. (2013). *Familia y salud*. Obtenido de https://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/alimentacion/los-alimentos/los-ninos-la-leche-y-los-lacteos

Colombia potencia de la vida. (S.f.). Obtenido de https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx

Concejo, E. (2018). *lavanguardia.* Obtenido de https://www.lavanguardia.com/vivo/20180910/451399166798/relacion-alimentacion-rendimiento-escolar.html

Constitución política de Colombia. (1991, Artículo 65). Obtenido de https://pdba.georgetown.edu/Parties/Colombia/Leyes/constitucion.pdf

Delgadillo, O. (2017). *Scribd*. Obtenido de https://es.scribd.com/document/358336689/Guzman-Et-Al-1996-Metodologias-Participativas-de-Investigacion-un-Aporte-Al-Desarrollo-Local-Endogeno1#

FAO. (2005). *Semana*. Obtenido de https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/que-le-pasa-al-cuerpo-si-deja-de-comer-frutas-y-verduras/202215/

Figueroa, M. (2016). *Sabermetodología.* Obtenido de https://sabermetodologia.wordpress.com/2016/02/02/el-marco-teorico/

Figueroa, P. E. (2021). *Minsalud.* Obtenido de https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SSNAB/estrategia-promocion-alimentacion-saludable.pdf

Figueroa, P. E. (Agosto de 2022). *Minsalud.* Obtenido de https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SSNAB/estrategia-promocion-alimentacion-saludable.pdf

Función pública. (2021). Obtenido de https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=168029#:~:text=La%20presente%20ley%20adopta%20medidas,informaci%C3%B3n%20clara%2C%20veraz%2C%20oportuna%2C

kaiserpermanente. (2023). Obtenido de https://espanol.kaiserpermanente.org/es/health-wellness/health-encyclopedia/he.alimentaci%C3%B3n-saludable-para-los-ni%C3%B1os.tn9188#:~:text=Alimentarse%20en%20forma%20saludable%20significa,forma%20regular%2C%20estar%C3%A1%20bien%20nutrido.

Koutsky, J. (2017). *el confidencial*. Obtenido de https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-06-01/la-importancia-del-desayuno-que-debemos-comer-por-la-manana_139085/#:~:text=El%20desayuno%20se%20puede%20definir,buen%20rendimiento%20intelectual%20y%20f%C3%ADsico.

Madrigal, C. (1996). *unirioja.* Obtenido de https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=98660

María Vega, E. O. (2014). *vitaminas y minerales*. Obtenido de https://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/alimentacion/vitaminas-y-suplementos/vitaminas-y-minerales

Olaya, H. P., Osorio, H. P., Zarate, L. Q., & Velasco, Y. Y. (2019). *repository.unac*. Obtenido de http://repository.unac.edu.co/bitstream/handle/11254/1133/PROYECTO%20DE%20GRADO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Organización Mundial de la Salud. (2018). Obtenido de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

Pacheco, F. D., & Salazar, V. G. (2020). *Dialnet.* Obtenido de file:///D:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-GruposFocales-7878893%20(1).pdf

Paez, V. &. (2014). *familia y salud.* Obtenido de https://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/alimentacion/vitaminas-y-suplementos/vitaminas-y-minerales

Peña, S. D. (2020). *repositorio.dspace.* Obtenido de http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/4388/1/P%c3%a9rez_2020_TG.pdf

Pilicita, E. D. (Diciembre de 2020). *repositorio.unibe.* Obtenido de http://repositorio.unibe.edu.ec/bitstream/handle/123456789/358/CRIOLLO%20PILICITA%20EVELYN%20DAYANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pinto, F. A., valoyes, E., & Melo, M. (2013). *Mineducación.* Obtenido de https://www.mineducacion.gov.co/1621/w3-propertyvalue-51358.html

Salamanca, M. A. (2019). *Clínica Universidad de la Sabana.* Obtenido de https://www.clinicaunisabana.edu.co/pacientes/educacionalpaciente/articulos-de-educacion/alimentacion-en-ninos/

Salazar, C. M. (2018). *dspace.* Obtenido de https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20606/1/Tesis%20Estado%20nutricional%20y%20habitos%20alimenticios.pdf

Sánchez, E. E. (2015). *Scielo*. Obtenido de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512015000100009

