

**PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA EL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS  
ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DE GRADO TERCERO DEL CENTRO  
EDUCATIVO PUEBLO NUEVO KM. 41 DEL MUNICIPIO DE SAN ANDRÉS DE  
TUMACO**

**CECILIA LISSET ECHEVERRY ANGULO  
MAGNOLIA LEONILA ESTACIO CORTÉS  
LUZ ELTIN MINOTA MIDEROS  
MARILIN VALENCIA RENTERÍA**

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON  
ENFASIS EN CIENCIAS NATURALES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL  
SAN ANDRES DE TUMACO  
2011**

**PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA EL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS  
ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DE GRADO TERCERO DEL CENTRO  
EDUCATIVO PUEBLO NUEVO KM. 41 DEL MUNICIPIO DE SAN ANDRÉS DE  
TUMACO**

**CECILIA LISSET ECHEVERRY ANGULO  
MAGNOLIA LEONILA ESTACIO CORTÉS  
LUZ ELTIN MINOTA MIDEROS  
MARILIN VALENCIA RENTERÍA**

**Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de  
Licenciado en Educación Básica con Énfasis en Ciencias Naturales y  
Educación Ambiental**

**Asesor  
ALVARO ARTURO IBARRA LÓPEZ  
Especialista**

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON  
ÉNFASIS EN CIENCIAS NATURALES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL  
SAN ANDRÉS DE TUMACO  
2011**

**Nota de Aceptación:**

87.5 PUNTOS

---

San Juan de Pasto, Diciembre de 2011

---

**Dr. Roberto Ramírez Bravo**  
Presidente del Jurado

**Mg. Guido Fernando Garzón Velásquez**  
Jurado

**Mg. Edgar Guillermo Mesa Manosalva**  
Jurado

**San Andrés de Tumaco, Noviembre de 2011**

## **Nota de Responsabilidad**

“Las ideas y conclusiones aportadas en el trabajo de grado son responsabilidad exclusiva de los autores”.

Art 1 de acuerdo N° 324 de octubre de 1966 emanado del Honorable Consejo Directivo de la Universidad de Nariño.

## **AGRADECIMIENTOS**

Las autoras expresan sus agradecimientos a:

A Dios Todopoderoso por ser nuestra guía y orientación en cada uno de los actos de nuestra vida.

A la Universidad de Nariño, por facilitarnos este espacio de capacitación desde los rincones más apartados de Colombia, facilitando la formación profesional.

A los docentes, especialmente al Magíster Álvaro Ibarra López, por sus acertadas asesorías y acompañamiento durante el proceso de investigación.

A la Comunidad del Centro Educativo Pueblo Nuevo Km. 41, por permitirnos entrar en sus vivencias y desarrollar el proceso investigativo.

A todas y cada una de las personas y entidades que de una u otra forma colaboraron para que este sueño se haga realidad.

## **DEDICATORIA**

A Dios por haberme dado la oportunidad y la sabiduría para terminar mis estudios.

A mis padres por su apoyo incondicional en el desarrollo de cada paso en mi vida tanto profesional como personal.

A mis hijos quienes con su amor, ternura y afecto siempre estuvieron ahí para ayudarme y darme fuerzas para salir adelante cada día.

**CECILIA LISETH**

## **DEDICATORIA**

Al Divino Niño por ser mi guía espiritual que me ha iluminado en todo momento.

A mis hijos Erika Alejandra y Miguel Alejandro.

A mi esposo por haberme dado el apoyo y la fuerza para culminar esta meta propuesta.

A mi madre querida que en paz descansa, que desde el cielo me motivó y me dio tanta fuerza y bendición para este triunfo.

**MAGNOLIA LEONILA**

## **DEDICATORIA**

Doy infinitas gracias, a mi Sacratísimo Espíritu Santo, por haberme dado vida y permitir cumplir con las metas realizadas.

A mis hijas y esposo por el apoyo incondicional que obtuve durante el proceso de aprendizaje.

A mis hermanos por ser mis guías en mi diario vivir, por el respaldo que me dieron en mis objetivos.

**LUZ ELTIN**



## DEDICATORIA

En este momento tan especial de mi vida dedico este trabajo a mi esposo compañero inseparable, quien me ha dado sufrimientos y alegrías a manos llenas y me enseñó que el dolor y el sacrificio son una escuela entre el llanto y la locura la ilusión y la cordura.

A mis tres hijos los cuales son la razón de ser en mi paso por la vida.

Gracias a Dios por permitir que mis sueños al igual que el viento han volado en el tiempo y hoy me permite confirmar esta página en mi vida.

A mis padres; mi madre que desde el cielo me iluminó y me dio las fuerzas necesarias cuando pensaba caer.

A mis hermanos, pues ellos son motivo de luz y fuente que me inspiran y han estado conmigo en esta lucha de cada día.

A mis profesores, compañeras de clase y a esta gran institución por permitirme tenerlos como parte de mi vida.

A todos, gracias por haberme acompañado en esta aventura de escalar superando la suma de todo lo que ha pasado, gracias a todo lo que logré recibir de ustedes.

**MARILIN**

## RESUMEN

El presente estudio de carácter Cualitativo desde la metodología de Investigación Acción Participativa, va dirigido a implementar una propuesta pedagógica para el mejoramiento de los hábitos alimentarios de los estudiantes de grado tercero del Centro Educativo Pueblo Nuevo Km. 41, los resultados de dicho estudio, se obtuvieron a través de tres categorías: hábitos alimentarios, factores causantes de la mala nutrición y acciones formadoras.

Dicho análisis mostró que la alimentación que manejan en la comunidad de Pueblo Nuevo Km. 41, no es la más adecuada para una buena nutrición, aunque tienen variedad de productos, sólo están basados en el consumo de alimentos propios de otras regiones, enlatados y granos. Se está extinguiendo el uso de los productos propios de la región como el plátano, los mariscos y la carne de animales de monte. Existe deficiente selección y consumo de alimentos de la canasta familiar, que se refleja en la baja nutrición de estudiantes y padres de familia. Los factores causantes de la baja nutrición son básicamente: el económico; la falta de conocimientos acerca de conceptos básicos sobre alimentación balanceada e higiene, la falta de tiempo para prepararlos y la costumbre de no combinar adecuadamente los alimentos, sino consumir solamente lo que producen.

En el desarrollo escolar del niño y por ende integral, hay muchos efectos causados por la mal nutrición que afecta su capacidad intelectual, su creatividad, su crecimiento físico, su estado anímico y emocional, contribuyendo a una baja productividad escolar. De igual manera, las costumbres familiares tienen una incidencia significativa en la conducta alimentaria de sus miembros, de ahí la tendencia encontrada en los estudiantes hacia la costumbre o el uso de ciertos alimentos que han aprendido a comer en familia. Por lo tanto, esta es una de las razones por las cuales los hábitos están tan arraigados que en algunos casos es difícil hacerlos cambiar de actitud con respecto a lo que consumen en el recreo.

Las costumbres familiares tienen una incidencia significativa en la conducta alimentaria de sus miembros, de ahí la tendencia encontrada en los estudiantes hacia el uso de ciertos alimentos que han aprendido a comer en familia. Por lo tanto, esta es una de las razones por las cuales los hábitos están tan arraigados que en algunos casos es difícil hacerlos cambiar de actitud con respecto a lo que consumen en el recreo.

Para contrarrestar las deficiencias nutricionales, se implementó la propuesta pedagógica: “Aprendiendo buenos hábitos alimentarios”, como un programa educacional orientado hacia la comunidad, teniendo como eje principal la

búsqueda del desarrollo integral del niño, teniendo en cuenta sus hábitos y costumbres en la alimentación, la cual es una de las bases principales para un desarrollo intelectual en la etapa escolar. Va orientada a padres de familia, docentes y estudiantes y diseñada con base en los datos obtenidos según las categorías de análisis.

## ABSTRACT

This qualitative study from the Participatory Action Research methodology, is aimed at implementing a pedagogical approach to improve the eating habits of third grade students of the School Pueblo Nuevo Km 41, the results of this study, obtained through three categories: food habits, factors causing malnutrition and forming actions.

This analysis showed that food handlers in the community of Pueblo Nuevo Km 41, not the most adequate for good nutrition, but have a variety of products are only based on food consumption typical of other regions, and canned beans. Is dying to use products from the region such as bananas, seafood and meat from animals of Mt. There is poor selection and consumption of the food basket, which is reflected in the low nutrition of students and parents. The causative factors of poor nutrition are basically: the economy, lack of knowledge about basic concepts of balanced diet and hygiene, lack of time to prepare and practice of not properly combine foods, but consume only what they produce.

In the child's educational development and therefore integral, there are many effects caused by malnutrition affecting their intellectual capacity, creativity, physical growth, mental and emotional status, contributing to low productivity in school. Similarly, family customs have a significant impact on the eating behavior of its members, hence the trend found in the students to practice or use of certain foods that have learned to eat with the family. Therefore, this is one reason why habits are so ingrained in some cases it is difficult to change their attitude about what they eat at recess.

Family customs have a significant impact on the eating behavior of its members, hence the trend found in the students towards the use of certain foods that have learned to eat with the family. Therefore, this is one reason why habits are so ingrained in some cases it is difficult to change their attitude about what they eat at recess.

To counter nutritional deficiencies, we implemented the pedagogical: "Learning good eating habits," as an educational community oriented, with the main axis pursuit of development of the child, taking into account their habits and customs in food, which is one of the main bases for intellectual development at school age. Is geared to parents, teachers and students and designed based on data collected by the categories of analysis.

## CONTENIDO

	pág.
INTRODUCCIÓN	18
1. EL PROBLEMA	20
1.1 TEMA	20
1.2 TÍTULO	20
1.3 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	20
1.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	21
1.5 PREGUNTAS ORIENTADORAS	21
1.6 OBJETIVOS	22
1.6.1 Objetivo general	22
1.6.2 Objetivos específicos	22
1.7 JUSTIFICACIÓN	22
2. MARCO REFERENCIAL	24
2.1 MARCO CONTEXTUAL	24
2.1.1 Macro contexto: El municipio de San Andrés de Tumaco	24
2.1.2 Micro contexto: Vereda Pueblo Nuevo Km. 41	27
2.1.3 El Centro Educativo Pueblo Nuevo Km. 41	28
2.2 MARCO TEÓRICO	29
2.3 MARCO CONCEPTUAL	44
2.4 ANTECEDENTES	49
2.5 MARCO LEGAL	51
3. METODOLOGÍA	55
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN	55
3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA	55
3.2.1 Población	55
3.2.2 Muestra	56
3.3 METODO: IAP (Investigación, Acción, Participativa)	56
3.4 INSTRUMENTOS Y TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	57
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN	59
4.1 HÁBITOS ALIMENTARIOS (C1)	59
4.2 FACTORES CAUSANTES DE LA MALA NUTRICIÓN (C2)	64
4.3 ACCIONES FORMADORAS (C3)	57
5. PLAN DE INTERVENCIÓN O PROPUESTA PEDAGÓGICA	73
5.1 TÍTULO: APRENDIENDO BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS	73

5.2	INTRODUCCIÓN	73
5.3	JUSTIFICACIÓN	74
5.4	OBJETIVOS	75
5.4.1	Objetivo general	75
5.4.2	Objetivos específicos	75
5.5	FUNDAMENTOS TEÓRICOS BÁSICOS DE LA PROPUESTA	76
5.5.1	La necesidad de la Escuela activa	76
5.5.2	La huerta, conservación, usos y costumbres alrededor de ella	76
5.5.3	La nutrición, clave para una salud adecuada	77
5.5.4	Plan de actividades	79
5.5.5	Desarrollo de la Propuesta	81
6.	CONCLUSIONES	91
7.	RECOMENDACIONES	93
	BIBLIOGRAFÍA	95
	ANEXOS	97

## LISTA DE FIGURAS

	pág.
Figura 1. En el taller con padres de familia	81
Figura 2. La nutricionista apoya la charla sobre importancia de la nutrición	82
Figura 3. Aspecto del restaurante escolar del Centro Educativo Pueblo Nuevo Km.	83
Figura 4. Sopa de almejas, un plato que hace parte del menú de la región	85
Figura 5. Las abuelas explican la preparación de platos típicos	85
Figura 6. Los niños escriben recetas de cocina	86
Figura 7. Los niños escriben recetas de cocina	86
Figura 8. Las abuelas explican el poder nutricional de las plantas	87
Figura 9. Los niños hacen dibujos alusivos a las plantas que conocen	88
Figura 10. La comunidad ayuda a construir el vivero de plantas alimenticias	89
Figura 11. Vivero de plantas alimenticias	89
Figura 12. Preparando la comida para jornada de integración	90

## **LISTA DE CUADROS**

Cuadro 1.	Cuadro estadístico C. E. Pueblo Nuevo	pág. <b>56</b>
Cuadro 2.	Plan de actividades	<b>79</b>



## LISTA DE ANEXOS

Anexo A.	Gráfica de valoración del crecimiento para niños de 0 a 5 años, según el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar	pág. 98
Anexo B.	Guía de observación directa	99
Anexo C.	Entrevista a docentes	100
Anexo D.	Entrevista a estudiantes	102
Anexo E.	Entrevista a padres de familia	103
Anexo F.	Invitación para participar en jornada de integración	105

## INTRODUCCIÓN

Uno de los fines básicos de la educación, contemplados en el artículo 5º de la Ley General, es aquel que se refiere al pleno desarrollo de la personalidad del estudiante sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos. No obstante, en la práctica y en el diario vivir, los estudiantes tropiezan con multitud de problemas y dificultades que la institución escolar está llamada a contribuir en la búsqueda de las respectivas alternativas de solución.

Tal es el caso del municipio de Tumaco, uno de los entes municipales de mayor extensión del la costa del Departamento de Nariño, y del país, el cual no está exento de los problemas mencionados. Dentro de la problemática socioeconómica de esta región de la Costa Pacífica y, en particular, de la población estudiantil de las instituciones escolares, se encuentra el grave problema de los inadecuados hábitos alimentarios que es precisamente el objeto del presente trabajo investigativo.

Al respecto, dicho trabajo está orientado a diseñar y poner en práctica una serie de acciones encaminadas a identificar las causas que determinan los malos hábitos alimentarios en los estudiantes de la Institución Educativa Pueblo Nuevo del Municipio de Tumaco, como también a contribuir al mejoramiento de las mencionadas costumbres alimentarias. Para ello se planean dos interrogantes fundamentales: ¿Cuáles son los hábitos alimentarios y nutricionales de los estudiantes del grado tercero del Centro educativo Pueblo Nuevo del municipio de Tumaco?, ¿Cómo inducir prácticas nutricionales que contribuyan a disminuir las deficiencias alimentarias de los estudiantes de tercer grado del Centro Educativo Pueblo Nuevo Kilómetro 41?. Desde esta perspectiva, no se trata de suplir las deficiencias nutricionales de los estudiantes en referencia; sino de contribuir a mejorar su nutrición para que respondan en mejores condiciones a las exigencias del trabajo académico en la escuela.

Para tal efecto, el primer capítulo aborda los aspectos más importantes del problema para entenderlo, precisarlo y establecer un enfoque correcto en su tratamiento teórico y práctico en cuanto a sus posibles soluciones. En consecuencia, se aborda la descripción y formulación del problema, así mismo se formulan los objetivos, general y específicos que pretende alcanzar el presente trabajo de investigación. De igual manera, se expone la justificación que muestra la importancia, novedad, utilidad e interés de asumir esta investigación, tanto para el grupo investigador como para la población sujeto de estudio.

En el segundo capítulo, se encuentran los marcos que sirvieron de referencia para contextualizar y definir la investigación, en él se abordan las características de los contextos o escenarios donde se desarrolla el trabajo de intervención de la comunidad, en sus aspectos más sobresalientes, las principales teorías y bases conceptuales que permitieron definir y comprender el problema de investigación, tales como la conceptualización acerca del estado de mal nutrición, los factores que la causan, la agrupación de alimentos, los hábitos y costumbres alimentarias. De igual manera, se definen los conceptos afines con la temática, como son la nutrición, sus variables y la incidencia en el aprendizaje, los nutrientes esenciales, tipo de alimentación, la pirámide de la alimentación y cómo debe alimentarse el escolar. Se finaliza con las normas legales que legislan sobre la obligatoriedad de apoyar el desarrollo integral y los derechos del niño.

En el capítulo tercero, se encuentra la metodología y estrategias metodológicas desde la IAP, los instrumentos y las técnicas que permiten la recolección de la información.

El capítulo cuarto presenta los resultados de la investigación. El análisis e interpretación de la información se hace desde cada una de las categorías en estrecha relación entre la teoría y la información recolectada, lo cual se resume en un escrito y es recogido por las conclusiones del proceso investigativo, las cuales dan cuenta de los principales hallazgos, de acuerdo a los objetivos específicos, que guiaron el estudio.

En el capítulo quinto, con base en los hallazgos proporcionados por la investigación se diseñó la propuesta de transformación desde un proyecto que busca el mejoramiento de los hábitos alimentarios de los niños escolares. Dicha estrategia es llamada "Aprendiendo buenos hábitos alimentarios", donde se hace uso de estrategias culturales comunitarias para el mejor aprovechamiento de los recursos que brinda el medio para la alimentación y por ende de la nutrición, la cual vincula a toda la comunidad educativa.

Posteriormente, se describen las conclusiones, que son los principales hallazgos de la investigación, se encuentran en estrecha relación con los objetivos específicos y muestran la forma como la comunidad participó en el estudio y en qué estado quedó la situación relacionada con el problema investigado.

Finalmente, se encuentran las recomendaciones a tener en cuenta por parte de padres de familia, docentes, estudiantes y comunidad en general interesados en seguir adelante con este proceso y en mejorar las dificultades alimentarias y nutricionales en los niños de edad escolar.

Y por último, se encuentran la bibliografía y los anexos que apoyaron la recolección de la información y el desarrollo del trabajo.

## **1. EL PROBLEMA**

### **1.1 TEMA**

HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESTUDIANTES DEL GRADO TERCERO DEL CENTRO EDUCATIVO PUEBLO NUEVO KM. 41 DEL MUNICIPIO DE SAN ANDRÉS DE TUMACO.

### **1.2 TITULO**

PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA EL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DE GRADO TERCERO DEL CENTRO EDUCATIVO PUEBLO NUEVO KM. 41 DEL MUNICIPIO DE SAN ANDRÉS DE TUMACO.

### **1.3 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA**

Dentro de la multitud de problemas que padece la Costa Pacífica se encuentra el relacionado con las deficiencias nutricionales de una porción significativa de sus pobladores. “Solamente en el caso de la población infantil del municipio de Tumaco se habla de que el 29% de ésta sufre de problemas de desnutrición. Cifra realmente preocupante dada su alta incidencia en la calidad de vida de los seres humanos de esta región del suroccidente colombiano”<sup>1</sup>.

Esta alarmante situación ha llevado a que diferentes entidades gubernamentales y no gubernamentales lleven a cabo diferentes planes y programas orientados a mitigar este grave problema. ONGs como Global Humanitaria, Caritas, Plan Padrinos y entidades oficiales como el Instituto de Bienestar Familiar y el sector salud, han puesto en marcha diferentes iniciativas que incluye el mantenimiento de comedores escolares, la formación para la manipulación de alimentos, talleres sobre hábitos saludables, entre otras actividades.

A nivel de las instituciones escolares y, en particular, en el Centro Educativo Pueblo Nuevo del municipio de Tumaco, son evidentes los problemas de desnutrición en parte de la población estudiantil. Varios signos físicos y comportamentales así lo demuestran: baja talla y peso, adelgazamiento exagerado, cabello amarillento y sin brillo, en algunos casos los niños presentan abdomen hinchado, color de piel pálido y somnolencia permanente. Estos niños que padecen deterioro de su estado nutricional presentan, además ciertas

---

<sup>1</sup> INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR. Boletín informativo. Centro zonal Tumaco: 2010. p12

conductas que corroboran tal padecimiento: apatía y poca disposición para las actividades escolares, déficit de atención, conductas hurañas, bajo rendimiento académico, en ciertos casos deserción escolar temprana, en otros comportamientos adversos a su desempeño escolar y normal desarrollo personal.

Sin duda alguna esta grave situación se debe a problemas socioeconómicos estructurales como la pobreza, precarias condiciones sanitarias; ligado todo esto a bajos niveles educativos, todo lo cual agudiza la problemática nutricional de la población y, en particular una fracción importante de los estudiantes de los centros escolares del municipio de Tumaco.

Por otra parte no son menos importantes los factores comportamentales relacionados con los hábitos alimenticios del grupo poblacional objeto del presente trabajo investigativo. Al respecto se ha logrado observar prácticas inadecuadas en el consumo de productos de la dieta básica alimentaria, como ingesta de alimentos de bajo valor nutricional, rechazo de aquellos de alto valor nutritivo y que en ocasiones son de relativa fácil consecución en el ámbito regional. De igual manera, varios estudiantes hacen mal uso del restaurante escolar y en general se evidencia desconocimiento de los fundamentos teóricos básicos relacionados con el tema, tanto por parte del estudiante, como de los padres de familia del Centro educativo.

#### **1.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cómo implementar una propuesta pedagógica para el mejoramiento de los hábitos alimentarios de los estudiantes de grado tercero del Centro Educativo Pueblo Nuevo Km. 41 del Municipio de San Andrés de Tumaco?

#### **1.5 PREGUNTAS ORIENTADORAS**

- ¿Cuáles son los hábitos alimentarios de los estudiantes de grado tercero del Centro Educativo Pueblo Nuevo Km. 41. del Municipio de San Andrés de Tumaco?
- ¿Cuáles son los factores causantes de mala nutrición de los estudiantes del grado tercero del Centro Educativo Pueblo Nuevo Km. 41. del Municipio de San Andrés de Tumaco?
- ¿Cómo desarrollar una propuesta de carácter pedagógico orientada al mejoramiento de los hábitos alimentarios y nutricionales de la comunidad educativa del Centro Educativo Pueblo Nuevo del municipio de Tumaco?

## **1.6 OBJETIVOS**

**1.6.1 Objetivo general.** Diseñar e implementar una propuesta pedagógica que contribuya al mejoramiento de los hábitos alimentarios de los niños del grado tercero del Centro Educativo Pueblo Nuevo kilómetro 41 del municipio de Tumaco.

### **1.6.2 Objetivos específicos.**

- Identificar los hábitos alimentarios de los estudiantes de grado tercero del Centro Educativo Pueblo Nuevo Km. 41. del Municipio de San Andrés de Tumaco.
- Determinar los factores causantes de la mala nutrición de los estudiantes de grado tercero del Centro Educativo Pueblo Nuevo Km. 41. del Municipio de San Andrés de Tumaco.
- Poner en práctica un conjunto de acciones orientadas a la formación de los padres de familia y estudiantes en adecuados hábitos alimentarios y nutricionales.

## **1.7 JUSTIFICACIÓN**

“Sin duda alguna hay una relación directa entre las alteraciones del estado nutricional y el nivel de desempeño escolar. Aunque el conocimiento disponible sobre nutrición y desarrollo cognoscitivo carece de datos experimentales que permiten establecer con certeza la compleja interrelación entre mal nutrición y rendimiento intelectual de los niños en la escuela, trae como consecuencia, que los problemas nutricionales de los escolares incidan significativamente en su calidad de vida”<sup>2</sup>, argumento que en sí mismo justifica el presente trabajo investigativo.

Por otra parte, las instituciones educativas no pueden ser ajenas o indiferentes frente a los problemas de los miembros de la comunidad educativa, más aún si en la génesis de estas dificultades, que como en el caso de los malos hábitos nutricionales, está implicado el centro escolar, por lo menos en lo que se refiere a garantizar los aprendizajes pertinentes, en este caso aquellos conocimientos y habilidades necesarias para el cuidado y preservación de la salud física y mental. En este sentido, esta investigación adquiere relevancia en cuanto propicia la reflexión al interior de los Centros Educativos, en este caso, del Centro Escolar Pueblo Nuevo en el municipio de Tumaco en relación al nivel de cumplimiento de los fines y objetivos del Sistema Educativo.

---

<sup>2</sup> KELLOGGS. Relación entre la nutrición y la salud, dieta y salud, Vol. 7, No.1. Primer semestre, Querétaro: 1997. p 47

Así mismo, la realización de este trabajo reviste importancia porque da la posibilidad al grupo humano involucrado de autorreflexionar en torno a sus propias creencias, costumbres y estilos de vida y junto al grupo investigador explorar las alternativas y opciones encaminadas a buscar mejores y más dignos niveles de existencia. Otro aspecto importante de este proceso es que incentiva a rescatar las innatas capacidades de liderazgo de varios miembros de la comunidad, el sentido de cooperación y trabajo en equipo, así mismo también crea conciencia sobre la necesidad de adelantar acciones organizativas, sin las cuales difícilmente se obtienen los beneficios esperados. He ahí el valor agregado que reporta la proyección de la Institución Educativa y la investigación - Acción que el grupo investigador ha planteado.

De igual manera, la presente investigación se justifica en la medida en que involucra a los estudiantes en actividades de gran sentido práctico como la construcción de barbacoas y cultivo de productos agrícolas, y demás actividades académicas tendientes a la formación de adecuados hábitos alimentarios. Así mismo, este proyecto a nivel institucional es novedoso y permite la intervención del Centro Educativo en uno de los problemas comunitarios de mayor incidencia en el bienestar de los seres humanos.

## 2. MARCO REFERENCIAL

### 2.1 MARCO CONTEXTUAL

La investigación sobre los Hábitos alimentarios se desarrolla en la localidad de Pueblo Nuevo en el Km. 41 sobre la vía Tumaco- Pasto; entre las poblaciones de Tangareal y Espriella.

**2.1.1 Macrocontexto: El municipio de San Andrés de Tumaco.** “El municipio de Tumaco, se encuentra ubicado, en la Costa Pacífica del Departamento de Nariño, con una extensión territorial de 3.760 Km<sup>2</sup> los cuales representan un 52% del departamento de Nariño. Se extiende en sentido Occidente - Oriente y se encuentra en el Sureste Colombiano, a los 2° - 48' - 24" de Latitud norte; 78° - 45' - 53" de Longitud al Oeste del Meridiano de Greenwich. Limita así: al Norte, con el municipio de Mosquera, desde la Bocana de Pasacaballo hasta la Palizada, en los remolinos grandes del Río Patía; al Sur, con la República del Ecuador; al Oriente, con los municipios de Roberto Payán, Barbaçoas y Ricaurte; al Occidente, con el municipio de Francisco Pizarro y el Océano Pacífico.

El clima presenta una temperatura de 28°C, la cual desciende hasta los 16°C, está considerada como una zona ardiente y húmeda. El vestido es liviano a causa del calor y predominan las telas de algodón.

La zona rural de Tumaco está conformada por 365 veredas, 11 consejos comunitarios, 27 resguardos indígenas y 179 corregimientos.

La zona urbana o cabecera municipal, lleva el mismo nombre del municipio, se encuentra conformada por la zona continental y dos bancos de arena: las islas de Tumaco y el Morro, tiene una altura de dos metros sobre el nivel del mar, forma lo que se conoce como la bahía de Tumaco, comprendida entre Punta del Cocal hasta Punta de Cascajal, allí forma el archipiélago del mismo nombre, integrado por las islas de Tumaco, la Viciosa y el Morro, hoy unida por un moderno puente; está rodeado por el Océano Pacífico, al oriente se une al continente a través del puente El Pindo. Dista 304 Km. de la capital de Nariño, se encuentra a 2 metros sobre el nivel del mar y su temperatura oscila entre los 24 y 33 grados Centígrados, caracterizándose por poseer un clima cálido húmedo. La humedad relativa es del 83.86%. La pluviosidad en la cabecera de Tumaco es de 2.400 Mm.

**Historia:** Los primeros pobladores de estas islas fueron indígenas trashumantes llamados Tumapaes, que cultivaban el maíz y la yuca, tribu esencialmente pacífica, amistosa y laboriosa, que se dedicó a diferentes actividades propias de su cultura, la pesca, la agricultura, la extracción de oro de los ríos y la orfebrería.



Construyeron casas de madera con techos de hojas de palma. Eran expertos alfareros y orfebres incomparables. Adoraban como dioses al jaguar y a la serpiente anaconda. Desaparecieron de forma misteriosa de estas tierras después de un milenio de permanencia, pero los museos del mundo aun conservan muchas figuras y utensilios de oro y de arcilla elaborados por aquellos artistas inimitables. Siglos más tarde llegaron a Tumaco los invasores españoles<sup>3</sup>.

**Aspecto económico:** Habitantes de las cercanías de los esteros, las gentes de la cultura Tumaco y de la vecina región ecuatoriana de la Tolita desarrollaron hace más de 2.000 años un eficiente sistema económico basado en la pesca y la agricultura del maíz. Desde entonces y hasta la actualidad, se ha incluido el maíz en la dieta alimentaria de los habitantes de Tumaco.

En la economía de Tumaco por ser de enclave y extractiva, sus actividades básicas tienen relación directa con la agricultura, la pesca, la camaricultura y la explotación forestal. La participación de la actividad agrícola en los ingresos de la unidad familiar rural es el 64%, por venta de cacao, coco, plátano, banano, yuca, maíz, achiote, caña, zapote, chontaduro, aguacate, guanábana, guayaba, piña y cítricos. En la actualidad, todos estos productos forman parte de la canasta familiar básica.

Dentro de la economía del municipio hay que destacar el cultivo de la palma africana, toda vez que genera empleo tanto en la actividad agrícola como en las labores del proceso industrial, esta actividad cuenta con la industria propia de extracción de aceite crudo, cuya producción está dirigida a abastecer la demanda nacional e internacional.

Pero debido al crecimiento de la producción de la Palma Africana y la camaricultura, viene dándose paralela la disminución tradicional de la agricultura como el cacao, el plátano, la papa china, frutales, concentrándose en pequeñas parcelas en zonas rurales para la subsistencia de la población. "Igual ocurre con la pesca tradicional, en los últimos diez años los volúmenes han bajado en un 30%, debido a prácticas inapropiadas de pesca, falta de programas que fomenten la diversificación y en la Bahía de Tumaco la contaminación procedente de la zona urbana, obligando a especies marinas a desplazarse a lugares apropiados para su desarrollo y los pescadores ante esta circunstancia han buscado otras alternativas de trabajo"<sup>4</sup>.

Hoy, la mayor parte de la población se dedica a las actividades portuarias, a la agricultura, a la pesca, a la ganadería, explotación de madera y a la minería. Además hay otros ingresos que provienen del sector oficial, el sector turístico y el comercio. La pesca marina constituye una de las más importantes actividades

---

<sup>3</sup> LEUSSON FLÓREZ, Telmo. Historia y Cultura. Pasto: Ed. Los Andes. 2000, p. 18

<sup>4</sup> ZARAMA ORTÍZ, Juan B. en [www.Tumaco.com](http://www.Tumaco.com). 2000, consultado 25 de junio de 2011.

productivas de este municipio y es a su vez un medio de subsistencia básica para una parte considerable de la población regional.

**Aspecto Social:** La sociedad está dividida en tres niveles: Las personas acomodadas, las de bajos recursos económicos y el sector marginado. No se puede decir que exista una marcada división social entre sus miembros, como sucede en otras zonas.

**Aspecto Político:** En Tumaco la situación política ha sido manejada por pocas familias que en su momento han tenido el destino del municipio de Tumaco en sus manos, pero lo han hecho, no con el ánimo de servir a la comunidad, sino como una profesión o negocio en su propio beneficio; por lo tanto el pueblo no ha recibido los beneficios que le corresponden como son: Las construcciones de obras civiles, el mejoramiento del acueducto, dotación de servicios básicos.

**Salud:** Se encuentra un hospital de primer nivel y otro de segundo nivel, hay varios centros de salud y una clínica del Seguro Social que no se terminó de construir en su totalidad. Los servicios son deficientes y costosos; hacen falta especialistas en diferentes ramas. Cuando se requiere de dichos servicios los pacientes se ven obligados a trasladarse a las ciudades de Pasto, Cali, Popayán, lo cual ocasiona grandes costos de traslado y de estancia, más los costos médicos; por esto muchas personas no pueden a tiempo atender sus urgencias y su salud se deteriora y en muchos casos se mueren sin poder acudir al servicio de especialistas.

**Educación:** En un gran porcentaje es de carácter público, los colegios privados son pocos, la mayoría de los colegios son instituciones educativas completas, se han creado múltiples colegios nocturnos de bachillerato. En Tumaco es notoria la presencia de diferentes instituciones de Educación Superior, como las Universidades con sus programas a distancia o semipresenciales, Centros tecnológicos, las Normales y la apropiación y fortalecimiento del SENA, lo cual ha hecho que el nivel de calificación profesional docente tenga una mejoría visible”<sup>5</sup>.

**Aspecto Cultural:** En el municipio de San Andrés de Tumaco, predomina la tradición ancestral tales como su folclor, la danza, la música y sus deliciosos platos típicos, los habitantes de Pueblo Nuevo, siguen las mismas tradiciones culturales del resto de la población. Tumaco cuenta con una variedad gastronómica en sus platos típicos como: el pusandao, el encocao de pescado, encocao de camarón, de jaiba, seviches de concha y de camarón, arroz a la marinera, sudado de conejo, tapao de carne serrana, sudado de venado, atollado de jaiba, sopa de almeja, sancocho de bagre, entre otros.

---

<sup>5</sup> Ibíd., p. 18

Es el "Pusandao" el plato típico del municipio de Tumaco, cuyo sabor perdura en todo paladar tumaqueño. No hay paseo, ni parranda sin pusandao, el que consiste en caldo a base de carne serrana. Los complementos del pusandao son: plátanos verdes, papas enteras con cáscaras, huevos duros, aliños y carne de gallina si se desea. La gracia de este plato está en el sabor que produce la carne serrana y que lo motiva el proceso que sufre esta carne que puede ser de cerdo o de res con sal de nitro, desde el lugar de su preparación en los pueblos de la sierra y el recorrido que hace para llegar a la costa. Para que las gentes de la sierra y el interior del país puedan comer esta carne, tienen que llevarla desde Tumaco y otros lugares de la costa.

También existe otra variedad de platos deliciosos en su menú, entre estos: Sancocho de pescado, encocao de jaiba, langostinos y calamares, pargo frito en salsa de mostaza, encocao de chautiza, cazuela de mariscos, carapacho de jaiba o cangrejo, pusandao de bagre o corvina, coctel de camarones, los cebiches de camarón, piangua o tollo. Otros platos fuertes son las carnes de animales salvajes como la guagua o conejo, **tatabra\*** (cerdo de monte), venado y aves como el pato salvaje, la pava y las gallinas y demás animales domésticos y de corral.

**2.1.2 Microcontexto: Vereda Pueblo Nuevo kilómetro 41.** Esta vereda se encuentra ubicada en el kilómetro 41 de la vía Tumaco – Pasto. Limita al Norte con la vereda Tangareal, al sur con la "Y" de la carretera a Candelillas y la vereda Espriella; al Este con la vereda La Brava y el Río Caunapí: al Oeste con la zona montañosa del Río Mira.

**Aspecto económico:** Viven de la agricultura, la caza y trabajan como jornaleros ocasionales de las plantaciones de palma aceitera. Anteriormente se cosechaba el arroz para el consumo interno y comercialización hacia la cabecera municipal; hoy esta actividad no es factible aún cuando se conserva la piladora artesanal tradicional llamada **pilón\***(utensilio con forma de copa para pilar o pelar el arroz); debido a que gran parte de las causas se deben a las fumigaciones que el Estado viene realizando para la erradicación de cultivos ilícitos cuyo efecto ha acabado con los cultivos lícitos. Para la caza se utilizan trampas y armas de fuego con perdigones y para la pesca, instrumentos como la Catanga y Canastas de rampira o piquigua.

**Aspecto social:** Sus habitantes son básicamente afro-descendientes e indígenas de la Comunidad AWA, pertenecientes al Cabildo La Brava. Los habitantes de la vereda son hospitalarios con los visitantes, amables y cordiales, aunque se percibe un alto índice de violencia intrafamiliar.

**Aspecto cultural:** Los juegos de los niños y niñas están relacionados con programas de televisión de alto contenido de violencia. Tanto los niños como los adultos dedican bastante tiempo a juegos de azar. Los padres muestran poco interés y acompañamiento al proceso educativo de sus hijos, también se observa

la delegación de responsabilidades de los adultos a los niños, quienes quedan al cuidado de sus hermanos menores, mientras ellos salen a trabajar cuando se les presenta la oportunidad, ya que no tienen un trabajo seguro y estable.

La distribución del agua es por gravedad y sin tratamiento que se capta del río Caunapí por medio de bombeo hacia un tanque elevado y desde ahí, hacia cada domicilio.

**2.1.3 El Centro Educativo Pueblo Nuevo Km. 41.** Se encuentra ubicado en la vereda Pueblo Nuevo a la altura del Km. 41 sobre la carretera que desde Tumaco conduce a Pasto; de ahí su nombre.

En la administración Municipal del señor Flavio Ortiz, se organizó la primera Junta de Acción Comunal, que gestionó la construcción de la escuela en el caserío La Chorrera, lográndose dicho beneficio en la administración de Samuel Alberto Escruce.

En cuanto al registro académico de los alumnos de la escuela, los boletines son diseñados de conformidad a la norma vigente, teniendo en cuenta la metodología adoptada (Escuela Nueva Activa), en el que se reflejan las áreas obligatorias y los proyectos integrales. La información del estudiante en cuanto a su desempeño se archiva en medios físico y magnético.

**VISIÓN:** Desde el 12 de diciembre del año 2005, la Institución se proyecta como UN CENTRO DE CULTURA INTELIGENTE, formador de personas creativas, con sentido analítico, grandes visionarias y autogestionadoras de opciones de cambio, apoyadas por un equipo interdisciplinario de gestores de educación con bases conceptuales sólidas en interacción humana, concedores y creativos en Investigación, Ciencia y Tecnología.

**MISION:** En el presente, la visión se concreta a través de la MISIÓN, que da un gran impulso a las áreas de formación humana, posibilitando espacios de reflexión en autoestima, desarrollo del conocimiento, convivencia y participación generadores de autonomía en decisiones, responsabilidad, áreas de estudio, desarrollo de potencialidades espirituales, científicas, artísticas, laborales, humanas y de proyección a la comunidad.