Solano, R. S. (2020). *repositoriodspace.* Obtenido de http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/4386/1/Carrillo_2020_TG.pdf

Vain, P. D. (2012). *academia.org*. Obtenido de https://www.aacademica.org/pablo.daniel.vain/6.pdf

Vargas, G. C., & Bastías, C. P. (2006). *Redalyc.* Obtenido de https://www.redalyc.org/pdf/979/97917575010.pdf

Vázquez, C., & López, C. (2005). *Books.* Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=F-xV6Rul96kC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Zabala, M. E. (2006). *hegoa*. Obtenido de https://www.dicc.hegoa.ehu.eus/listar/mostrar/132

Zabala, M. E. (2012). *hegoa.* Obtenido de https://www.dicc.hegoa.ehu.eus/listar/mostrar/132

Anexos

Anexo A. Lista de cotejo

Objetivo: registrar a través de la observación cuáles son los alimentos que consumen durante el receso escolar los estudiantes del grado 3° de básica primaria.

Descripción: Este instrumento es utilizado para consignar los datos de los alimentos que consumen los estudiantes del grado tercero del Instituto Nacional de Comercio Sede B. Esto se registra con el fin de conocer qué consumen los niños y observar la carencia de los alimentos saludables.

Lista de cotejo
Grado tercero 01
Responsable Madi Fernanda Sánchez Angarita.

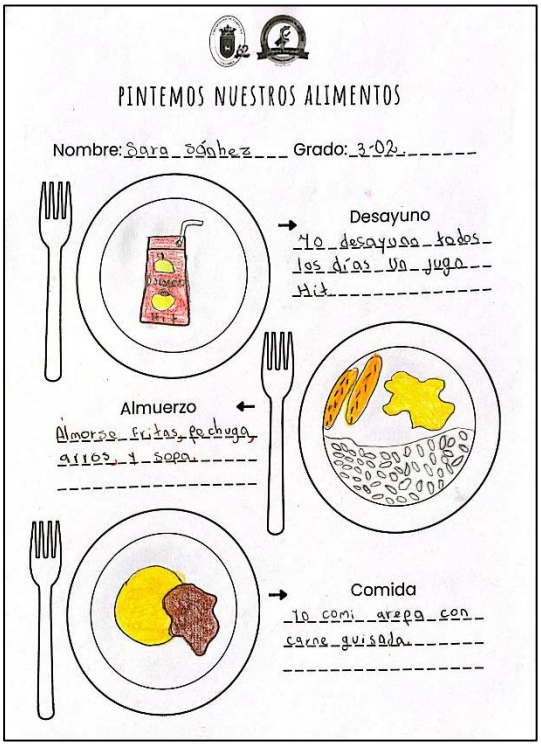
No.	ESTUDIANTE	LONCHERA PREPARADA EN CASA	TIENDA ESCOLAR	VERDURAS	PROTEINA	DULCES	ALIMENTOS PROCESADOS	COMIDA RÁPIDA	AGUA	BEBIDA CON AZUCAR	FRUTAS
1	ALBA BOHORQUEZ SANTIAGO		X					X		X	
2	ALVAREZ NIETO VALERY THALIANA										
3	ALVAREZ ORTEGA LUIS FERNANDO	X					X		X	X	
4	ARIZA GOMEZ MARIANGEL AYDE		X				X		X	X	X
5	BENAVIDES CABALLERO DIEGO ALEJANDRO	X						X		X	
6	BENAVIDES GUTIERREZ MATIAS LEONARDO	X					X			X	
7	CALDERON JIMENEZ SAMANTHA	X					X		X	X	
8	CARDENAS GOMEZ KAROL NATALIA										
9	CHUSCANO PEREZ ASHLEY NICOLLE										
10	CORREDOR JAIMES SCARLHEM GISELLE		X				X		X	X	
11	DE ARCO ORTIZ JUAN SIMON		X				X			X	
12	GALVIS MOYANO JOSEPH SANTIAGO	X			X		X			X	
13	GARCIA GARCÍA DAILYN MARIANA		X				X			X	
14	GONZALEZ BOTELLO EMMANUEL ANDRES	X						X	X	X	
15	GUTIERREZ CONTRERAS SANTIAGO	X								X	
16	JACOME ALSINA MATIAS		X				X				
17	MANTILLA VARGAS CAMILA VALENTINA	X			X						
18	MARTINEZ CARDENAS VALERY SOFIA	X			X		X		X	X	
19	MENDOZA MENDOZA LIAM FELIPE										
20	MONTES ALVARADO YEICO LEANDRO		X				X	X		X	
21	OLIVEROS REYES DANIEL										
22	OSPINA MEJIA YATHZIEL SANTIAGO										
23	PALACIOS CELIS SARA LUCIA		X				X		X	X	
24	PASAJE CHONA LANA GABRIELA	X					X		X		
25	PINZON VILLANUEVA SHARON ALEXA	X				X	X		X		
26	PRADO GUTIERREZ JERONIMO ANDRES		X				X			X	
27	RAMIREZ TELLEZ ALISON SABRINA										
28	ROJAS TAMAYO DAVID RICARDO	X					X		X	X	
29	RUEDAS ANGARITA ASHLY SALOME	X					X		X	X	
30	SALAZAR TELLEZ SARA SOFIA		X			X				X	
31	SOLANO MACHUCA KEVIN ESTEBAN	X			X				X	X	
32	SUAREZ ROSAS CRISTHIAN ALEXANDER	X							X	X	
33	TORRES VALDERRAMA NICOLAS ALEJANDRO		X					X		X	
34	VARGAS BLANCO DAVID LUIZ		X				X		X	X	
35	VELASQUEZ SANCHEZ TOMAS	X					X		X	X	
36	VILLAMIZAR LOZANO DANNA VALERIA		X					X	X	X	X