La sede Pueblo Nuevo está regentada por el Contrato de prestación de servicios educativos para población vulnerable en zona dispersa, celebrado entre la Alcaldía municipal y la Diócesis de Tumaco, cuyo respaldo académico lo brinda la IE Santa Teresita.

De esta manera se cumple la filosofía de la institución, haciendo eco de lo plasmado en la visión, misión, objetivos, metas y las directrices del PEI en lo concerniente a la Gestión Académica y Comunitaria, ya que esta modalidad de

Educación subsidiada se desprende del Proyecto de Ampliación de Cobertura Educativa, que propende por la atención a la población de más alto riesgo y, que por razones económicas, de desplazamiento y de movilidad entre otros, se quedaron por fuera del sistema educativo público. Este servicio se proporciona por medio del Banco de Oferentes (Grupo de instituciones públicas y privadas seleccionadas mediante concurso) que se constituye en I.P.S.E. (Instituciones prestadoras del servicio educativo), las que con recursos del Estado debidamente administrados subcontratan personas con idoneidad profesional en el área educativa, de la que la Sede Pueblo Nuevo Km. 41 es parte de este cumplimiento o muestra de empoderamiento.

## 2.2 MARCO TEÓRICO

En el presente aparte se esbozan los principales fundamentos en referencia a la malnutrición y su incidencia en el proceso de aprendizaje escolar. Para ello, se inicia mencionando lo afirmado por Profamilia: “La desnutrición o mal nutrición es un estado del organismo causado por el aporte insuficiente de nutrientes o por la deficiente utilización de nutrientes por parte de las células del cuerpo”<sup>6</sup>.

Vale la pena mencionar también, los aportes que hace a esta cuestión, Moreno Castro cuando dice: “Los seres vivos debido a sus diferentes funciones gastan mucha energía y su cuerpo sufre desgastes continuos de la materia, para contrarrestar dicha pérdida deben incorporar materiales provenientes del medio externo, los vegetales con clorofila elaboran sus propios alimentos a partir de sustancias inorgánicas simples; los animales no poseen esta facultad por lo cuál deben tomar los nutrientes ya elaborados para ser utilizados en el aparato digestivo”<sup>7</sup>

Por lo tanto, la nutrición consiste en tomar del medio las sustancias alimenticias e incorporarlas en el organismo para obtener de ella los elementos esenciales para su correcto funcionamiento, entonces los alimentos para una persona y una familia deben ser equilibrados, es decir, debe contener alimentos variados y en cantidades suficientes para cubrir las necesidades de quienes la consumen y que le aportan nutrientes y energías necesarios para el buen funcionamiento de su organismo y que garanticen un buen estado de salud.

De igual manera, es importante registrar los estudios realizados por Carlos Castillo: “El estado nutricional es definido como el grado de adecuación de las características anatómicas y fisiológicas del individuo, con respecto a los

---

<sup>6</sup> PROFAMILIA. Encuesta nacional de Demografía y salud. Santa Fe de Bogotá, 1995, p. 3.

<sup>7</sup> HERNÁNDEZ RODRÍGUEZ, M. Alimentación infantil. Madrid: Editorial Díaz de Santos S.A. 1993. p 86

parámetros considerados normales relacionados con la ingestión, la utilización y la excreción de nutrientes”<sup>8</sup>

El anterior aporte, corrobora lo que de alguna manera se sospecha: que la actividad física es afectada por cambios nutricionales y, que a su vez influye en funciones tales como crecimiento, desarrollo cognoscitivo, conducta, relaciones sociales y en la capacidad de trabajo. Especialmente en niños escolares se ha observado que la disminución en la energía alimentaria reduce el tiempo dedicado a actividades que requieren más esfuerzo físico, y aumenta las actividades sedentarias, se los ve sentados en los rincones, sin ánimos de hacer alguna cosa. En general, los niños con deficiencia leve de peso son más sedentarios que los niños bien nutridos y cuando mejoran su estado nutricional, se vuelven más activos.

- **Factores causantes de mala nutrición.** “Los estudios nacionales llevados a cabo en los últimos años registran un pequeño mejoramiento en el estado nutricional del escolar; sin embargo, la mal nutrición continúa siendo un problema por resolver. A continuación se nombran algunos indicadores de tipo antropométrico y unos de tipo clínico:

**Aspecto antropométrico:** la desnutrición crónica (talla - edad) que identifica el retraso del crecimiento, se determina al comparar la talla del niño con la talla esperada para su edad y género, esta se presenta durante un período prolongado, demuestra los antecedentes e historia nutricional que permite mirar la cronicidad. El peso para la talla es un indicador del estado de desnutrición actual o presente, conocido también como desnutrición aguda, que mide el efecto de deterioro en la alimentación y de la presencia de enfermedades en el pasado inmediato, se determina por el adelgazamiento exagerado para la estatura, calculado por el peso en función de lo esperado para la talla y género sin tener en cuenta la edad, esta se presenta durante un corto tiempo. La desnutrición global da una visión general del problema alimentario nutricional del niño, ó sea la incidencia del estado de salud con relación al estado nutricional representada en el bajo peso esperado para la edad y género.

**Clínico:** marasmo, nos muestra la baja de peso exagerado, hace referencia a la desnutrición aguda, los niños presentan la piel pegada a los huesos. Kwashiorko muestra niños voluminosos o comúnmente llamada gordura falsa presentando malas coloraciones.

Por lo tanto, las causas que determinan la desnutrición pueden ser directas o indirectas. Son directas cuando:

- El organismo no recibe alimentos en cantidad y calidad suficientes.

---

<sup>8</sup> Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia ENSIN en [http://nutrinet.org/index.php?option=com\\_remository&Itemid=110&func=fileinfo&id=385](http://nutrinet.org/index.php?option=com_remository&Itemid=110&func=fileinfo&id=385)

- El organismo es incapaz de utilizar los nutrientes que se ingieren.

Son causas indirectas cuando:

- La situación económica de la familia limita el poder adquisitivo de los alientos en el mercado.
- El tiempo que destina la madre o persona a cargo del niño con respecto a la alimentación es insuficiente.
- Hay condiciones ambientales deficientes, eliminación de basuras deficientes, servicios sanitarios que favorecen las enfermedades como el parasitismo intestinal que a su vez afecta el estado nutricional del niño.
- Existe falta de conocimiento acerca de conceptos básicos sobre alimentación balanceada e higiene.
- Hay prácticas y creencias equivocadas sobre la buena alimentación (comer bastante hasta llenarse, ingerir cualquier alimento es comer bien).
- La mala selección de alimentos en la canasta familiar (comen y compran los que les gusta).
- La presión masiva de los medios de comunicación por vender productos alimenticios<sup>9</sup>.

El buen estado nutricional de un niño en su estado escolar le permite desarrollar todas sus capacidades físicas, intelectuales, espirituales, entre otras, en cambio un niño que presenta un mal estado nutricional verá afectadas todas sus capacidades debido a que su estado anímico y emocional se verá afectado contribuyendo a un bajo desarrollo escolar como por ejemplo la falta de atención que interfiere con el aprendizaje afectando su desarrollo intelectual, su productividad. También se ve reflejado en su crecimiento físico y el desarrollo de las mismas actividades (Lester 1995) “puede en niños y jóvenes retardar el desarrollo del cerebro, afectando su inteligencia hasta producir muchas veces retardo mental” (Klein Furbes & Nader, 1975).

“La vida se nutre de los alimentos, las sustancias que contienen los alimentos y de los cuales dependen la vida, son los nutrientes. Ellos proporcionan las sustancias esenciales para el crecimiento y la supervivencia de los seres vivos. La manera en que los nutrientes se constituyen en las partes integrales del cuerpo y contribuyen a sus funciones dependen de los procesos fisiológicos y bioquímicos que rigen sus acciones”.<sup>10</sup>

Ningún alimento, excepto la leche materna durante los 6 primeros meses de vida, provee todos los nutrientes requeridos para el óptimo crecimiento, la salud y la prevención de las enfermedades a través de la vida. Se consume una gran

---

<sup>9</sup> MAHAN, Arlin, Krause. Nutrición y Dietoterapia, Interamericana. Buenos Aires: Ed. Mc Graw – Hill.. 1998, p45.

<sup>10</sup> Ibid. p. 47

variedad de alimentos de diversas combinaciones que van formando los patrones alimentarios, muchos de los cuales han demostrado su capacidad de proveer los nutrientes adecuados y proveer una buena salud.

Existe evidencia científica de que los alimentos y bebidas consumidas en forma habitual pueden traducirse en salud o enfermedad, por ejemplo, la alimentación puede ser aparentemente adecuada en macronutrientes, pero ser deficiente en vitamina A, puede desencadenar enfermedades específicas como una desnutrición proteica calórica.

Por otra parte sus hábitos y actitudes alimentarias no están bien definidas y es muy susceptible a las influencias del medio que le rodea (compañeros, maestros y medios de comunicación). Por la ingestión frecuente de alimentos consumidos en la calle presentan mayor riesgo de contraer enfermedades como: parásitos, tifoidea, hepatitis y cólera, por lo que se recomienda no consumir alimentos que se expendan en la calle.

En su alimentación diaria es importante el consumo de proteínas y energía para garantizar el crecimiento y mantenimiento de la actividad física del niño y niña, lo cual se logra mediante la cantidad de alimentos a consumir cada día y cuidando de la calidad de los mismos.

El desayuno es la comida más importante del día en calidad y cantidad. Generalmente los niños y niñas desayunan temprano y de prisa, debiendo esperar seis y hasta siete horas para su almuerzo, luego cinco horas más para su merienda, que en muchos casos suelen ser comidas escasas. Hay que ofrecer dos o tres colaciones en el día a los niños y niñas (a media mañana y media tarde) para que de esta manera reciban los nutrientes necesarios, evitando el ayuno prolongado y desgaste de su energía de reserva.

- **Hábitos y costumbres alimentarias.** Los problemas asociados a la alimentación, a la nutrición y salud están arraigados en lo biológico, lo económico, lo ecológico, lo social y lo cultural. Por lo tanto existe una serie de acondicionamientos que intervienen en la existencia de los hábitos, costumbres y prácticas alimentarias, el medio geográfico determinado en su mayor parte, el tipo de productos disponibles según el clima, la altura sobre el nivel del mar, la calidad de los suelos, entre otros.<sup>11</sup>

Diversos autores han definido “hábitos alimentarios como: una acción que se realiza en forma involuntaria subconsciente y rutinaria mediante la cual se seleccionan los alimentos que se van a consumir de manera continua y

---

<sup>11</sup> ICBF, MINSALUD. Guías alimentarias para la población colombiana mayor de dos años. Santa Fe de Bogotá: Ed, 2000, p. 6.



permanente por lo general en un mismo sitio, con las mismas personas, a la misma hora y bajo las mismas condiciones.

La forma y frecuencia con la cual un individuo o grupo de personas, escoge, consume y utiliza los alimentos disponibles, se da en respuesta a situaciones sociales, culturales y económicas por las cuales atraviesa o en las que vive, como son la respuesta de individuos o grupos a presiones sociales y culturales que dan como resultado la selección, el consumo y la utilización del abasto alimentario. Aquella conducta o patrón de conducta adaptada por un individuo o grupo de poblaciones se obtiene como respuesta a presiones sociales y culturales que da como resultado el consumo continuo y permanente de alimentos<sup>12</sup>.

La mayoría de la gente prefiere los alimentos que se usan en su familia; el grupo en que se nace y se crece determina lo que produce placer físico y psicológico. Las conductas en cuestiones de comida reflejan también la manera de pensar sobre ella, los gustos y los hábitos que se han formado a base de experiencias personales e individuales son inseparables, los hábitos pueden llegar a la rigidez y hay personas que prefieren pasar hambre antes de consumir alimentos que no son familiares.

La infancia es la mejor época para el desarrollo de una actitud favorable ante la variedad de alimentos, los niños no sienten mucho la tentación de probar nuevos alimentos, pero es más probable que se arriesguen a la aventura de algunos desconocidos, cuando se sienten seguros bajo la vigilancia del padre, de la madre, o de las personas en las cuales tiene confianza.

Por otra parte, "las relaciones sociales, la división del trabajo por edad y sexo y el papel social de los alimentos y de las instancias en las cuales se les consume, así como las características culturales condicionan el consumo o rechazo de ciertos alimentos. Cada formación social tiene un sistema de creencias, valores y actitudes asociadas a la práctica diaria de la vida y que comprende a su vez un sistema de conocimientos acerca de la naturaleza, de la vida orgánica, del universo, una cosmovisión sobre la alimentación y acerca de los procesos generados y regenerados de la vida.

Este sistema explica el orden y el desarrollo de tales procesos, son conocimientos que sustentan las acciones diarias, las explican y los estructuran en un conjunto de normas social y culturalmente aceptadas. Los sistemas de creencias y el proceso de conocimiento no operan independientemente. Para explicar la existencia de cualquier práctica partimos del supuesto de que el medio ambiente físico, la herencia biológica, las condiciones económicas circundantes y por

---

<sup>12</sup> PRADILLA, Alberto, M, D, GRACIA, Beatriz. Interacciones entre alimentos, salud y ambiente. Colombia Médica, volumen 26 No. 3. Cali. 1995.

consiguiente las características socioculturales forman un cuerpo de condicionantes y de determinantes en la existencia de una práctica”.<sup>13</sup>

Estas creencias, valores y actitudes sirven de marco de referencia de las prácticas de alimentación reales, explicando y sustentando determinadas prácticas formando un tejido de conocimientos “variables del conocimiento que se comparten y se transmiten de una generación a otra”. Además, toda cultura posee un bagaje de leyendas, cuentos, dichos, mitos y juegos que estructuran y dan razón a la existencia de prácticas de prohibiciones (tabúes) y preferencias alimentarias, así como las prescripciones de alimentos en determinados estados biológicos y etapas del ciclo vital (por ejemplo; menstruación, embarazo, postparto, lactancia y ante las presencias de ciertas enfermedades).

Otro factor que influye en los hábitos y creencias alimentarias es la educación de la nutrición, la cual ha sido utilizada durante varios años para mejorar el estado nutricional de la población, especialmente de los grupos más vulnerables. Los hábitos alimentarios son parte integrante de la cultura de la población y constituyen con la variabilidad, disponibilidad de alimentos y la capacidad adquisitiva, la base sobre la cuál fundamenta su estado nutricional.

- **Agrupación de los alimentos.** “Tradicionalmente en el país se ha venido utilizando el círculo de la buena alimentación, como herramienta educativa para orientar la alimentación de los colombianos, cuyo enfoque se centra en la función de los alimentos clasificados en tres grupos: formadores, reguladores y energéticos, es decir, basados en nutrientes y no en alimentos. El agua hace parte del círculo de la buena alimentación por ser un macronutrientes importante para las funciones vitales.

La Conferencia Internacional sobre nutrición, convocada por la FHO/OMS en Roma en 1992 estableció criterios para el desarrollo de guías alimentarias basadas en alimentos (GABA), porque los consumidores piensan en términos de alimentos y no en nutrientes. Sugiere la FAO que la gráfica que ilustra las GABA de un país debe indicar en primer lugar variedades en alimentación epidemiológica que asocia patrones específicos de consumo de alimentos con la alta o baja incidencia de ciertas enfermedades, sin requerir de un entendimiento completo del mecanismo biológico responsable de tal propiedad.<sup>14</sup>

Los nutrientes se clasifican en cinco grupos principales: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales: estos grupos comprenden un total aproximado de 45 y 50 sustancias que los científicos consideran, sobre todo por las investigaciones realizadas con animales, esenciales para mantener la salud y

---

<sup>13</sup> *Ibid.*, p. 30

<sup>14</sup> FAO/OMS, Preparación y uso de guías alimentarias basadas en alimentos, informe Nicosia, Chipre. 1998, p. 5.

un crecimiento normal. Aparte del agua y el oxígeno, incluyen también unos ocho aminoácidos constituyentes de las proteínas, cuatro vitaminas liposolubles y diez hidrosolubles, unos diez minerales y tres electrolitos. Aunque los hidratos de carbono son una fuente de energía, no se consideran esenciales, ya que para este fin se pueden transformar proteínas.

Para establecer los grupos en las guías alimentarias de Colombia, se tuvieron consideraciones como las siguientes:

“Estudio sobre hábitos alimentarios, entre los que se encuentra el documento Perfiles Nutricionales del País 1998, el estudio de ICBF- NUTRIR 1998 (frecuencia de consumos de alimentos y conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias) y la encuesta realizada por Yankelowich Monitor en 1996, la cual incluyó sobre la frecuencia de consumos de algunos alimentos.

Dándose cuenta que en consecuencia se requiere orientar por separado el consumo de cada uno de estos grupos de alimentos. Se tuvo en cuenta así mismo el perfil epidemiológico y nutricional que reporta enfermedades crónicas con un peso de 39% como causa de mortalidad específicas y de enfermedades asociadas con alto consumo de grasa saturada, sal, dulces, azúcares y bajo consumo de fibra y vitaminas. Todas estas patologías pueden ser prevenidas reorientando los hábitos alimentarios de la población, principal propósito de las guías alimentarias.

Otras consideraciones fueron la disponibilidad de alimentos, la cual es suficiente hoy en el país para toda la población, sin embargo, el acceso a algunos de ellos se ve limitado por las condiciones socioeconómicas y por la tradición de una buena alimentación monótona. Por estas razones se agrupan los alimentos de manera que del grupo de los energéticos que estaba integrado por cereales, raíces, tubérculos, plátano, azúcares, dulces y grasas, se dividió en tres quedando conformado por: **el de cereales, raíces, tubérculos**, el plátano, se ubica en el primer lugar porque constituye la base de la alimentación en los colombianos, porque le aporta al organismo cerca del 50% del requerimiento diario de kilocalorías, y por la necesidad de promover el consumo de cereales integrales en lugar de los refinados.

**El de grasa**, se ubicó en el sexto lugar porque su consumo si bien en términos generales ha aumentado sin exceder los límites normales (el consumo promedio es hoy de 23%), si se requiere disminuir el consumo de los de origen animal (con excepción de los pescados que es fuente importante de ácidos grasos esenciales), así como la manteca y la margarina por cuanto se asocian a enfermedades cordo – cerebro - vasculares, dislipidemias y cáncer de colón, seno, estómago y próstata, entre otros.

**El de azúcares y dulces**, se coloca en el séptimo lugar; según los perfiles nutricionales de la FAO y los estilos de vida caracterizados, el consumo de

carbohidratos simples ha aumentado en asociación con el sedentarismo y la obesidad especialmente en las mujeres; en consecuencia, se requiere controlar el exceso en algunos grupos étnicos. El grupo de alimentos formadores, integrados en el círculo de la buena alimentación por carnes, huevos, leguminosas secas, mezclas vegetales y lácteos, se dividió en dos:

**El de carnes, huevos, leguminosas secas y mezclas vegetales**, se ubicó en el cuarto lugar por su contenido de hierro, cuya deficiencia es marcada en el país y porque le aporta al organismo gran parte de la proteína de alto valor biológico. Inicialmente se había incluido el queso por considerar que con frecuencia se intercambiaba con el huevo y la carne, pero finalmente se ubicó en el grupo de los lácteos por considerar que su aporte es en calcio, no en hierro.