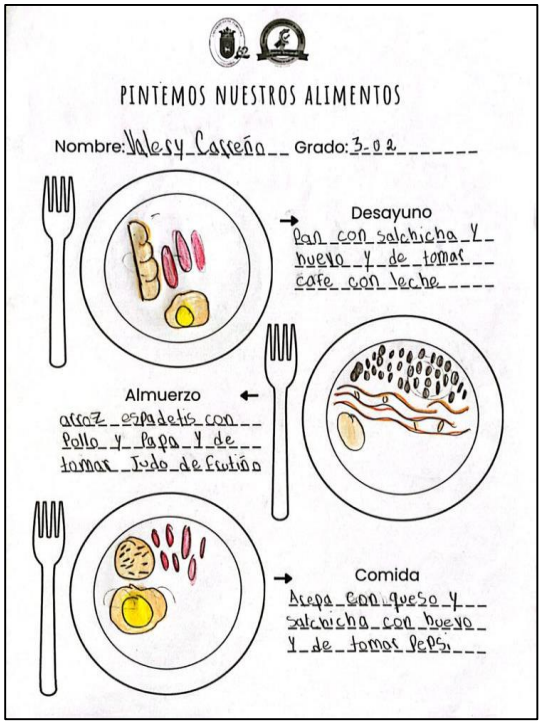
Anexo C.

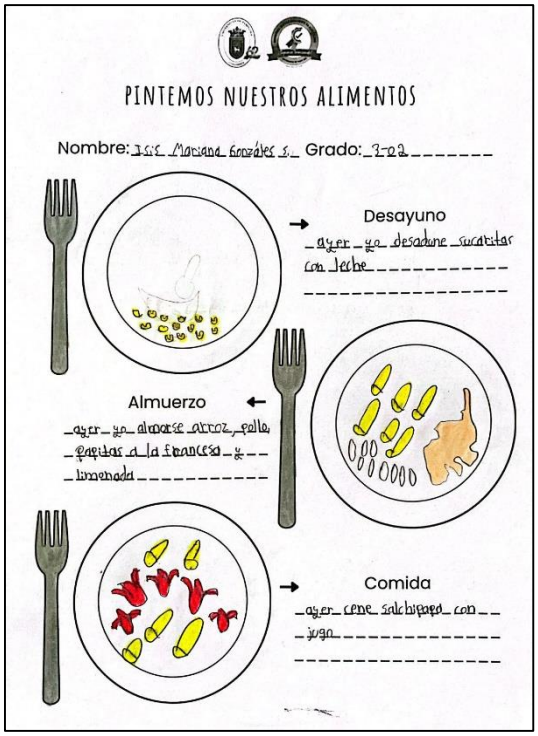
Actividad 1. Pintemos nuestros alimentos

Objetivo: Incorporar en los platos principales alimentos saludables a través de dibujos representativos.