**El de lácteos**, se separó del anterior y se ubicó en el quinto lugar, por su parte el calcio y la necesidad de incrementar su consumo para el crecimiento y el desarrollo de los niños y para prevenir la osteoporosis se quiere orientar la cantidad necesaria de alimentos fuentes de calcio para cada grupo de población. El grupo de alimentos reguladores, conformados por hortalizas, verduras, leguminosas verdes y frutas se dividió en dos:

**El de hortalizas y verduras**. Se ubicó en segundo lugar por cuanto su hábito alimentario debe ser promovido de acuerdo con los resultados de los estudios hechos por el ICBF - NUTRIR para todo el país. Las leguminosas verdes se incluyeron en este grupo por el bajo aporte de proteínas en relación con las secas y porque se utilizan como hortalizas y verduras en las preparaciones.

**El de las frutas**, se ubicó en el tercer lugar con el fin de promover el consumo de estas al natural en lugar de los jugos, coladas con agregado de azúcar y con la disminución de la fibra y oxidación de las vitaminas por procedimiento inadecuado de conservación y preparación”<sup>15</sup>.

- **Escalas de medición de buena o mala nutrición, según el ICBF**. En Colombia existe el Sistema de Vigilancia Nutricional para el escolar (SISVAN- escolar). La Vigilancia Nutricional es definida como un proceso permanente de recolección, análisis e interpretación de la información. Debe estar insertada en el marco de las políticas de Prevención y Promoción de la Salud, con el objetivo de desarrollar un sistema de información con los componentes de salud, antropometría y consumo alimentar, apoyado en información sobre salud, ambiente familiar y escolar. Este sistema debe ofrecer elementos suficientes para generar acciones y programas de educación y promoción de la salud, que lleven a mejorar la calidad de vida de los escolares y sus familias.

---

<sup>15</sup> MARIÑEZ REYES, Katherin, MORILLO OROZCO, Yirandy y otros. Valor nutricional de los alimentos. En <http://www.monografias.com/trabajos62/valor-nutricional-alimentos/valor-nutricional-alimentos2.shtml> Consultado junio de 2011

Sin embargo, no está funcionando en ninguna ciudad de Colombia. Solamente en algunas escuelas se controla el peso y la altura, pero esta actividad ocurre de forma puntual y no se tiene en cuenta para hacer intervención, ni como base fundamental para la planeación de acciones en alimentación y nutrición.

Muchos investigadores coinciden en tomar la relación altura-edad como indicador del desarrollo de un país.

El indicador altura-edad está bastante relacionado con el índice de desenvolvimiento de un país. A través del acompañamiento de la altura de los escolares, es posible evaluar el impacto producido por los planes de desarrollo adoptados.

El SISVÁN debe incorporar dos componentes: Antropometría y consumo alimentar. Estos deben estar insertos en el programa de salud escolar y articulados a los contenidos de educación y promoción de la salud.

- **Antropometría.** “Es el componente primordial en la vigilancia de salud y nutrición de los escolares. Proporciona indicadores que miden una determinada situación y a su vez son un reflejo de las condiciones socioeconómicas de una comunidad.

El componente de antropometría contribuye a conocer la magnitud de los problemas de nutrición, caracterizando la población en riesgo y ofreciendo elementos para la planeación de intervenciones nutricionales y acciones en promoción de la salud.

El componente de antropometría comprende: La recolección, proceso y análisis de un conjunto de medidas corporales como peso, estatura, etc. Se considera que las medidas corporales son afectadas, en dirección y magnitud, por las variaciones de factores determinantes del bienestar nutricional como la ingestión de alimentos y las condiciones de salud.

Se asume que las medidas antropométricas siguen una distribución estadísticamente normal entre la población y que determinan un nivel de riesgo para cada individuo. Basta con determinar la distancia en desvío padrón o score z de un individuo, en relación con la población de referencia, para saber su nivel de riesgo. Este se expresa en términos de porcentaje de una población sobre determinado punto de corte (prevalencia). Otras medidas pueden ser cálculos estadísticos: Media, desvío padrón y distribución de frecuencias.

Los indicadores antropométricos son instrumentos de utilidad para el diagnóstico de la desnutrición, sobrepeso y obesidad. Estos dos últimos son considerados

factores de riesgo para las enfermedades crónicas no transmisibles, por lo cual se hace necesaria su vigilancia”<sup>16</sup>

Los gráficos que se utilizan en la evaluación antropométrica SISVÁN-ESCOLAR, son los mismos instrumentos recomendados por la OMS en 1983, y que ya han sido adoptados por el ICBF y el Programa de Salud Escolar. (ver anexo A)

“La Subdirección de Nutrición del ICBF, elaboró los Gráficos de Crecimiento de los indicadores antropométricos TALLA / EDAD y PÉSO / EDAD para mujeres de 5 a 18 años, datos que corresponden a un estudio de corte transversal. Se recomienda su empleo para niñas o grupos de menos de diez años. A partir de esta edad, debido a los cambios hormonales que se presentan por la maduración sexual en la pubertad, su uso queda a criterio de la institución o del profesional, teniendo en cuenta para ello la variabilidad individual en el crecimiento.

El objetivo de este instrumento es evaluar el estado nutricional de grupos de niñas o jóvenes para detectar tempranamente la desnutrición, para definir áreas geográficas y grupos de atención, para evaluar intervenciones nutricionales y establecer seguimientos seculares del crecimiento como indicador de salud y bienestar de este grupo de población que conlleve a definir acciones oportunas entre las niñas o jóvenes, la comunidad y las instituciones.

El instrumento es esencialmente preventivo, busca llamar la atención de las niñas y jóvenes, de los padres de familia, de los profesionales de la salud y de las instituciones educativas sobre el fomento de un crecimiento físico adecuado.

El instrumento permite detectar y prevenir situaciones de riesgo según edad y sexo de grupos de población, y conlleva el desarrollo de acciones educativas y de participación comunitaria. El diligenciamiento está a cargo del profesional, del Agente Comunitario o institucional quien hace las mediciones, registra, grafica, e interpreta la situación nutricional y define las acciones oportunas.

**Descripción del instrumento:** En la parte superior izquierda se presenta un recuadro para consignar la información individual.

El instrumento consta de dos gráficos: TALLA / EDAD y PESO / EDAD. En los dos gráficos, el eje horizontal representa la edad en años; cada año está subdividido en dos casillas de seis meses cada una.

En el gráfico TALLA / EDAD el eje vertical izquierdo y derecho corresponde a la escala de la talla en centímetros, numerados en ambos lados de 5 en 5 y cada casilla vertical representa un centímetro.

---

<sup>16</sup> RESOLUCIÓN 2121 DE 2010. (junio 9) Diario Oficial No. 47.744 de 18 de junio de 2010. MINISTERIO DE LA PROTECCIÓN SOCIAL, p. 3.

En el gráfico PESO/EDAD, el eje vertical izquierdo y derecho corresponde a la escala de peso en kilogramos con intervalos de un kilo, numerados de 5 en 5.

En ambos gráficos la primera y sexta curvas continuas conforman la zona que identifica rangos normales de crecimiento y corresponden a los percentiles 97 y 3 respectivamente. Dentro de este rango de normalidad se propone como zona crítica de crecimiento la comprendida entre la quinta y sexta curva o percentiles 10 y 3. Asimismo, se han dibujado dentro de la zona de normalidad tres curvas continuas que identifican de arriba hacia abajo los percentiles 80, 50 y 20.

La zona comprendida de la sexta curva hacia abajo, identifica la zona fuera del rango normal de crecimiento. En términos estadísticos los valores de las curvas y sus equivalentes en unidades de desviación estándar, (D.E.), de mediana y de percentiles son las siguientes:

- Percentil 97 equivale a + 2 D.E.
- Percentil 80 a + 1 D.E.
- Percentil 50 equivale a la mediana
- Percentil 20 equivale a - 1 D.E.
- Percentil 3 equivale a - 2 D.E.

Esta escala está reglamentada por la Resolución No. 2121 de junio 9 de 2010 del MINISTERIO DE LA PROTECCIÓN SOCIAL, por la cual se adoptan los patrones de crecimiento publicados por la Organización Mundial de la Salud, OMS, en el 2006 y 2007 para los niños, niñas y adolescentes de 0 a 18 años de edad y se dictan otras disposiciones, la cual contempla:

En el grupo de niños, niñas y adolescentes de cinco a dieciocho años se deben utilizar los indicadores talla para la edad e Índice de Masa Corporal (IMC), tanto a nivel individual como poblacional. A diferencia del grupo anterior, en este no se incluyó el indicador peso para la talla, teniendo en cuenta que los resultados de la comparación de los patrones de la OMS con los de la NCHS muestran que este indicador es muy similar al del índice de masa corporal por edad en niños y niñas de 5 a 9 años. Por ello, la OMS ha publicado solamente el IMC/E, para simplificar y dar continuidad al IMC desde el nacimiento hasta la edad adulta.

En el índice de masa corporal, +1 DE es equivalente a un IMC de 25 kg/m<sup>2</sup> a los 19 años y +2 DE equivalente a un IMC de 30 kg/m<sup>2</sup> en la misma edad.

Según la Encuesta Nacional de Situación Nutricional 2005 el exceso de peso es un problema de salud pública en la edad adulta (46% en población de 18 a 64 años), que se inicia desde temprana edad (10.3% en adolescentes de 10 a 17 años) <sup>17</sup>.

---

<sup>17</sup> Ibid, p. 31

“A continuación se presentan los puntos de corte para cada indicador y su denominación:

Indicador	Punto de corte (desviación estándar)	Denominación
Talla/Edad (T/E)	< -2	Talla baja para la edad o retraso en talla
	$\geq -2$ a < -1	Riesgo de talla baja
	$\geq -1$	Talla adecuada para la edad
IMC / E*	<-2	Delgadez
	$\geq -2$ a < -1	Riesgo para delgadez
	$\geq -1$ a = 1	adecuado para la edad
	> 1 a = 2	Sobrepeso
	> 2	Obesidad

Entre los aspectos generales a tener en cuenta en el manejo de las gráficas, están: el uso de desviaciones estándar en todas las gráficas tanto para análisis individual como poblacional

Teniendo en cuenta que es posible expresar los indicadores antropométricos en términos de puntuaciones z, percentiles o porcentajes de la mediana, el Comité de expertos de la OMS de 1995, señaló la preferencia en el uso de las puntuaciones z, ya que cuando se utilizan en poblaciones tienen la ventaja de poder ser objeto de estadísticas como la media y la desviación estándar. Así mismo, se resalta la concordancia con la distribución de referencia, la escala lineal que permite dar datos estadísticos resumidos, así como criterios uniformes en todos los índices y es útil para detectar cambios en los extremos de las distribuciones. Por lo anterior, los indicadores antropométricos y sus respectivas gráficas se presentan en este documento en términos de desviaciones estándar y no de percentiles.

Es importante recordar que debido a que la distribución de los valores de referencia de peso y talla es una distribución normal (en forma de campana o gaussiana), los percentiles y las puntuaciones z tienen unas equivalencias mediante una transformación matemática, así:



Puntuación Z	Equivalencia en Percentil	Percentil	Equivalencia en Puntuación Z
-3	0.1	3 *	-1.88
-2 *	2.3	10	-1.29
-1	15.8	25	-0.67
0	50	50	0
1	84.2	75	0.67
2	97.7	90	1.29
3	99.9	97	1.88

Se puede observar que el percentil 3 y la puntuación z - 2 están muy próximos<sup>18</sup>.

- **Factores que deben tenerse en cuenta para mejorar hábitos alimentarios.** Para mejorar los hábitos alimentarios deben tenerse en cuenta: la educación nutricional, el acceso a los alimentos, el consumo, vigilancia y aprovechamiento biológico.

Otros factores asociados son:

- **Económicos:** traducidos en bajos ingresos de la familia o por debajo de un salario mínimo o falta de existencia de él.
- **Culturales:** tales como malos hábitos alimentarios entre los que se cuentan, alto consumo de harinas, grasas, no preparan bien los alimentos, malas combinaciones de alimentos, bajo nivel educativo. Y desconocimiento de los factores asociados.
- **Educación:** negligencia de los padres en el cuidado de los niños, los dejan con otras personas o con los hermanitos mayores que no saben administrar la parte alimentaria.
- **Sociales:** el conflicto armado que obliga a desplazarse a otros lugares, abandonando sus cultivos; la fumigación que hace que la producción de productos de pan coger sea escasa.
- **Políticas de seguridad alimentaria nutricional.** En Colombia, existen políticas de seguridad alimentaria y nutricional que cada municipio las ejecuta

---

<sup>18</sup> Ibid. 27 p.

con el apoyo del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Para vivir mejor (Acuerdo 308 de 2008), esta política se denomina Colombia bien alimentada. Se concibe en ésta que cada ciudadano tiene un derecho a la alimentación que debe ser garantizado. De igual manera, el Programa el vaso de leche (PVL), es supervisado por la Contraloría General de la República, que tiene la misión de cautelar el uso eficiente, eficaz y económico de los recursos del Estado.

“El Órgano Superior del Sistema Nacional de Control tiene el encargo específico de supervisar y controlar el gasto del Programa del Vaso de Leche a nivel Distrital, departamental y municipal, por lo que las municipalidades deben rendir cuenta del gasto efectuado y origen de los alimentos adquiridos.

Al respecto, el Programa del Vaso de Leche fue creado mediante la Ley N° 24059 del 4 de enero de 1985, y cuenta con Normas Complementarias para su ejecución, establecidas mediante las leyes N° 27470 (3 de junio del 2001) y N° 27712 (30 de abril del 2002).

El control se realiza bajo dos modalidades: (i) Rendiciones de Cuenta a través del Formato PVL y Formato Ración A o B, según corresponda, establecidos mediante la Directiva N° 005-2008-CG/PSC de 11 de abril de 2008 y (ii) Exámenes Especiales al PVL conforme a lo señalado en la Directiva N° 07-99-CG/SDE del 1 de octubre de 1999.

Las municipalidades, para la ejecución del Programa del Vaso de Leche, deben tener en cuenta, entre otras, la normativa referida al empadronamiento de beneficiarios, que incluye la Norma Técnica sobre la Remisión del Resumen de Empadronamiento de los beneficiarios del Programa del Vaso de Leche establecido con la Resolución N° 217-2006-INEI del 18 de julio del 2006. Asimismo, deben cumplir con lo establecido en la Resolución Ministerial N° 711-2002-SA/DM del 17 de abril del 2002, a través de la cual se aprueban los Valores Nutricionales Mínimos de la Ración del Programa del Vaso de Leche”<sup>19</sup>.

Una alimentación adecuada es un requisito para la vida con dignidad, para el desarrollo de las personas y para la puesta en acción de sus capacidades. Una persona carente de alimentos no puede tener una buena salud emocional, ni física, ni un desempeño satisfactorio en su formación y en su trabajo. Es claro que a una persona sin acceso a los alimentos se le restringe su posibilidad de SER.

Si bien las estadísticas y estudios muestran un mejoramiento en las condiciones de vida de la población colombiana, aún se deben hacer muchos esfuerzos para que los ciudadanos accedan a los alimentos. Al país diariamente arriban gran

---

<sup>19</sup> CONSEJO NACIONAL DE POLÍTICA ECONÓMICA SOCIAL (CONPES). Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional. República de Colombia. Departamento Nacional de Planeación. Bogotá. Marzo de 2005. p 47

cantidad de alimentos, que entran por las diferentes carreteras que conectan a los departamentos entre sí, con las diferentes regiones productoras.

Aproximadamente un 22% se pierden por ineficiencias y mal manejo desde las granjas, durante el transporte, deficiencia en los empaques y en el acopio, y al excesivo número de intermediarios. Esto implica que al consumidor llegan los productos más caros, y productos que hubieran podido ser aprovechados acaban en la basura.

Con el propósito de organizar este difícil y estratégico tema, Colombia también cuenta con el Plan Maestro de Alimentos “Alimenta Colombia” (Decreto 315 de 2006) que establece un nuevo marco para las relaciones entre productores en la región y las redes de distribución de alimentos en las ciudades capitales.

“El Plan Maestro de abastecimiento de alimentos de Colombia pretende contribuir a consolidar transformaciones culturales, operacionales y territoriales, para regular la función del abastecimiento del Distrito Capital, los departamentos y municipios y garantizar la disponibilidad y acceso de alimentos con calidad, nutritivos y a precio justo, a través de la producción integrada de alimentos. Así mismo se espera garantizar la democratización de oportunidades especialmente de los productores de la economía campesina y de tenderos y red de comercializadores y transformadores de alimentos a través de la inversión de recursos públicos distritales en:

1) la gestión de agro – redes y nutri-redes, como territorios de vecindad donde se desarrollan alianzas de productores tenderos y distribuidores, y comercializadores para el logro de eficiencias colectivas.

2) La construcción de infraestructura física y tecnológica para la disminución de la intermediación, la regulación de flujos de alimentos, tales como las plataformas logísticas, centros de integración de la producción agropecuaria y el Sistema de Información como infraestructuras tecnológicas que permiten la conexión directa entre Oferta y Demanda.

3) la construcción de alianzas regionales especialmente con los departamentos, Cundinamarca y región central universidades, centros de investigación, gremios y federaciones vinculadas la producción y comercialización de alimentos a la ciudad para el mejoramiento del abastecimiento alimentario”<sup>20</sup>.

El propósito es que las personas, destinando la misma cantidad de dinero, puedan tener una cantidad suficiente de alimentos, a precios adecuados y con calidad satisfactoria. Este plan es el camino para que entre todos, transformemos

---

<sup>20</sup> Ibid. p 39

el sistema de abastecimiento y consumo de alimentos, haciéndolo mas eficiente, productivo y democrático.

Ahora detengámonos en los compromisos de la Secretaria de Educación, respecto del componente ciudad bien alimentada: En el plan de Desarrollo de las Ciudades, las Secretarías de Educación en el período 2008-2012 continuarán fortaleciendo el programa de Alimentación Escolar en las dos modalidades: refrigerios escolares y comedores escolares.

El programa alimentación escolar busca proveer un apoyo alimentario que garantiza entre el 30 y el 40 % de los requerimientos nutricionales diarios de cada estudiante.

Las metas específicas de la Secretaría de Educación se enumeran a continuación: Cubrir 734 sedes educativas con el Programa Salud al Colegio, brindar alimentación a 685.000 estudiantes de colegios Distritales con suministro diario de refrigerio. Suministrar 165.000 comidas calientes diarias a estudiantes de colegios distritales, y diseñar un sistema de seguimiento para evaluar y mostrar los resultados en términos nutricionales de los estudiantes de los colegios distritales.

Esto se hace en razón a que se reconoce que cada niño o niña que asiste a al colegio debe contar con las condiciones para participar activamente en su proceso educativo.

“Así mismo se debe contribuir a las siguientes metas generales: Capacitar a 20.000 actores de la cadena de abastecimiento para desarrollar prácticas que garanticen la calidad e inocuidad de los alimentos. Reducir el porcentaje de población bajo la línea de pobreza, (LB 27%) y reducir el porcentaje de población bajo la línea de indigencia (LB 7, 2%)”<sup>21</sup>.