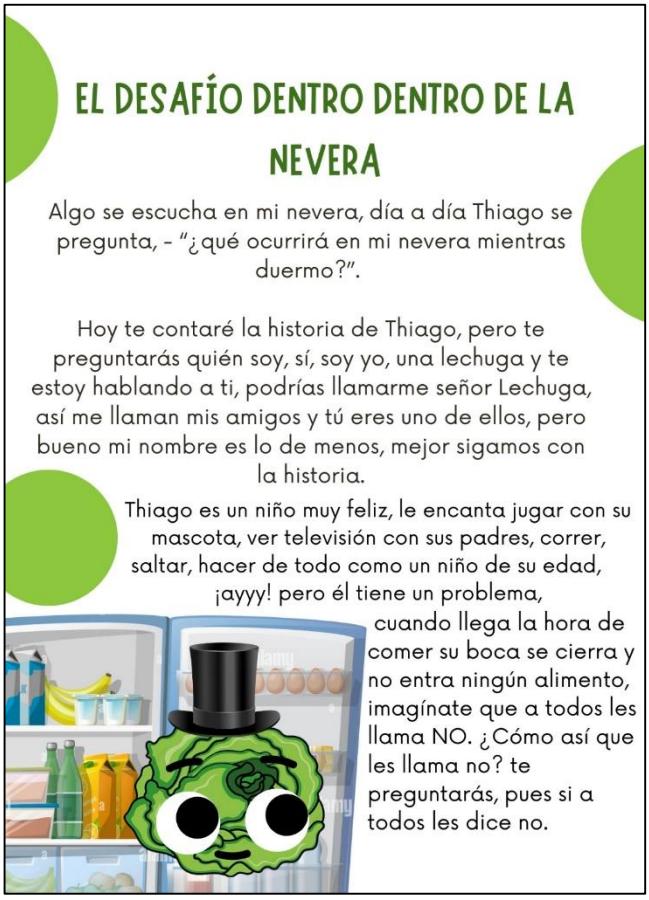






Anexo E. Cuento el desafío de los alimentos





EL DESAFÍO DENTRO DENTRO DE LA NEVERA

Algo se escucha en mi nevera, día a día Thiago se pregunta, - "¿qué ocurrirá en mi nevera mientras duermo?".

Hoy te contaré la historia de Thiago, pero te preguntarás quién soy, sí, soy yo, una lechuga y te estoy hablando a ti, podrías llamarme señor Lechuga, así me llaman mis amigos y tú eres uno de ellos, pero bueno mi nombre es lo de menos, mejor sigamos con la historia.

Thiago es un niño muy feliz, le encanta jugar con su mascota, ver televisión con sus padres, correr, saltar, hacer de todo como un niño de su edad, ¡ayyy! pero él tiene un problema,

cuando llega la hora de comer su boca se cierra y no entra ningún alimento, imagínate que a todos les llama NO. ¿Cómo así que les llama no? te preguntarás, pues si a todos les dice no.



Su madre le pregunta:
- ¿Thiago, quieres zanahoria?
–No, zanahoria no.
¿Thiago, quieres queso?
–No, queso no.
- ¿Thiago, quieres pasta?
–No, pasta no.

Y así con todos los alimentos de la nevera, no quiere pollo, no quiere carne, no quiere frutas y mucho menos verduras.

Mis amigos de la nevera y yo estamos planeando algo para que Thiago quiera comer y así logre crecer sano y fuerte. Llevamos horas y horas planeándolo y lo llamaremos el desafío de los alimentos, todos nos hemos comprometido para que Thiago conozca lo rico y lo nutritivos que somos.

Al llegar la noche en la nevera comienzan a escucharse vocecitas, esta vez no era una fiesta como todas las noches, era una reunión mega importante, estaban planeando cómo comenzar el desafío de los alimentos.

La señora Cebolla tomó la palabra y dijo:



–"Yo hago llorar a Thiago porque soy muy picante, entonces si la señorita Panela me ayuda nos podremos convertir en cebolla caramelizada y a Thiago sé que le gustará".

-¡Súper! -gritaban todos los alimentos dentro de la nevera.