Pero si bien el Estado brinda una garantía esta genera deberes de los padres de familia que no pueden abandonar las obligaciones que tienen para con sus hijos. Y además los estudiantes adquieren deberes más allá del cumplimiento de las metas, debemos enlazar el reto de construir una educación de calidad con el reto de una apuesta por implementar de manera articulada una política de calidad en el tema de la alimentación escolar, que incida en la creación de unas condiciones de bienestar de nuestros estudiantes.

### **2.3 MARCO CONCEPTUAL**

Un hábito es hacer una misma cosa todo el tiempo sin esfuerzo alguno; es una acción automática; es como una ciega rutina. Los hábitos no son malos ni buenos porque están basados en el acuerdo que se tiene con la propia realidad; se le da

---

<sup>21</sup> Ibid., p. 39

dicha denominación a repetidas acciones que finalmente llegan a automatizarse. Se le pone la propia etiqueta a estas costumbres habituales y se deciden si son buenas o malas. Ahora, si se quiere cambiar algo en la vida y todas las veces se está haciendo la misma cosa, por supuesto que se va a tener siempre la misma consecuencia. Para cambiar un hábito, se debe cambiar el modo de pensar y actuar de acuerdo.

Generalmente, los malos hábitos son muy fáciles de adquirir y por alguna razón parece que no hubiera dificultad alguna al obtenerlos. Por ejemplo, el quedarse acostado hasta tarde en la cama, el beber, fumar, comer en exceso, la mentalidad de víctima, andar negativo todo el tiempo, el llegar siempre atrasado, enojarse antes de encontrar solución a las cosas, hacer las cosas a última hora, ser chismoso, la mentirilla, el guardar cosas que nunca se ocuparán, y ahí están guardadas, llenas de polvo y echándose a perder; poniéndose añejas, pero no se las dan a nadie. Los celos, la envidia, la flojera, el resentimiento, ser dejado, comer ciertas cosas a sabiendas que son nocivas, en otras palabras todo lo que uno sabe que no es apropiado para el crecimiento físico-espiritual. Aun así, le damos la bienvenida y el control total sobre nosotros. El mal hábito es un freno que no permite evolucionar; no permite llegar a ser una mejor persona; no deja revelar el verdadero ser que se lleva dentro. De ahí la importancia de erradicarlos.

Hay diferentes clases de hábitos: de pensamientos, de higiene, física y mental. “En todo hábito existe un condicionamiento o sea que se subordina el acto a una percepción señal, que sustituye la causa primitiva del acto (un ejemplo el hambre con relación al horario)”<sup>22</sup>.

Así mismo, “hay un hábito positivo que consiste en generar algo, mientras que uno negativo se refiere a la supresión de reacciones anteriores a ciertas percepciones. La sustitución de estímulos es el aspecto positivo del hábito”<sup>23</sup>.

En cuanto a los hábitos alimenticios, estos se deben a diversos factores: como las costumbres familiares, la selección y preparación de los alimentos y la forma de consumo de los mismos. Los hábitos alimenticios de las familias se transmiten de padres a hijos y están influidos por varios factores entre los que se destacan: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, por supuesto que también tienen que ver con la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos (horarios, compañía).

Hay que tomar en cuenta que los alimentos son lo único que proporciona energía y diversos nutrimentos necesarios para crecer sanos y fuertes y poder realizar las actividades diarias. Ninguna persona logra sobrevivir sin alimento y la falta de alguno de los nutrimentos ocasiona diversos problemas en la salud.

---

<sup>22</sup> Sistema de Vigilancia Nutricional. SISVÁN ESCOLAR. Secretaría Distrital de Salud. Bogotá. 2009 en [www.slideshare.net/.../sisvan-escolar-resultados-2009-](http://www.slideshare.net/.../sisvan-escolar-resultados-2009-).

<sup>23</sup> Ibid., p. 42

Sin embargo, no se trata de comer por comer, con el único fin de saciar el hambre, sino de obtener por medio de los alimentos, los nutrientes necesarios para poder realizar todas las actividades según la actividad física que se desarrolle, el sexo, la edad y el estado de salud.

Consumir pocos o demasiados alimentos y de forma desbalanceada, tiene consecuencias que pueden ser muy graves: por un lado si faltan algunos nutrientes en el organismo, hay desnutrición, que es muy grave y frecuente en niños de todos los ámbitos sociales, y por otro si se comen cantidades excesivas se puede desarrollar obesidad.

Por ello, la alimentación de los niños y niñas debe ser completa, incluyendo en los tres alimentos principales del día: desayuno, comida y cena, alimentos de los tres grupos:

- Cereales y tubérculos que proporcionan la energía para poder realizar las actividades físicas, mentales, intelectuales y sociales diarias. Leguminosas y alimentos de origen animal que proporcionan proteínas para poder crecer y reparar los tejidos del cuerpo, frutas y verduras, que contienen vitaminas, minerales para conservar la salud y hacer que el cuerpo funcione adecuadamente.

- Agua, para ayudar a que todos los procesos del cuerpo se realicen adecuadamente y porque ella forma parte de nuestro cuerpo en forma importante.

Todos los alimentos contienen nutrientes, pero es importante conocer cuáles contiene cada uno de ellos, para combinarlos en cada comida y evitar que alguno de ellos falte. Los alimentos naturales obviamente tienen mayor cantidad y calidad en sus nutrientes, por lo que la comida chatarra, no debe ocupar el primer lugar de consumo, aunque facilite las tareas de quienes preparan la comida.

- Equilibrada, es decir cada comida debe contener en igual cantidad alimentos de los tres grupos. En nuestra cultura, se exagera del consumo de carne y se dejan a un lado los cereales, verduras y frutas, favoreciendo así la obesidad y muchos problemas por la falta de vitaminas y minerales.

- Higiénica, para prevenir enfermedades infecciosas se debe cuidar mucho la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos. El lavado de manos antes de prepararlos y comerlos es un hábito que debe fomentarse en los niños desde muy pequeños.

- Suficiente, esto con relación a cubrir las necesidades de nutrientes, más que a comer mucho. Cada persona tiene capacidad diferente para comer y no se debe imponer la misma cantidad a todos, esto en lugar de beneficiar, ocasiona muchos problemas en las comidas familiares.

- Variada. Es importante que los niños aprendan a comer de todo y si hay algo que no les gusta (que les sucede a todos) tratar de no darlo y buscar un alimento sustituto de los nutrientes que contiene. Lo importante son los nutrientes, no el tipo de alimento en especial.

Teniendo en cuenta lo anterior, se hace necesario adelantar una estrategia pedagógica que responda a las necesidades alimentarias de los estudiantes y que genere un impacto positivo en la comunidad frente al problema de malos hábitos alimentarios y nutricionales que poseen.

Dicha estrategia pedagógica, debe favorecer la práctica de hábitos alimenticios adecuados que le permitan construir en un tiempo determinado el fortalecimiento de hábitos y valores, donde se faciliten los procesos que permiten el conocimiento integral y significativo en donde el niño aprenda a aprender, a vivir y a desarrollarse para la vida, donde el niño no sea un repetidor sino capaz de conocer, convivir, ser, saber y saber hacer; donde aprenda a sentir, pensar y actuar desarrollando los procesos por sí mismos, en fin donde se le permita aplicar sus conocimientos para lograr desarrollar todas sus potencialidades; debe iniciar en la familia y continuar en los espacios de socialización secundarios, como la escuela y la comunidad.

Una propuesta pedagógica, en este sentido, debe abordar todas las dimensiones del ser a través de la observación, el análisis, la investigación y la experiencia, fases que son fundamentales ya que a través de ellas, el niño genera ideas, juicios y adquiere hábitos, aumentando y mejorando la calidad de vida tanto de los niños como de sus familias a través del ejercicio de su creatividad y el fortaleciendo del aprendizaje significativo.

La alimentación sana y equilibrada es fundamental para el buen desarrollo de los seres. Estas observaciones y experiencias realizadas en la cotidianidad y durante varios años, especialmente en la niñez, competen para asegurar el futuro de los estudiantes. Debe partir de cuestionamientos, tales como: ¿Cómo cambiar los hábitos alimenticios en una forma integral?; los alimentos que los niños llevan a la escuela son los más necesarios para los niños?, ¿Cómo mejorar el valor nutricional de la "lonchera"?, ¿Cómo lograr que los niños consuman los alimentos adecuados?; ¿cómo hacer para que los niños consuman con agrado las frutas?, ¿Cómo incluir las frutas dentro de su alimentación de fácil adquisición como son: las papas de paquete, chitos, bombones, chocolates, jugos diariamente?, ¿Cómo apropiarse del aprendizaje sobre las frutas incluyéndolo dentro de los de consumo diario?

Para lograrlo, es necesario buscar estrategias que mejoren los hábitos alimenticios tan importantes en la edad escolar; pero, ¿de qué forma lograr este cambio?, si se hacen reuniones, conferencias con especialistas en nutrición, y no se logra nada,

ya que los niños eligen los alimentos de sus “loncheras” y sus papás por no ver las pataletas los complacen. Las experiencias vividas durante años de observación en este sentido, han llevado a una conclusión, los niños de ahora manejan muy bien los conocimientos debido a la tecnología, pero carecen de hábitos, normas, valores, comportamientos y afectos desde muchos años atrás.

De igual manera, para el desarrollo de la investigación es necesario clarificar algunos conceptos altamente involucrados que permiten mayor comprensión del problema, favoreciendo el desarrollo de la temática:

**ALIMENTACIÓN:** asimilación por parte de un organismo vivo de las sustancias necesarias para su sostenimiento y desarrollo.

**CAPACIDAD:** límite máximo de la cantidad de nutrientes contenidos en un alimento.

**COMUNIDAD:** conjunto de personas que viven unidas bajo ciertas reglas.

**CONDUCTA:** forma particular del comportamiento humano, consistente en las reacciones y actitudes que produce un estímulo o situación determinada.

**COSTUMBRES:** hábito adquirido por la repetición que forma continuidad en una persona.

**CRECIMIENTO:** acción y efecto de crecer, tomar aumento sensible de cuerpos naturales.

**DESARROLLO:** crecimiento de un organismo o un cuerpo.

**DESNUTRICIÓN:** depauperación fisiológica, consecuencia de la aportación insuficiente de materias nutritivas al organismo.

**EDUCACIÓN:** acción y efecto de educar, proceso por el cual una persona desarrolla sus capacidades para enfrentarse positivamente a un medio social determinado e integrarse a él.

**EDUCAR:** dirigir, enseñar, encaminar, desarrollar las facultades intelectuales, morales, físicas del niño.

**ENFERMEDAD:** alteración más o menos grave de salud o trastorno que afecta total o parcialmente el organismo.

**EQUILIBRIO:** estado constante de un cuerpo o organismo.



**ESCUELA:** establecimiento donde se imparte la enseñanza o cualquier género de instrucción. Conjunto de docentes y discentes de una misma enseñanza.

**FAMILIA:** personas emparentadas entre sí, que viven juntas y tienen algo en común.

**HÁBITOS:** adquirir modos especiales de proceder por repetición de actos iguales o semejantes originados por tendencias instintivas.

**NUTRICIÓN:** conjunto de reacciones físicas y químicas que a partir de los alimentos ingeridos tienden a suministrar energía necesaria para los organismos.

**NUTRIENTES:** que con su contenido energético son capaces de nutrir ayudando a cubrir las necesidades de energía de un organismo.

**SALUD:** estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones.

**SUSTANCIA:** jugo que se extrae de ciertas materias alimenticias.

## **2.4 ANTECEDENTES**

Sobre el tema son muchos los trabajos encontrados, tanto a nivel internacional, nacional, como local, entre ellos merecen destacarse:

A nivel internacional son relevantes los estudios de la UNICEF, que a través de monografías. com, Gilberth ha sabido condensar en la obra: "Métodos de evaluación nutricional", en la cual se concluye que existen diferentes métodos para evaluar el estado nutricional, como son: el interrogatorio, la valoración global subjetiva, las pruebas bioquímicas, la composición corporal, los datos inmunológicos y los índices pronósticos, los cuales permiten una estimación acerca de los hábitos alimentarios, intolerancias alimentarias, anorexia, vómito, diarrea, secuelas de algún tratamiento quirúrgico, tradiciones religiosas y culturales que pueden influir sobre la nutrición de un paciente; así como una técnica clínica que valora rápidamente el estado nutricional de acuerdo a las características del interrogatorio y examen físico encontrados, donde los pacientes son clasificados como normales, medianamente malnutridos y severamente malnutridos.

De igual manera, expertos en nutrición de la Universidad de Saint Louis de Estados Unidos<sup>24</sup>, en la obra: "Nutrition of children", aconsejan sobre la mejor manera de preparar las comidas de los más pequeños de la casa.

Lo primero que destacan los investigadores y expertos, es que se tiene que conseguir que la comida de los niños, sea lo más variada posible, incorporando diferentes alimentos para una correcta alimentación. De esta manera, no solo será

---

<sup>24</sup> NUTRITION OF CHILDREN. Saint Louis. USA. 2009. p 129.

**nutritiva**, sino que además se conseguirá que no sea aburrida para ellos, al romper con la monotonía.

En el mismo estudio, se sugieren varias formas divertidas de presentarla, como por ejemplo, en vez de los sándwich cuadrados que normalmente se preparan, es aconsejable darles diferentes formas, que puedan resultar atractivos a los más pequeños. Lo mismo debemos hacer con la fruta, ya que los niños comen más de este alimento, cuando está partida en trozos pequeños, en vez de presentarle la pieza de fruta tal cual.

En el nivel nacional la investigación: “Evaluación del estado nutricional de los niños en la escuela de Arte y Cultura Alejandro Obregón”<sup>25</sup> de José Guerra Mejía, en el cual se concluye que la mayoría de los escolares tienen un peso y una estatura adecuada y aunque los porcentajes de déficit de peso y una estatura adecuada y aunque los porcentajes de déficit de peso o exceso o con o sin retraso en el crecimiento son menores no dejan de ser menos importante, por lo tanto es relevante destacar la labor educativa en cuanto a la alimentación y nutrición con estos niños ya sea para mejorar o mantener su estado nutricional.

En cuanto a las características sociales y demográficas de las familias, se encontró relación el nivel educativo del padre con el estado nutricional ya que a mayor tendencia a la normalidad y a medida que existe un nivel educativo inferior se presenta una mayor alteración en el estado nutricional actual o crónico. Se comprobó que la lactancia materna durante los primeros 6 meses es un factor protector contra enfermedades que atacan a los niños, evitándole así procesos que puedan desestabilizar un buen estado nutricional.

En el nivel local se encontró la investigación titulada: “Incidencia de la nutrición en el desarrollo integral de los estudiantes del grado 5° de la escuela de varones N° 2 Luis Irizar Salazar jornada de la tarde del municipio de Tumaco”, realizada por Beiby Margoth castillo Segura y otros, en la Institución Educativa Instituto Técnico Popular de la Costa, sede Luis Irizar Salazar, asesorada por la Universidad Mariana, en la cual se pudo concluir en cuanto al estrato socioeconómico que no es este en sí el desencadenante de una desnutrición u obesidad, sino el grado de conocimiento que tengan principalmente los padres acerca de la dieta que deben consumir los niños. Por lo tanto esta variable va de la mano con el nivel educativo de los padres y su ocupación, cosas fundamentales para entender de la mejor forma que no es comer solo harinas, vegetales, y demás en grandes cantidades, sino comer una porción adecuada por lo menos tres veces al día.

Además en este trabajo se corrobora la importancia que tiene la vigilancia epidemiológica en la comunidad, como factor altamente incidente en la desnutrición de la población infantil.

## **2.5 MARCO LEGAL**

---

<sup>25</sup> UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR. Facultad de Medicina. Barranquilla. 2010. p 49

La presente investigación se sustenta en la **Constitución Nacional de Colombia de 1991**, en el artículo transitorio 55, contempla algunas disposiciones transitorias, entre ellas la creación de una ley para el reconocimiento de las tierras ocupadas por las comunidades negras, ubicadas en las zonas rurales ribereñas de los ríos de la cuenca del Pacífico, de acuerdo con sus prácticas tradicionales de producción, el derecho a la propiedad colectiva sobre las áreas demarcadas por la misma Ley. El Congreso de la República expide en agosto 27 la Ley 70 de 1993 mediante la cual hace este reconocimiento.

De igual manera, la Constitución Política de Colombia, en su capítulo II, artículo 44 dice “son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social y la alimentación equilibrada”.

**La convención de los Derechos del Niño** (1989) ratificó la educación como un derecho de niños y niñas y la Declaración de la cumbre Mundial a favor de la infancia (1990) reconocieron la educación básica como el conocimiento de todo aprendizaje y de toda educación posterior de todas las personas.

La investigación está fundamentada en la convención sobre los Derechos del Niño de 1989, artículo 24 literal seis. “El estado deberá combatir las enfermedades y la mal nutrición en el marco de la atención primaria de salud, mediante la aplicación de la tecnología disponible y el suministro de alimentos adecuados”.

Además en su artículo 3 define: que “el interés superior del niño” prima sobre cualquier otro interés, en el artículo 6º establece que la niñez tiene derecho intrínseco a la vida, y el Estado deberá garantizar la sobrevivencia de los niños y las niñas, para lo que se deben combinar estrategias generales con medidas especiales de protección. Reconoce que el niño, para el pleno desarrollo de su personalidad, debe crecer en el seno de la familia en un ambiente de felicidad, amor y comprensión.

De igual manera **la Ley 70 de 1979**, artículo 21 numeral 18, plantea que “el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, debe investigar los problemas referentes a la nutrición del pueblo colombiano, planear, ejecutar programas nutricionales y adelantar las gestiones necesarias para el mejoramiento de la dieta alimenticio de la mujer embarazada o en periodo de lactancia y el menor en coordinación con los demás organismos del estado”.

Así mismo en el artículo 12 se reconoce el derecho de los niños y niñas al disfrute del más alto nivel de salud y a los servicios de tratamiento; en busca de reducir la mortalidad infantil, combatir las enfermedades y la desnutrición en el marco de atención primaria en salud. Para ratificar el compromiso internacional al cumplimiento del Código, en este mismo año el Ministerio de Salud expide la resolución No. 5532, que establece la norma nacional para el fomento de la

lactancia materna, en las instituciones donde se prestan los servicios de atención prenatal, parto, puerperio y del recién nacido.

Por su parte, la **RESOLUCIÓN 2121 de junio 9 de 2010** del Ministerio de la Protección Social, por la cual se adoptan los Patrones de Crecimiento publicados por la Organización Mundial de la Salud, OMS, en el 2006 y 2007 para los niños, niñas y adolescentes de 0 a 18 años de edad y se dictan otras disposiciones, plantea:

**ARTÍCULO 1o. OBJETO.** Adoptar los patrones de crecimiento publicados en el 2006 por la Organización Mundial de la Salud, OMS, para los niños y niñas de 0 a 5 años; y los publicados en el año 2007 para los niños, niñas y adolescentes de 5 a 18 años, contenidos en el Anexo Técnico que forma parte integral de la presente resolución.

**ARTÍCULO 2o. CAMPO DE APLICACIÓN.** Las disposiciones contenidas en el proyecto de resolución aplican a las entidades territoriales del orden nacional, departamental, distrital y municipal de salud, a las regionales y seccionales del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, a los profesionales del sector académico y científico, encargados de la formación de profesionales de la salud, entidades relacionadas con la seguridad alimentaria y nutricional y demás entidades que requieran la utilización de los patrones de crecimiento en niños, niñas y adolescentes de 0 a 18 años.

**ARTÍCULO 3o. USO GENERAL.** Los Patrones de Crecimiento adoptados en la presente resolución son un instrumento para la clasificación nutricional de los niños y niñas de 0 a 18 años a nivel individual y poblacional, siendo insumo para las acciones de monitoreo, vigilancia, investigaciones académicas y científicas, entre otros, dirigidas a mejorar el estado nutricional de los niños, niñas y adolescentes.

**ARTÍCULO 4o. DEFINICIONES.** Para efectos de la presente resolución se adoptan las siguientes definiciones:

**Antropometría:** Se refiere a la medición de las proporciones del cuerpo humano, en cuanto a tamaño y composición corporal.

**Crecimiento:** Es el incremento progresivo de la masa corporal dado por el aumento en el número de células.

**Desarrollo:** Abarca tanto a la maduración en los aspectos físicos, cognitivos, lingüísticos, socioafectivos y temperamentales como el desarrollo de la motricidad fina y gruesa.

**Desnutrición:** Por debajo de la línea de puntuación z-2 o -3 de peso para la edad, peso para la longitud/talla o IMC para la edad o de longitud/talla para la edad.

**Desviación Estándar (DE):** Medida que expresa la dispersión de una serie de valores o puntuaciones con relación a la media aritmética.

**Estado Nutricional:** Es el resultado de la relación entre la ingesta de energía y nutrientes y el gasto dado por los requerimientos nutricionales para la edad, sexo, estado fisiológico y actividad física.

**Indicador antropométrico:** Es la combinación de dos variables o parámetros, ejemplos peso/talla; talla/edad, entre otros.

**Índice de Masa Corporal (IMC):** Es un número que describe el peso de una persona en relación a su longitud/talla, calculada como  $\text{kg/m}^2$ .

**IMC para la Edad:** Es un indicador de Crecimiento que relaciona el IMC con la edad.

**Obesidad:** Peso para la longitud/talla o IMC para la edad por encima de la línea de puntuación  $z$  3.

**Longitud/talla para la edad:** Un indicador de crecimiento que relaciona la longitud o talla de un niño para la edad.

**Peso bajo para la edad:** También denominado desnutrición global. Indica bajo peso para una edad específica, considerando un patrón de referencia. El indicador P/E se encuentra por debajo de -2 desviaciones estándar. Refleja desnutrición pasada y presente.

**Peso bajo para la talla:** También denominado desnutrición aguda. Indica bajo peso con relación a la talla (P/T), sin tener en cuenta la edad. El indicador P/T se encuentra por debajo de -2 desviaciones estándar.

**Peso muy bajo para la talla:** También denominado desnutrición aguda severa. El indicador P/T se encuentra por debajo de -3 desviaciones estándar.

**Peso para la edad:** Un indicador de crecimiento que relaciona el peso con la edad.

**Peso para la longitud/talla:** Un indicador de crecimiento que relaciona el peso con longitud (para niños menores de 2 años) o con talla (para niños de 2 años de edad o mayores).

**Puntos de corte:** Son los puntos que permiten mejorar la capacidad para identificar la población que sufre o está en riesgo de padecer algún problema nutricional.

**Puntuación z (z Score):** Es la diferencia entre el valor individual y el valor medio de la población de referencia, para la misma edad o talla, dividido entre la desviación estándar de la población de referencia, es decir, identifica cuán lejos de la mediana (de la población de referencia) se encuentra el valor individual obtenido.

**Retraso en talla:** También denominado talla baja para la edad o retraso en talla. Déficit en la talla con relación a la edad (T/E). El indicador T/E se encuentra por debajo de -2 desviaciones estándar.

**Sobrepeso:** Peso excesivo para la longitud/talla de un individuo; peso para la longitud/talla o IMC para la edad por encima de la línea de puntuación z 2 y por debajo de la línea de puntuación z 3. Un niño puede tener baja talla que coexiste con sobrepeso.

**Parágrafo:** Las definiciones descritas anteriormente fueron tomadas de las siguientes fuentes. Organización Mundial de la Salud -OMS- Curso de Capacitación sobre la evaluación del crecimiento del Niño. (Traducción abril 2007) y Gibson R. Oxford University Press. Principles of Nutritional Assessment (2005).

### 3. METODOLOGÍA

#### 3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación es de Paradigma Cualitativo, porque permite involucrar a la comunidad, que es sujeto de estudio (estudiantes de grado Tercero del Centro Educativo Pueblo Nuevo km. 41), para descubrir la realidad de sus problemas de nutrición.

“A través de ella, se tiene un trato intensivo con las personas involucradas en el proceso de investigación; para entenderlas, se desarrollan o afirman las pautas y problemas centrales del trabajo investigativo, durante el mismo proceso de investigación.

Como Investigación Cualitativa, analiza y profundiza la belleza, el dolor, la fe, el sufrimiento, la frustración, la alegría y el amor humano a través del testimonio de sus actores y protagonistas. Lo cotidiano es lo que se reproduce cada día y tiene relación con nuestras relaciones de trabajo, con sus familias y todos los aspectos que diariamente vinculan a cada niño con su contexto y el medio donde vive y actúa o sea es la suma de los conocimientos que todo sujeto debe interiorizar para poder existir y moverse en su ambiente cultural.

El diseño metodológico, perteneciente al Paradigma Cualitativo, permite involucrar a la comunidad que es sujeto de estudio, de tal manera que interactúa y conoce los diferentes comportamientos, permitiendo describir de manera detallada, situaciones, experiencias, creencias, pensamientos, que conllevan a participar de manera activa en la realización de las diferentes actividades, y así poder obtener una información precisa acerca del problema de nutrición que permita acercar al grupo investigador cada vez más a su objetivo.

#### 3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

**3.2.1 Población.** La población objeto de la investigación es la totalidad de los estudiantes del Centro Educativo Pueblo Nuevo Km. 41, en un número de 80 alumnos activos, desde el grado cero hasta el grado 4º de primaria; de los cuales 36 son niñas y 44 varones. Conjuntamente con los estudiantes, también forman parte de la investigación algunos profesores y padres de familia por ser estos últimos los responsables de la manutención de sus hijos.

Cuadro 1. Cuadro estadístico C. E. Pueblo Nuevo

CUADRO ESTADÍSTICO C. E. PUEBLO NUEVO 2008 - 2009				
Docentes:		GRADO	No. DOCENTE	
		Transición y 1°		1
		2°, 3° y 4°		1
ESTUDIANTES				
GRADOS	HOMBRES	MUJERES	TOTAL	
Grado 0	7	8	15	
Grado 1	11	7	18	
Grado 2	12	8	20	
Grado 3	4	10	14	
Grado 4	10	3	13	
<b>CONSOLIDADO</b>	44	36	80	

**3.2.2 Muestra.** Para la determinación de la muestra se llevó a cabo en forma aleatoria y se toma como grupo específico de trabajo a los 14 estudiantes del grado tercero; 4 varones y 10 mujeres. Igualmente forman parte 14 padres de familia pertenecientes a los estudiantes de grado tercero y dos docentes que laboran en la institución.

### 3.3 METODO: IAP (Investigación, Acción, Participativa)

“El método de IAP, trata de conocer los hechos, procesos, estructuras y personas en su totalidad y no a través de la medición de algunos de sus elementos. Para la Investigación, Acción, Participativa, el conocimiento de la realidad, es en sí mismo un proceso de cambio a través de la transformación de la problemática de nutrición que presentan los sujetos de estudio.

La IAP, como **investigación** orienta un proceso de estudio de la realidad o de aspectos determinados de ella, con rigor científico.

Como **Acción**, conduce al cambio, a la transformación social. Esta acción es llamada por algunos de sus impulsores, praxis (proceso síntesis entre teoría y práctica), la cual es el resultado de una reflexión - investigación continua sobre la realidad abordada no solo para conocerla, sino para transformarla. El requerimiento de cualquier investigación, que quiera ser práctica y transformadora, es la acción; No se investiga por el mero placer de conocer; "la IAP es para la acción". No hay que esperar el final de la investigación para llegar a la acción, pues todo lo que se va realizando en el proceso es acción y a la vez va incidiendo en la realidad.



La **Participación**, se da por parte de todos los actores. La investigación no es solo realizada por los expertos, sino con la participación de la comunidad involucrada en ella; quiere superar la investigación al servicio de unos pocos (una clase privilegiada) o la investigación exclusiva de los centros de investigación. La investigación y la ciencia deben estar al servicio de la colectividad; busca ayudarlo a resolver sus problemas y necesidades y ayudar a planificar su vida. Los problemas a investigar son definidos, analizados y resueltos por los propios afectados. La meta es que la comunidad vaya siendo la autogestora del proceso, se apropie de él, y tenga un control operativo (saber hacer), lógico (entender) y crítico (juzgar) acerca de él<sup>26</sup>.

Relacionando lo anterior, con la **práctica investigativa** acerca de los problemas de nutrición que tienen los niños de grado tercero del Centro Educativo Pueblo Nuevo, se espera que el diseño e implementación de una propuesta pedagógica que contribuya al mejoramiento de los hábitos alimentarios, genere un proceso de **reflexión participativa** de todos los involucrados (estudiantes, padres de familia y docentes) hacia la búsqueda de los niveles de compromiso de cada uno, en la necesidad de moverlos a la **acción** con el fin de encontrar y proponer una estrategia pedagógica para el mejoramiento de los problemas alimentarios y por ende nutricionales.

### 3.4 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

En esta investigación se utilizaron las siguientes técnicas:

- **Observación Directa:** En el trabajo que se adelantó en el Centro Educativo Pueblo Nuevo Km. 41, mediante la observación se pudo recabar información referida a las actuaciones, de varios miembros de la comunidad, objeto de estudio, además permitió extraer la información y hacer el acercamiento hacia el objeto de investigación. Mediante la observación participante, dentro de la acción se involucró a todas las personas que de una u otra manera tuvieron que ver con el problema de hábitos alimentarios. En esta observación se descubrió una apertura hacia la investigación, ya que esta mirada iluminó y permitió plasmar toda la información, la cual se detuvo minuciosamente en todos esos aspectos y detalles que permitieron actuar para así llevar al grupo a la realidad y por lo tanto conseguir información importante y relevante para la búsqueda de soluciones.

En el caso de la investigación sobre hábitos alimentarios, se observaron todos los aspectos relacionados con los hábitos y costumbres y los factores causantes de mal nutrición y las consecuencias en el desarrollo integral. Para eso hubo necesidad de seguir una guía de los aspectos a observar y un **diario de campo** donde se anotó lo observado (ver anexo A).

---

<sup>26</sup> MURCIA FLORIAN, Jorge. Investigar para cambiar. Un Enfoque sobre Investigación-Acción Participante. Vols. 1-3. 3ª. Edic. Bogotá. Edit. Magisterio. 2004. p 104

- **Entrevista:** En cuanto al proceso investigativo, se basó en una conversación entre dos o más personas dirigidas por un entrevistador (el grupo investigador), que permitió recoger información sobre las manifestaciones de los estudiantes frente a los hábitos alimentarios, la nutrición, sus causas y consecuencias. La entrevista fue aplicada a los docentes (ver anexo B), a los estudiantes (ver anexo C) y a los padres de familia (ver anexo D).

Se trabajó con la entrevista porque es un instrumento muy útil para indagar sobre el problema, además permitió comprenderlo de acuerdo a la conceptualización que hay por parte de los sujetos estudiados, sin imponer categorías preconcebidas.

De igual manera, se planteó la entrevista cualitativa, teniendo en cuenta que esta varía de acuerdo al objeto de estudio y los requerimientos de información. Además permitió indagar sobre los diferentes aspectos tales como sentimientos, comportamientos, conocimientos, caracteres demográficos del objeto de estudio.

La importancia de la entrevista en el trabajo de investigación radica, en que permitió que los sujetos involucrados (niños de grado 3º, sus padres y docentes), logren responder desde su propia perspectiva, de manera amplia, ciertas preguntas que aunque se formulan cortas, dan la oportunidad de mostrar con diferentes perspectivas, sus opiniones de acuerdo a la realidad existente frente al problema de hábitos alimentarios que afrontan, y que posteriormente generen ciertas alternativas que ayuden a minimizar o superar la dificultad encontrada en los niños.

“Para desarrollar la entrevista se deben utilizar frases cortas y comprensibles, el ambiente físico y las limitaciones de tiempo deben tenerse en cuenta al momento de planificarla. El ambiente físico debe estar libre de interrupciones, para que el entrevistador maneje con flexibilidad la situación, evitando generar tensión en el entrevistado”<sup>27</sup>.

- **Conversatorio:** Es un diálogo abierto sobre un tema determinado (hábitos alimentarios) donde las opiniones son respaldadas y sustentadas, permite conformar equipos para discutir acerca del tema antes planteado, para luego llegar a una propuesta que vaya en beneficio de todos. La aplicación de esta técnica fue importante para el grupo investigador porque permitió reconocer las diversas opiniones sobre el tema de la nutrición y hábitos alimentarios y la forma como se podía diseñar una propuesta pedagógica que ayudara al mejoramiento de los mismos.

---

<sup>27</sup> Ibid, p 54

## 4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN

### 4.1 HÁBITOS ALIMENTARIOS (C1)

Esta categoría (C1) corresponde al objetivo específico N° 1, el cual está orientado a identificar los hábitos alimentarios que poseen los estudiantes de grado tercero del Centro Educativo Pueblo Nuevo Km. 41 del Municipio de San Andrés de Tumaco. La recolección de la información se hizo a través de entrevista abierta, aplicada a 14 estudiantes (E), 14 padres de familia (P) y 2 docentes (D).

Para desarrollar este objetivo hubo subcategorías que a través de preguntas (P) permitieron obtener información organizada frente a la categoría principal.

Diversos autores han definido hábitos alimentarios como: una acción que se realiza en forma involuntaria subconsciente y rutinaria mediante la cual se seleccionan los alimentos que se van a consumir de manera continua y permanente por lo general en un mismo sitio, con las mismas personas, a la misma hora y bajo las mismas condiciones.

Ante la pregunta: **Alimentos que se consumen diariamente en casa, en la mañana, al medio día y en la tarde (P1), los estudiantes** respondieron que en la mañana, la tradición es tomar algún líquido consistente en café, chocolisto, alguna colada o agua de panela, acompañada generalmente con pan. Fue muy esporádico el acompañamiento con otro tipo de alimento (de mayor valor nutritivo) como en el caso del queso, el huevo o la leche (7%).

Frente a lo anterior, es necesario resaltar el bajo consumo de lácteos, situación inquietante dado que se trata de niños que están en etapa de crecimiento y éstos desconocen las consecuencias nocivas que esto acarrea. “El grupo de los lácteos, se ubicó en el quinto lugar, teniendo en cuenta que esta clase de alimentos aporta, entre otros nutrientes, el calcio, bioelemento indispensable para un normal y saludable crecimiento de los niños, es necesario incrementar su consumo para garantizar el crecimiento y el desarrollo de la población infantil y coadyuvar a una buena nutrición y prevenir futuros problemas de salud como la osteoporosis y otras patologías relacionadas con situaciones carenciales a nivel nutricional”<sup>28</sup>

En cuanto a la ingesta de alimentos al medio día, se comprobó que los cereales (arroz) siguen siendo la base de la alimentación, acompañado de granos como los

---

<sup>28</sup> FAO/ OMS, Preparación y uso de guía alimentarias basadas en alimentos, informe Nicosia, Chipre 1998

frijoles o las lentejas; *“Pan con agua de panela; en la tarde arroz con pollo; en la noche arroz con lentejas”*. De igual manera, se encontró que en la ración de esta parte del día hay presencia de cierto nivel de proteína, representada en carne, pollo o pescado. En todas las minutas el plátano es el elemento primordial. Así mismo, se comprobó que el almuerzo, consiste en la mezcla de dos componentes: *“el seco y el jugo”*, como comúnmente se llama, en la mayoría de los casos, hay ausencia de la sopa que antes era básica en las minutas tumaqueñas.

Sin embargo, llama la atención comprobar que en algunos casos hay consumo de demasiado carbohidrato al día. *“En la mañana como pan; al medio día arroz, en la tarde arepa”*, y en otros casos, a esto se suma una marcada ausencia de proteínas *“Café, arroz, plátano y papas, jugo”*.

En la tarde, la base de la alimentación sigue siendo el plátano acompañado del pescado y nuevamente “el líquido”, como comúnmente se conoce al uso del agua de panela, coladas o cualquier otra sustancia, quizás es debido al clima que genera deshidratación por la acción de las altas temperaturas, como se encuentra sustentada en la teoría consultada al respecto: “Los problemas asociados a la alimentación, a la nutrición y salud están arraigados en lo biológico, lo económico, lo ecológico, lo social y lo cultural. Por lo tanto existe una serie de acondicionamientos que intervienen en la existencia de los hábitos, costumbres y prácticas alimentarias, el medio geográfico determinado en su mayor parte, el tipo de productos disponibles según el clima, la altura sobre el nivel del mar, la calidad de los suelos, entre otros”<sup>29</sup>

Si se tiene en cuenta que el desayuno es la comida más importante del día en calidad y cantidad, generalmente los niños y niñas desayunan temprano y de prisa, debiendo esperar seis y hasta siete horas para su almuerzo, luego cinco horas más para su merienda, que en muchos casos suelen ser comidas escasas. Hay que ofrecer dos o tres colaciones en el día a los niños y niñas (a media mañana y media tarde) para que de esta manera reciban los nutrientes necesarios, evitando el ayuno prolongado y desgaste de su energía de reserva<sup>30</sup>, de la información anterior, se puede deducir que los alimentos que ingieren los estudiantes diariamente no llenan los requisitos exigidos para niños en crecimiento, ninguno de los entrevistados consume colaciones o media mañana o media tarde, o lo que llamamos refrigerio, al menos no programado por su familia, los que están en la escuela toman uno al día dependiendo de la jornada en la estudian.

De igual manera, en la mayoría en los casos no se observa consumo de frutas ni de verduras, sólo hubo un caso que manifestó la ingesta de jugo de frutas (7%),

---

<sup>29</sup> ICBF, MINSALUD, Guías alimentarias para la población colombiana mayor de dos años, Santa fe de Bogotá: Ed. 2000.

<sup>30</sup> MARÍNEZ. Op. Cit. p. 33

en general se observa desconocimiento por parte de las familias de los requerimientos nutricionales diarios: “El grupo de hortalizas y verduras se ubicó en segundo lugar por cuanto su hábito alimentario debe ser promovido de acuerdo con los resultados de los estudios hechos por el ICBF- NUTRIR para todo el país... El de las frutas, se ubicó en el tercer lugar con el fin de promover el consumo de estas al natural en lugar de los jugos, coladas con agregado de azúcar y con la disminución de la fibra y oxidación de las vitaminas por procedimiento inadecuado de conservación y preparación”<sup>31</sup>.