La Fresa al escuchar esta idea, propuso una mucho mejor,

–"Yo sé que a Thiago no le gustan las frutas, pero si yo me pongo un rato a fuego lento en la estufa y llega el señor Azúcar con un tris de dulce, aunque debe ser muy poco, porque soy dulcecita, nos podríamos convertir en una rica mermelada y así a Thiago le gustaran los sándwiches".



-¡sándwiches de pan integral con rica mermelada de fresa!, ¡Uy, qué delicia! –pensaban y decían el resto de alimentos.

La zanahoria pensó y recordó que la madre de Thiago tenía unos cortadores especiales guardados hace tiempo, con forma de conejos y dinosaurios, los cuales podría usarlos en ella y tener formas diferentes para que a Thiago le gustara, el esparrago también quería participar en el desafío. Por eso decidió que por ser largo podría convertirse en un bastón en la comida de Thiago y así podrían decorar el plato y que fuera mucho más divertido.

–Alguien viene –Gritó la calabaza, ¡van a abrir la nevera!

Todos volvieron a sus puestos, los huevos rodaron, la caja de leche se ubicó, el pollo y la carne volvieron a sus lugares y todo volvió a ser paz dentro de la nevera. Thiago había despertado y su estómago sonaba, por eso fue a la nevera a ver qué encontraba de comer y tal vez porque había escuchado ruidos raros dentro de la nevera. Thiago agarró una linda y tierna manzana verde y le dio un mordisco, cerró la nevera y se fue de nuevo. Todos los alimentos al ver esto gritaron: –¡Thiago comió fruta!

Este acontecimiento se volvió una fiesta dentro de la nevera, estaban celebrando que Thiago comió y que el desafío de los alimentos era una realidad, al Pepino le dolían los pies de tanto bailar con la señora Cebollina, el Yogurt no paraba de cantar y la Espinaca daba vueltas sin parar.



A la mañana siguiente el desafío de los alimentos comenzó, era la hora del desayuno, comenzaron a salir el yogurt y el cereal integral para convertirse en un rico plato para Thiago, él al ver esta rica combinación le provocó y probó unas cucharadas, y era un hecho, ¡Thiago se lo terminó todo!, hasta el plato se quería comer.

–¡Qué bien, ¡qué bien!, decían el resto de alimentos dentro de la nevera, y ahora de quién será el turno, y así pasaron las horas, esperando que llegara el almuerzo.



Llegaron las 12:00pm, la hora de almorzar se acercaba, todos estaban preparados para la segunda etapa del desafío, esta vez decidió salir, el señor Pollo, el señor Tomate, la señora Cebolla y algunas de las especias para que la madre de Thiago los mezclara, y los convirtiera en ricos Nuggets preparados en casa; para acompañarlos y decorar el plato salió de la nevera el señor Esparrago, el cual fue puesto a vapor y así, se convirtió en un rico bastón, también el señor Tomate, el Pepino y la Lechuga, a ellos los dividieron en trozos y formaron la ensalada más deliciosa del mundo. Pero faltaba alguien, un acompañante muy especial, salió de la despensa el señor Arroz y tras de él, sus hijitos los granitos de arroz, logrando con ellos completar esta misión, hacer un rico y nutritivo almuerzo para Thiago.



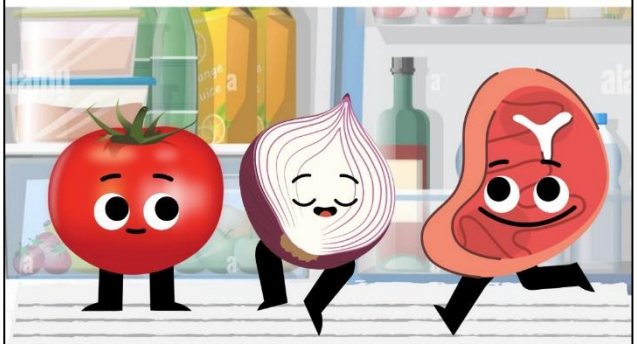
Ahora seguía el resto del desafío, ¿Será qué Thiago comerá este rico almuerzo? Pues para sorpresa de todos, Thiago llegó muy hambriento de la escuela, vio estos llamativos alimentos en su plato, y aún más se le abrió su apetito,

- ¡Thiago se comió todo!, gritaban y celebraban dentro de la nevera.