Los **docentes**, también consideran que los niños no son muy apegados a las verduras, tal como lo manifestaron; *“lo que más comen es arroz, granos, huevo, colada, ya que las verduras las dejan a un lado”*, de ahí que es necesario buscar estrategias para acostumbrarlos al consumo de verduras.

Por lo tanto, para entender el tipo de dieta que llevan las familias de estos niños, sujetos de estudio, se averiguó por **los alimentos que más consumen en casa**, encontrando que tiene la mayor connotación el uso del café y el pan durante el desayuno, en el almuerzo el arroz y en la mayoría hay escasez de proteínas como el pollo, carne o pescado, y total ausencia de frutas y verduras, lo que más acostumbran son los granos y en la noche sólo algún líquido con pan o plátano, por lo que se intuye que generalmente, se come en la tarde lo mismo que ha quedado del medio día, por cuanto algunas respuestas muestran repetición de lo del almuerzo.

De igual manera, no es notorio el uso de proteínas como carne o pollo ya que pueden estar aportando a un estado de desnutrición, toda vez que esta se considera como: “...un estado del organismo causado por el aporte insuficiente de nutrientes o por la deficiente utilización de nutrientes por parte de las células del cuerpo”<sup>32</sup>

Es de resaltar que instituciones como el ICBF hace sus mejores esfuerzos por apoyar la nutrición de los niños y ha diseñado la estrategia de restaurantes escolares para suplir las deficiencias nutricionales en este caso de los niños escolares, por tal razón el grupo investigador, también quiso indagar cuáles son **los alimentos de mayor y menor consumo por parte de los niños en el restaurante escolar (P3)**, ante lo cual se constató que el de mayor preferencia es el pollo, sobre todo el arroz con pollo, le siguen las salchichas, los granos como la lenteja y la carne. Y lo que menos gusta es el plátano, el fideo, las ensaladas, en general las verduras bajo ninguna presentación forman parte de sus favoritas, al igual que los frijoles, lo ideal sería que esta fuera la dieta durante todo el año, lo que pasa es que en la institución se les apoya nutricionalmente, pero se descompensan los días que no hay clases o cuando no reciben el restaurante. Lo

---

<sup>31</sup> Ibid.p 57

<sup>32</sup> PROFAMILIA. Encuesta nacional de demografía y salud. Santa Fe de Bogotá, 1995.

anterior, tiene que ver con: “las relaciones sociales, la división del trabajo por edad y sexo y el papel social de los alimentos y de las instancias en las cuales se les consume, así como las características culturales condicionan el consumo o rechazo de ciertos alimentos”<sup>33</sup>

Otro aspecto a tener en cuenta en este análisis es el componente referido a las **costumbres familiares**, por cuanto éste tiene una incidencia significativa en la conducta alimentaria de sus miembros. “la mayoría de la gente prefiere los alimentos que usan en su familia; el grupo en que se nace y se crece determina lo que produce placer físico y psicológico. Las conductas en cuestiones de comida reflejan también la manera de pensar sobre ella, los gustos y los hábitos que se han formado a base de experiencias personales e individuales son inseparables, los hábitos pueden llegar a la rigidez y hay personas que prefieren pasar hambre antes de consumir alimentos que no son familiares”<sup>34</sup>, esto hace comprensible la tendencia encontrada en los estudiantes hacia la costumbre o el uso de ciertos alimentos que han aprendido a comer en familia.

Al preguntar la **cantidad y calidad de alimentos que consumen diariamente los niños en la escuela, durante el recreo (P4)**, según ellos (los estudiantes) la cantidad de alimentos que reciben es inadecuada, algunos estudiantes solo comen lo que les brinda el restaurante escolar; ellos afirman “*Es poca, solo lo que me dan*”, Otros consideran que no comen en cantidad, pero que es de mala calidad, porque no aporta a la nutrición: “*No es ninguna cantidad, una mala nutrición*”.

Otros estudiantes combinan los aportes del restaurante escolar con lo que compran en la tienda escolar, para ellos es motivo para compartir con sus compañeros. “*Mucha galleta, bolo, pan, caña, caramelo y compartir las cosas con mis amigos*”, con razón se ha dicho que: “La forma y frecuencia con la cual un individuo o grupo de personas, escoge, consume y utiliza los alimentos disponibles, se da en respuesta a situaciones sociales, culturales y económicas por las cuales atraviesa o en las que vive, como son la respuesta de individuos o grupos a presiones sociales y culturales que dan como resultado la selección, el consumo y la utilización del abasto alimentario”<sup>35</sup>.

Por lo tanto, esta es una de las razones por las cuales se puede decir que las costumbres de estos niños, están tan arraigadas que en algunos casos es difícil hacerlos cambiar de actitud con respecto a lo que consumen en el recreo, en muchas ocasiones, los docentes han abandonado la tarea de monitorear lo que consumen, porque está muy arraigado y no escuchan lo que se les dice, hay

---

<sup>33</sup> Ibid. p 58

<sup>34</sup> MARÍÑEZ. Op. Cit., p. 33

<sup>35</sup> ICBF, MINSALUD, Guías alimentarias para la población colombiana mayor de dos años, Santa fe de Bogotá: Ed. 2000.p 180 .

algunos niños que venden la ración que reciben en el restaurante para comprar bolos, caramelos, galletas o bombones.

Según **los padres de familia, la cantidad de alimentos que sus hijos reciben diariamente en el hogar** es considerada normal, sobre la calidad mostraron cierto desconocimiento, creen que comer variado es de buena calidad: *“La cantidad normal. La calidad para mí creo que es adecuada, se come variadito”*. Otros, reconocen que la calidad es regular, poseen rutinas en el consumo de ciertos alimentos de bajo costo, de ahí el bajo consumo de carnes en el hogar: *“huevos casi todos los días, a veces cuando hay para carne, también se les da”*, lo anterior, obedece en ciertos casos a bajos niveles de ingreso que les impide conseguirla a menudo o hay situaciones especiales en los cuales no pueden adquirir ningún tipo de alimento y la alimentación ya no es diaria, sino cuando pueden: *“Bastante comen ellos, no diaria, calidad regular porque hay días que no hay para comer”*.

También se encontró padres que consideran que la alimentación, solo debe ser lo necesario para vivir y hacerlo sin excesos: *“Lo necesario para vivir”*, o aprovechar las ocasiones en que hay mayores ingresos.”, *“Comen variado y cuando hay se les da bastante”*.

Lo anterior, es consecuencia directa de los hábitos que se han adquirido en la familia: *“Aquella conducta o patrón de conducta adaptada por un individuo o grupo de poblaciones se obtiene como respuesta a presiones sociales y culturales que da como resultado el consumo continuo y permanente de alimentos”* y es tan claro que los estudiantes ya lo reconocen y así lo asumen: *“Es lo que uno acostumbra a comer”*

Para los **docentes**, la cantidad es considerada regular, mientras que la calidad es cuestionada y considerada muy por debajo de lo normal, por no consumir alimentos de todos los grupos alimentarios; *“una cantidad regular y la calidad muy por debajo de lo normal”*, *“Mucha comida chatarra: pan, bolo, gaseosa, jugos de cualquier calidad”*, frente a lo cual recomiendan asumir los patrones normales que se recomiendan para esa edad: *“Comer normalmente y con control”*.

Frente a **los Hábitos y costumbres alimentarias de la familia (P5)**, los **estudiantes** consideran que es deber de los padres proporcionar a sus hijos alimentación de buena calidad: *“Darle muy bien a sus hijos de comer”*. Así mismo, la consideran deficiente, puesto que debe ser complementada después de las tres comidas diarias, consumiendo vitaminas: *“Un buen desayuno, un buen almuerzo, una buena comida y unas buenas vitaminas”*.

De igual manera, se encontraron casos en los cuales los niños, aunque tienen algunas confusiones, saben los alimentos que contienen los nutrientes que necesitan, sin embargo, consumen comida de baja calidad *“Cada dos días calcio, ejemplo, leche, harina y queso”*, *“Comer cereal, granos, carne, entre otros”*. Como

también los errores frente a las bondades de ciertos alimentos. “Comer cereal, granos, carne, etc”, “Comer mucho arroz para poderse alimentar”

Para los **docentes**, la costumbre primordial es el consume de pescado y plátanos que son los productos de la región, aunque la entrevista muestra otra cosa: “Comer mucho pescado y plátano”, de todas maneras, es necesario replantear los hábitos alimentarios de estos niños y sus familias, si se quiere mejorar el nivel nutricional y el crecimiento saludable, teniendo en cuenta lo que recomienda la FAO, sobre crecimiento y desarrollo de los niños en edad escolar: “Dándose cuenta que en consecuencia se requiere orientar por separado el consumo de cada uno de los grupos de alimentos. Se tendrá en cuenta así mismo el perfil epidemiológico y nutricional que reporta enfermedades crónicas con un peso bajo como causa de mortalidad específicas y de enfermedades asociadas con alto consumo de grasa saturada, sal, dulces, azúcares y bajo consumo de fibra y vitaminas. Todas estas patologías pueden ser prevenidas reorientando los hábitos alimentarios de la población, principal propósito de las guías alimentarias”<sup>36</sup>.

#### 4.2 FACTORES CAUSANTES DE LA MALA NUTRICIÓN (C2)

Esta categoría (C2) corresponde al objetivo específico 2 que pretende: Determinar los factores causantes de la mala nutrición de los estudiantes de grado tercero del Centro Educativo Pueblo Nuevo Km. 41 del Municipio de San Andrés de Tumaco. Se trabajó a través de entrevista (E) abierta aplicada a 14 estudiantes (E), 14 padres de familia (P) y 2 docentes (D).

Para desarrollar este objetivo hubo subcategorías que a través de preguntas (P) permitieron obtener información organizada frente a la categoría principal.

El estado nutricional es definido como el grado de adecuación de las características anatómicas y fisiológicas del individuo, con respecto a los parámetros considerados normales relacionados con la ingestión, la utilización y la excreción de nutrientes.<sup>37</sup> Cuando sucede lo contrario, se presenta el fenómeno de desnutrición.

Frente al **concepto de desnutrición** (P1), se encontró que algunos **padres de familia** no manejan el concepto como tal: “poco se de eso”. Sin embargo, lo asumen con las características de los niños desnutridos como son: bajo peso, falta de alimentos balanceados, malos hábitos alimentarios: “los niños están faltos de peso”, “Es cuando el niño está débil”. Otros consideran que la desnutrición se debe a la falta de alimentos adecuados: “Es cuando el niño no come alimentos balanceados”, “que a los niños hay que darles alimentación balanceada”, otros son

---

<sup>36</sup> FAO/ OMS, Preparación y uso de guía alimentarias basadas en alimentos, informe Nicosia, Chipre 1998.

<sup>37</sup> MARÍÑEZ., Op. Cit. p. 33



conscientes que la escasez de alimentos genera desnutrición y predispone a la adquisición de enfermedades: *“Es causada por la escasez de alimentos, que luego conllevan a tener debilidad y enfermedad”*, así mismo, los padres de familia son conscientes que los malos hábitos alimentarios, son causantes de desnutrición: *“que es por causa del mal hábito alimenticio”*.

Frente a las **consecuencias de la mala nutrición**, los estudiantes son conscientes que son de diversas clases, por ejemplo, las de tipo académico que les impide la concentración y la obtención de buenos resultados académicos y en su rendimiento físico: *“Mal rendimiento académico en clases”*, *“Mala concentración, mareos”*, *“No dan rendimiento en el colegio porque se siente agotado, se siente cansancio y le da desmayo”*, o dándoles mal aspecto físico: *“Un niño desnutrido tiene los ojos tristes, el estómago crecido, le da mucho sueño, y come cada rato”*, o que la desnutrición puede traer consecuencias fatales: *“Un niño desnutrido se puede morir”*, o la combinación de los dos: *“Es la muerte, y si el niño no come bien, no puede estudiar”*. Otros estudiantes saben que el niño desnutrido adquiere hábitos que hacen difícil la convivencia y se pone caprichoso: *“Cuando un niño no se come la comida y la escoge”*. De igual manera, consideran que la culpable es la madre por no brindar los cuidados que su hijo requiere: *“Se muere, porque la mamá no le pone cuidados a su hijo”*.

De igual manera, para **los docentes**, la consecuencia más clara de los estados precarios a nivel nutricional es el deterioro del rendimiento académico de los estudiantes y las manifestaciones de estas carencias en su apariencia física.

Lo anterior permite evidenciar la necesidad urgente de mejorar los hábitos alimentarios a través de acciones educativas orientadas tanto a padres de familia como a estudiantes, las mismas que han sido utilizadas por diferentes instituciones y centros educativos, las cuales si bien han contribuido en este propósito, se han obtenido resultados limitados y se requiere enfatizar y continuar con las acciones mencionadas.

Para conocer la opinión de los padres de familia, también se les preguntó acerca de la **influencia de la mala nutrición en el desarrollo integral del niño** (P3), frente a lo cual consideraron que la mayor consecuencia de la mala nutrición tiene que ver con los efectos del mal procesamiento de los alimentos: *“Los alimentos no adecuados, les caen mal, o sea se enferman, sobre todo eso ocurre cuando se les da los alimentos mal cocidos y hechos a la carrera”*. De igual manera, destacaron la mala influencia en el rendimiento académico: *“No rinde en clase”*, o el malestar general que genera, quitándole dinamismo y deseos de actuar: *“Se nota mal en todo”*, *“No es un niño dinámico”* y a la larga le genera también desórdenes en la alimentación: *“Está mal hasta en la alimentación”*.

Otro aspecto analizado fue el **número de veces al día que consumen alimentos** (P4), para la mayoría de los estudiantes siguen siendo tres veces al día, a

excepción de los hogares que tienen dificultades económicas, donde hay ocasiones en que comen una o dos veces al día, y suplen sus necesidades con base en el restaurante escolar: *“A veces comemos dos veces”, “Una vez al día en mi casa por la tarde, en la mañana comemos en la escuela”*.

Los **estudiantes**, también describieron las **características físicas de un niño desnutrido (P5)**, se refirieron a la pérdida de las habilidades en el movimiento y al decaimiento en la parte física: *“No se puede orientar, ni mover bien su cuerpo, ni realizar sus trabajos de Educación física, por estar débil”, “flaco, ojón y perezoso”, “flaco, pálido, muy delgado, de malos colores y la familia lo lleva al médico para que le den drogas”, “se le miran los huesos”, “desnutrido, tiene la cara pajiza, sin fuerzas”*.

Para los **docentes**, las características físicas de un niño desnutrido se refieren al aspecto físico, manifestado en falta de energía y decaimiento para realizar las labores escolares: *“decaimiento y pereza para el trabajo escolar”*.

**A su vez, los padres de familia** identificaron algunas características de los niños desnutridos, para ellos es notorio el desgaste físico: *“son niños de malos colores, pálidos, débiles, muy delgados, presentan agotamiento físico, se ponen barrigones, decaídos”*, como también el deterioro de sus habilidades físicas: *“no es ágil, presenta cansancio y se ve demacrado, no come bien”*

**Entre los factores causantes de mala nutrición (P6)**, los docentes encontraron que gran parte de la falta de responsabilidad la tienen los padres de familia: *“La falta de tiempo por parte de los padres para la preparación de los alimentos”*. De igual manera, otro factor que incide es la costumbre de no combinar adecuadamente los alimentos, sólo consumen lo que producen: *“la costumbre de consumir los mismos alimentos que cultivan”*. Al igual que las condiciones económicas, dado que muchos padres no tienen trabajo y se les dificulta adquirir los alimentos para sus hijos.

**El tiempo que dedica la madre al cuidado del niño (P7)** es variable, para algunas todo depende de la disponibilidad que les permita el trabajo, pero siempre están con el mejor ánimo para hacerlo: *“Mucho, le doy lo que más puedo”, “mañanas, noches, sábados y domingos”*. Para otros, es reducido debido a que el trabajo no les permite mayor dedicación, aunque tienen todo el deseo de hacerlo: *“Todo el tiempo que esta pueda darle, lamentablemente el trabajo no deja”, “Casi no, porque trabajo”*. Aunque en las horas de la noche cuando llegan se dedican a ellos: *“De noche cuando llego del trabajo”, “Todo el tiempo, todo el día”*.

Sobre **los conocimientos que poseen sobre alimentación e higiene (P8)**, los padres de familia, consideran que hacen lo debido: *“creo que lo que se hace es lo adecuado”*, así mismo consideran que conocen las mínimas normas de higiene y la utilidad que brindan los alimentos: *“creo los alimentos deben ser lavados antes*

de consumirlos”. Otros padres de familia consideran que tienen los conocimientos necesarios para el proceso nutritivo familiar:

Acerca de las **condiciones higiénicas de la vivienda (P9)**, los padres de familia, expresaron que las condiciones no son las mejores, porque algunas están en regular estado, pero los padres las consideran adecuadas y limpias, aunque les faltan muchas cosas: “*adecuadas, limpias, regulares, me faltan muchas cosas*”. En algunos hogares son precarias y con muchas dificultades: “*malas en mi hogar no hay sanitario, lava manos, agua potable*”, etc., como también se encontraron que hay unos pocos que tienen sus viviendas acondicionadas: “*buenas condiciones*”.

Tratando de analizar la incidencia de la economía en la nutrición, se averiguó cuáles son los **ingresos mensuales de la familia (P10)**, frente a lo cual los padres de familia expresaron que se trabaja duro y sólo se consigue para el sustento diario de la familia: “*se consigue para mantener a la familia*”, en un promedio de doscientos quince mil pesos mensuales con los cuales se sostiene a la familia: “*\$150.000*”, “*\$280.000*”. De igual manera, consideraron que las dificultades económicas del momento, les impide resolver sus problemas económicos: “*La cosa está dura*”. Afortunadamente hay unas pocas familias que ganan bien aunque la carga laboral es fuerte: “*gano lo necesario, trabajo duro y gano poco*”, “*El mínimo*”, porque es bien sabido que: “los hábitos y actitudes alimentarias no están bien definidas y es muy susceptible a las influencias del medio que le rodea (compañeros, maestros, ingresos y medios de comunicación”.

### 4.3 ACCIONES FORMADORAS (C3)

Esta categoría (C3) corresponde al objetivo específico 3 que pretende: Poner en práctica un conjunto de acciones orientadas a la formación de los padres de familia y estudiantes en adecuados hábitos alimentarios y nutricionales. Se trabajó a través de entrevista abierta (E) aplicada a 14 estudiantes (E), 14 padres de familia (P) y 2 docentes (D).

Para desarrollar este objetivo hubo subcategorías que a través de preguntas (P) permitieron obtener información organizada frente a la categoría principal.

Para encontrar estrategias de ayuda a los niños que tienen el problema de desnutrición, a los primeros que se les consultó fue a los mismos **estudiantes**, quienes hicieron aportes interesantes acerca de **lo que puede hacer la familia en contra de la desnutrición (P1)**, los cuales tocaron diversos aspectos, que van desde la visita a instituciones en busca de ayuda: “*acudir al Bienestar Familiar o a una entidad de gobierno para que nos apoye en dicho problema*”, así como reclamar el cuidado que requieren por parte de sus padres: “*Cuidarlos a sus hijos y estar alegres*”, hasta dedicarse a cultivar la tierra, para poderse alimentar de sus frutos: “*Sembrar para comer*”, “*A sembrar yuca para poderse alimentar*”; porque para ellos es claro que la desnutrición es causada por la carencia de alimentos y

de una dieta adecuada: *“los padres deben hacer que los alimentos no les falten, para tener una buena alimentación para sus hijos”, “La familia le da su comida, y todo vuelve a la normalidad”*.