Eran las 3:00pm y Thiago sintió hambre, abrió la nevera y vio las ricas fresas que brillaban, le pidió a su madre ayuda para hacer con ellas una rica mermelada, pero con qué la acompañaré, se preguntaba, el Pan Integral trataba de brincar encima de la nevera, pero debía quedarse quieto para que Thiago no sospechara, fue así como Thiago se acordó del rico pan que hace días habían comprado en el súper mercado y lo bajó, le agregó mermelada de fresa y se fue comiéndolo. –¡No fue un sólo sándwich, fueron dos los que comió!, -gritaban los alimentos desde la nevera. Todos felices sabían que su desafío estaba por terminar y hasta el momento había sido todo un éxito.



Llegaron las 6:00pm, era la etapa final, todos los alimentos se preparaban para este acontecimiento importante, era la hora de la cena, ¿y a quién le tocará, será la papaya, el melón, la señora Zanahoria o el señor Plátano?, uno a uno esperaban. ¡Gritaron al fondo –¡alguien se acerca, van a abrir la nevera, todos a sus puestos!, y si, era la madre de Thiago buscando qué hacerle de comer, esta vez salió la señorita Carne, el tomate, la señora Cebolla y las especias.



Uno detrás del otro caminando hacia el procesador y así convertirse en una rica y jugosa carne molida, también salió el señor Plátano al cual cocinaron y quedó delicioso, pero faltaba un acompañante y brincaron las uvas diciendo, –"¡Yo quiero, yo quiero!", y sí, fueron las elegidas.

Todo esto acompañado de un rico vaso de la señorita Agua, fresca y deliciosa. Y así ocurrió, el desafío de los alimentos fue todo un éxito, desde ese momento en la nevera solo se escuchan gritos de victoria, se vive una fiesta. Thiago ya come saludable, al fin descubrió lo rico que pueden ser los alimentos y sus ricas combinaciones, para así lograr ser muy sano y fuerte.

COLORÍN COLORADO. ESTOS ALIMENTOS SE HAN ACABADO...



Anexo H. Folleto informativo sobre la alimentación saludable





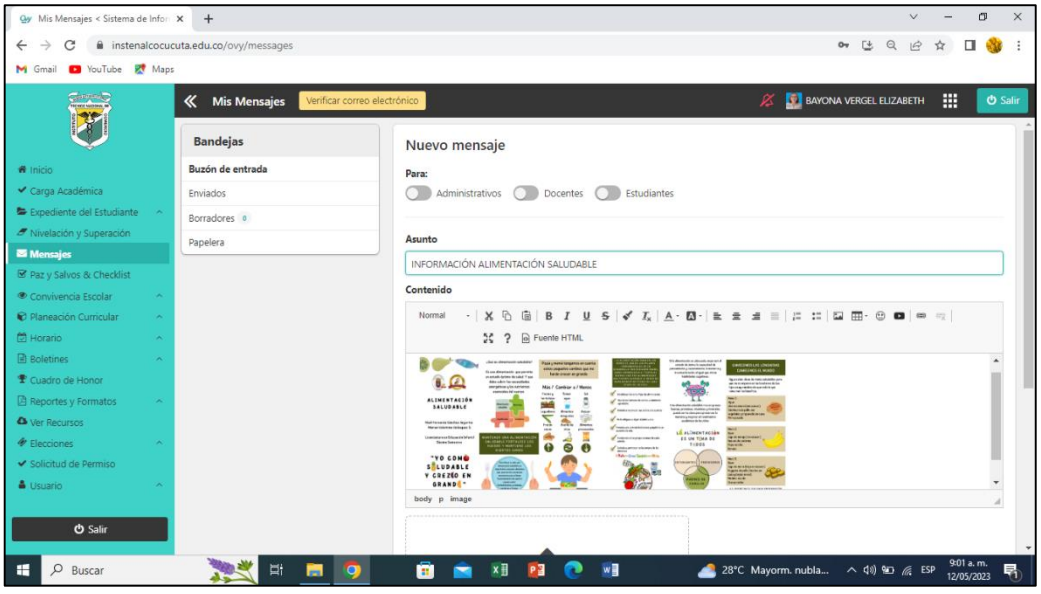
Anexo I. Envió de folleto informativo

Vía WhatsApp al grupo de los padres de familia del grado tercero de básica primaria.



Vía plataforma institucional OVY del Instituto Técnico Nacional de Comercio

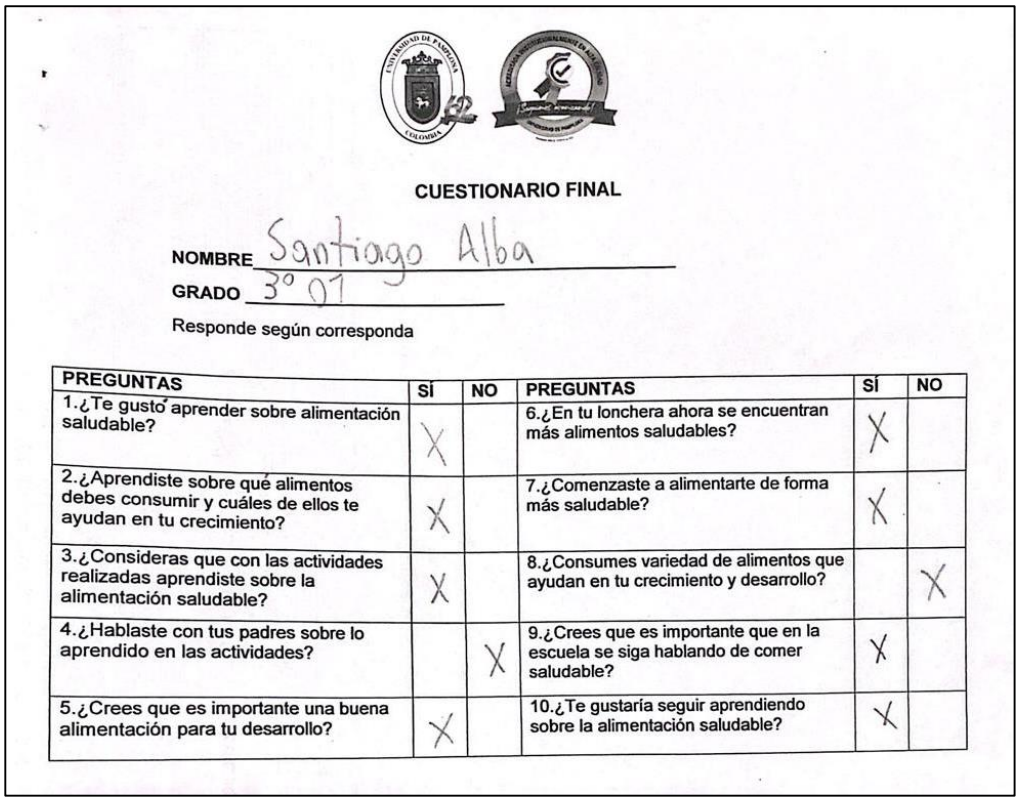
.



Anexo K. Cuestionario final

Objetivo: Evidenciar la mejoría que se obtuvo mediante la realización de las actividades abordadas para trabajar la alimentación saludable**.**

Descripción: Este instrumento se realizó al finalizar la ejecución de las actividades propuestas con el fin de observar los avances obtenidos, dando veracidad de que se debe impartir en la educación la formación e impartir proyectos de estilos de vida saludables, especialmente abordando los buenos hábitos alimenticios para lograr el buen desarrollo físico y cognitivo del niño.



CUESTIONARIO FINAL

NOMBRE Santiago Alba

GRADO 3° 01

Responde según corresponda

PREGUNTAS	SÍ	NO	PREGUNTAS	SÍ	NO
1.¿Te gusto aprender sobre alimentación saludable?	X		6.¿En tu lonchera ahora se encuentran más alimentos saludables?	X	
2.¿Aprendiste sobre qué alimentos debes consumir y cuáles de ellos te ayudan en tu crecimiento?	X		7.¿Comenzaste a alimentarte de forma más saludable?	X	
3.¿Consideras que con las actividades realizadas aprendiste sobre la alimentación saludable?	X		8.¿Consumes variedad de alimentos que ayudan en tu crecimiento y desarrollo?		X
4.¿Hablaste con tus padres sobre lo aprendido en las actividades?		X	9.¿Crees que es importante que en la escuela se siga hablando de comer saludable?	X	
5.¿Crees que es importante una buena alimentación para tu desarrollo?	X		10.¿Te gustaría seguir aprendiendo sobre la alimentación saludable?	X	