De todas maneras ellos saben que deben suplir la carencia de alimentos de cualquier manera a fin de proporcionar una dieta balanceada. *Según ellos deben “Trabajar duro para alimentar a sus hijos y tener una dieta balanceada”,* de lo contrario no podrá siquiera estudiar y cuando finalmente no encuentran otra salida plantean como solución quedarse sin estudio: *“Puede sacar al alumno de la escuela”* o buscar la ayuda médica, porque ya han hecho conciencia de que la desnutrición es un problema de salud que requiera de la ayuda profesional: *“Darles de comer y meterlos en tratamiento”, “Buscar al médico y darle alimentos”, afirman”*.

Porque es bien sabido que: “El buen estado nutricional de un niño en su estado escolar le permite desarrollar todas sus capacidades físicas, intelectuales, espirituales, entre otras, en cambio un niño que presenta un mal estado nutricional verá afectadas todas sus capacidades debido a que su estado anímico y emocional se verá afectado contribuyendo a un bajo desarrollo escolar como por ejemplo la falta de atención que interfiere con el aprendizaje afectando su desarrollo intelectual, su productividad”.<sup>38</sup>

Lo anterior, también plantea la necesidad de abordar diversas alternativas para darle solución al problema de desnutrición, aparte de analizar cada una de las posibilidades que tienen las personas, se requiere orientar por separado el consumo de cada uno de los grupos de alimentos.

Otra fuente de información para analizar este ítem fueron los **docentes**, quienes se inclinaron por brindar información precisa acerca de los alimentos que realmente nutren a los niños: *“Tener conocimientos de qué alimentos son principales en la energía y el desarrollo del organismo”*. Frente al argumento anterior se ha constatado que en nuestro quehacer pedagógico se encuentran estudiantes que presentan estas deficiencias las cuales causan efectos negativos en el desarrollo integral del mismo, debido a sus malos hábitos alimenticios. Por ejemplo una mala alimentación en un niño podría causar una anemia crónica la cual afectaría tanto su capacidad intelectual, como su crecimiento físico afectando el desarrollo integral en la etapa escolar. Los docentes siendo conscientes y preocupados por esta situación, ven como tarea la concientización de los padres de familia.

Por su parte, los **padres de familia**, mostraron que ya son conscientes que la clave es la alimentación adecuada y plantearon como alternativa revisar, el tipo de alimentos que están brindando a sus hijos: *“Verificar bien, si lo que le da es bueno*

---

<sup>38</sup> MAHAN, Arlin, krause. Nutrición y Dietoterapia, Interamericana. Mc Graw- Hill 9Ed. 1998. 126 p.

o malo”, y darles oportunamente una alimentación adecuada: *“Trabajar más duro para alimentarlos bien”*. Pero también reconocieron que cuando ya la desnutrición ha hecho su aparición es necesario buscar la ayuda de un profesional: *“Recurrir a un médico para tratarlo”, “Consultar a la nutricionista y seguir sus consejos”*, pero de todas maneras, saben que tienen una responsabilidad ineludible con la cual deben colaborar: *“Colaborar de la mejor manera”*.

Otro aspecto analizado fue **cómo recuperar a un niño con baja nutrición (P2)**. En esta pregunta los más conocedores del tema fueron los **docentes**, quienes plantearon la necesidad de incluir en la dieta alimentaria de los niños suplementos de vitaminas y proteínas, dada la forma inadecuada en que han sido alimentados: *“Incluyéndole en las comidas alimentos de alto porcentaje de proteínas, vitaminas, etc.”*, para ellos es claro que “los nutrientes se clasifican en cinco grupos principales: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales: estos grupos comprenden un total aproximado de 45 y 50 sustancias que los científicos consideran, sobre todo por las investigaciones realizadas con animales, esenciales para mantener la salud y un crecimiento normal”<sup>39</sup>.

Por todo lo anterior, se puede afirmar que los padres de familia ya han comprendido que “una buena alimentación es vital para el bienestar de sus hijos y es un factor definitivo para el proceso de aprendizaje a nivel escolar. De igual manera han asimilado lo referente a la función de los alimentos clasificados en tres grupos: formadores, reguladores y energéticos, es decir, basados en nutrientes y no en alimentos. El agua hace parte del círculo de la buena alimentación por ser un macronutriente importante para las funciones vitales”.

Sobre los **aspectos que debe tener en cuenta una adecuada nutrición de niños (P3)**, los **docentes** hicieron su énfasis en la cultura: “El aspecto cultural”, para ellos es claro que “... las relaciones sociales, la división del trabajo por edad y sexo y el papel social de los alimentos y de las instancias en las cuales se les consume, así como las características culturales condicionan el consumo o rechazo de ciertos alimentos”, es claro que la cultura define muchos de los aspectos que rigen la alimentación y por ende la vida de las personas.

En lo relacionado con este aspecto, en **los padres de familia**, aún no hay claridad, ni consenso frente a lo que se debe tener en cuenta en una adecuada nutrición de niños, algunos sienten que la nutrición involucra una alimentación completa que garantice su desarrollo integral: *“Se debe tener en cuenta que a los niños se les da de todo, porque están en crecimiento y para su bienestar”*, *“Los alimentos bien cocidos, manos limpias y alimentos con muchas vitaminas, proteínas, hierro, etc.”* y otros aunque no lo ponen en práctica saben que las verduras forman parte de los alimentos necesarios: *“Creo que comer verduras”*, pero también hay otros que no tienen conocimientos: *“De eso, no tengo*

---

<sup>39</sup> MIN PROTECCIÓN SOCIAL. Op. Cit. p. 35

*conocimientos*”, y se conforman con darle lo necesario, sin explicar con claridad a que se refiere lo necesario: *“Lo necesario”*.

Otro aspecto analizado fue la **combinación de los alimentos para asegurar una buena alimentación (P4)**, frente a lo cual algunos **estudiantes** abordaron aspectos interesantes, como son la necesidad de la higiene, el ejercicio físico y los suplementos vitamínicos: *“Los alimentos se pueden combinar primero que todo con buena higiene, con unas buenas vitaminas, calcio, hidratos de calorías, complejos, cardio; para otros, aunque no tienen clara la información acerca de los grupos alimentarios, los combinan más teniendo en cuenta sus gustos y preferencias, que la correcta manera de hacerlo: “Comer de todo, lechona, atún, pollo, sopa, queso, arroz con pollo, ensalada de fruta, sopa con verdura”*. Sin embargo, hay otros que si tienen en cuenta y una idea bastante clara acerca de la correcta combinación nutricional: *“Se deben combinar las verduras, cereales, carnes, leche, queso y sus derivados”*: Sin embargo, hay quienes no les importa de qué tipo sean, sino que con solo prepararlos es suficiente para consumirlos: *“cocinar los alimentos para comer bien”*. *O los que confunden combinación con preparación: “Si se hace la sopa de carne, se le debe echar verduras, por ejemplo la espinaca, zanahoria, habichuela, un puñadito de alverja”*.

La información anterior muestra claramente que se hace necesario abordar un proceso de capacitación tendiente a la unificación de criterios acerca de la importancia de la correcta combinación de alimentos y la manera en que debe hacerse: *“Los nutrientes se clasifican en cinco grupos principales: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales: estos grupos comprenden un total aproximado de 45 y 50 sustancias que los científicos consideran, sobre todo por las investigaciones realizadas con animales, esenciales para mantener la salud y un crecimiento normal”*.

En el caso de los **padres de familia**, se presenta la misma situación que los estudiantes. Necesitan mayor claridad frente a la combinación de alimentos: se abordan otros aspectos menos la correcta combinación de nutrientes: *“Se combinaría la leche con las coladas, avenas, jugos”*, confunden las pautas de crianza, con la información acerca de los grupos alimentarios: *“Hacer sopas de verduras y buscar la forma que se coma todo y darle a conocer a los padres que darle todo lo que pide no es alimentación adecuada, sino darle lo que uno puede como padre y lo ve conveniente”*.

Sin embargo, unos pocos tienen idea clara acerca de la correcta combinación de alimentos: *“Dándole los alimentos balanceados y en especial ensaladas y frutas”, “De todas maneras, que sea una alimentación balanceada. Verduras y alimentos sanos y nutritivos”*

Pero en el caso de los **docentes**, es claro que la correcta combinación de alimentos obedece al consumo de los alimentos de los siete grupos: *“Diariamente*

*consumir de cada uno de los grupos alimenticios*". Por eso, se les indagó acerca de las **actividades que se acostumbra a realizar con los estudiantes para contrarrestar este problema** (P5) frente a lo que optaron por ponerlos ante situaciones similares a la vida real que les permite recrear lo que se vive en la vida cotidiana: *"Juegos de la boda, donde a cada estudiante se le pide un ingrediente para realizar una comida"*.

Después de haber analizado los datos anteriores se puede decir que las familias tumaqueñas no manejan la combinación de los siete grupos, por lo tanto no consumen una alimentación balanceada. El ICBF es conocedor de esta situación, dado que los programas se implementan teniendo en cuenta, las características de la zona y las costumbres familiares. Por eso se crea la estrategia de los restaurantes escolares bajo la asesoría de una nutricionista, para aliviar en algo la no combinación y suministro correcto de los alimentos, pero hay una subutilización del mismo, que debe ser corregida, por eso averiguó a los **docentes, la forma de concientizar a los alumnos acerca del uso del restaurante escolar** (P6), frente a lo cual manifestaron que la estrategia es la capacitación acerca de la importancia que tienen y las ventajas que brindan en materia de nutrición adecuada: *"Educándolos y enseñándoles la importancia de tener una alimentación variada, las energías y proteínas que aporta cada alimento"*.

Por eso, se quiso saber además con los **padres de familia**, la opinión que tienen acerca de **la labor del restaurante escolar** (P7). Esta pregunta fue valorada desde todo punto de vista como positiva, porque reconocieron que los restaurantes escolares son una estrategia de solución para las familias de bajos recursos económicos: *"Me parece bien, porque hay niños que no comen por falta de plata"*, y porque permite que los niños que no tienen cómo alimentarse, lo hagan: *"Es buena"*, *"Es muy buena porque algunos estudiantes no van comidos y el restaurante les ayuda mucho"*, y hasta los que no utilizan el servicio, lo valoraron como bueno, al igual que la labor social que brindan: *"muy bueno, aunque mi niña no lo utiliza"*, *"Hacen buena labor"*.

Con toda la información obtenida y sumado a lo anterior, el grupo investigador ve la necesidad de solicitar aportes para el **diseño de una propuesta integral de carácter pedagógico orientada al mejoramiento de los hábitos alimentarios** (P8), **los docentes** fueron enfáticos en afirmar que es necesario volver a las estrategias comunitarias de antes, donde haya ayuda mancomunada. *"Volver a las mingas comunitarias, donde cada uno aporte lo que tienen para nutrirse"*, a la capacitación de la comunidad acerca de la importancia de nutrirse: *"Capacitar a la comunidad educativa en la importancia de la nutrición y de la forma adecuada de nutrirse"* y ampliar la cobertura del restaurante escolar para uso de los que más lo necesitan: *"Extender el restaurante escolar para uso de las familias más pobres"*.

Finalmente, se preguntó a los **padres de familia**, acerca de la capacitación recibida o **el aprendizaje obtenido en cursos de preparación de alimentos**

**(P9)**, con el fin de saber qué tanto han aprendido acerca de la preparación de los alimentos nutritivos para sus hijos. La respuesta en la mayoría de los casos fue negativa, lo cual no quiere decir que no lo sepan hacer, sino que aún no se han capacitado con esta intencionalidad, sino que especialmente las madres con su instinto materno han aprendido lo que conviene o no para sus hijos: *“No, pero como madre de familia, uno ve lo que le conviene a los niños”, “Ningún curso de capacitación”*. Sólo hubo un caso que ha recibido capacitación y que sus aprendizajes fueron en el sentido de qué hacer para cuidar la salud y los alimentos que les ayudan a lograrlo: *“Sí, aprendí que consumir alimentos de fritanga no es muy nutritivo para nuestra salud, que toda clase de verduras y frutas hay que lavarlas antes de consumir”, “Sí. Aprendí la importancia de alimentarse bien”*. Como puede observarse la familia, mantienen sus tradiciones en materia de alimentación, no necesitan enseñanzas especiales, pero sí capacitación en el sentido de dotarlos de herramientas eficientes para la correcta combinación de los alimentos con miras a lograr la nutrición de los niños.



## 5. PLAN DE INTERVENCIÓN O PROPUESTA PEDAGÓGICA

### 5.1 TITULO: “APRENDIENDO BUENOS HABITOS ALIMENTARIOS”

### 5.2 INTRODUCCIÓN

La propuesta pedagógica: “Aprendiendo buenos hábitos alimentarios”, es una estrategia encaminada al mejoramiento de los hábitos alimentarios de los estudiantes de grado tercero del Centro Educativo Pueblo Nuevo km. 41 del municipio de San Andrés de Tumaco.

Tanto para la comunidad del Centro Educativo Pueblo Nuevo km. 41, como para los orientadores del proceso investigativo de acción participativa, estudiantes de la Universidad de Nariño, constituye un reto y una experiencia muy significativa y enriquecedora, el hecho de haber podido intervenir en sus vivencias y concepciones acerca de la nutrición, y plantear una serie de visiones sobre el trabajo que es posible realizar para transformar dicha realidad.

Esta acción transformadora es un programa educacional orientado hacia la comunidad, teniendo como eje principal la búsqueda del desarrollo integral del niño, teniendo en cuenta sus hábitos y costumbres en la alimentación, la cual es una de las bases principales para un desarrollo intelectual en la etapa escolar. Va orientada a padres de familia, docentes y estudiantes y diseñada con base en los datos obtenidos según las categorías de análisis.

Entre las actividades a desarrollar están:

- **Taller a padres de familia: “La participación comunitaria y nutrición adecuada”**: El grupo investigador está convencido que al realizar un taller sobre participación comunitaria, para todos: padres de familia, estudiantes y docentes, la comunidad mejorará su actitud frente a la realidad que vive y se dispone a mirar de cerca sus problemas y a buscarles soluciones. Esto los predispone a la participación en el desarrollo de la propuesta.
- **Charla de orientación sobre “nutrición y vida escolar”**: esta actividad va dirigida a padres de familia y docentes, será apoyada por una nutricionista de Bienestar Familiar, que ayudará a comprender la importancia de la nutrición para mejorar sus hábitos alimenticios y propiciar un desarrollo integral al niño en edad escolar.

De igual manera, esta charla permitirá concientizar a la comunidad en el uso del restaurante escolar, por lo cual va a mejorar los niveles de nutrición.

- **Elaboración de un vivero, “La barbacoa”**: por ser una comunidad rural, de alta tendencia agrícola esta es una actividad que no puede faltar, donde los niños almaciguen las plántulas con productos de pan coger que luego serán sembrados en la huerta escolar, tales como; pepinos, tomates, maracuyá, entre otras. De esta manera, se incentiva el amor hacia la naturaleza y la siembra de productos alimenticios necesarios para el consumo humano.
- **“Minga alimenticia”**. Con el fin de mejorar la integración y compartir maneras de combinar alimentos, se hará un sancocho comunitario, donde cada quien aporte algún elemento para su elaboración a la vez que se intercambian recetas y minutas para la cartilla.
- **Elaboración de una cartilla**: esta contendrá minutas sencillas con base en los productos de la región que permita a los estudiantes y sus familias promover una alimentación adecuada mejorando la nutrición y las condiciones de vida de los niños en la etapa escolar, a la vez que se promueve la agricultura actividad tradicional en la zona.

### 5.3 JUSTIFICACIÓN

Este proyecto educativo es **importante** porque ve la necesidad que tiene el Centro Educativo Pueblo Nuevo km. 4, especialmente los estudiantes del grado 5° de transformar algunos hábitos alimenticios, para esto el grupo de investigación intenta ofrecer una alternativa de cambio no solo relativo sino completo que se tiene sobre el manejo de la práctica alimentaria y por ende de una nutrición balanceada.

El uso de las plantas a través de la historia ha jugado un papel preponderante tanto en la alimentación como en la prevención y curación de todo tipo de enfermedades; tanto las que se han presentado en el pasado, como las de hoy, por eso, ante una comunidad, carente de recursos económicos, se hace **necesario** hacer uso de todos aquellos vegetales que pródigamente la tierra les brinda y de esa manera, ir resolviendo los problemas más apremiantes.

En consecuencia, esta es una de las razones por las cuales el grupo investigador ha decidido realizar un plan de intervención, consistente en la construcción de una barbacoa a manera de huerta comunitaria, como herramienta para el uso y la conservación de las plantas alimenticias tradicionales de la región, en pro de que no solo sirvan de alimento, sino que ayuden a la nutrición y cambio de hábitos alimentarios, reduciendo costos y gastos en la comunidad.

De igual manera, esta propuesta es **novedosa**, porque utiliza la **minga comunitaria**, como estrategia de integración y ayuda, porque se ha observado que desde hace muchos años este tipo de prácticas ha ido perdiendo espacio y es

hora de retomar las buenas prácticas que tenían las comunidades, especialmente las rurales.

Así mismo, la propuesta es de gran **utilidad** porque aporta a la conservación de las plantas que han desaparecido y de las que se encuentran en vía de extinción; sumado a ello, está la carencia de recursos económicos por parte de las familias de los sectores populares, al igual que el alto costo de los alimentos lo que ha permitido que en la comunidad se agrave este problema social, incluso llegando al extremo que muchas personas pierdan la vida por hambre o lleguen a extremos de desnutrición. Ante esta situación, es necesario emprender acciones tendientes a encontrar soluciones viables que resuelvan el problema, y las plantas alimenticias que la comunidad tiene a la mano, que son de bajo costo y de alta efectividad, se vuelva a cultivar las sobre todo con la necesidad apremiante que ataca a la población infantil escolar de esa zona.

Por lo tanto, son muchos los **beneficios** que este tipo de proyectos proporciona, especialmente en lo relacionado con la salud, la alimentación y nutrición en la zona rural, en lugares de difícil acceso, como lo es la vereda Pueblo Nuevo Km. 41.

## **5.4 OBJETIVOS**

**5.4.1 Objetivo general.** Desarrollar actividades conjuntas entre alumnos y padres de familia de manera que adquieran buenos hábitos y costumbres alimentarias, para alcanzar un buen estado nutricional.

### **5.4.2. Objetivos Específicos**

- Realizar un Taller con padres de familia, estudiantes y docentes sobre participación comunitaria y nutrición adecuada, como concientización y aprestamiento para el desarrollo de la propuesta.
- Desarrollar una charla de orientación a la comunidad educativa con el fin de entender la importancia de la nutrición y el buen uso y mejoramiento del restaurante escolar.
- Elaboración de una cartilla con recetas y minutas sencillas con base en los productos de la región que permita a los estudiantes y sus familias promover una alimentación adecuada mejorando la nutrición y las condiciones de vida de los niños y sus familias.
- Elaboración de una barbacoa, con productos de pan coger para incentivar el amor hacia la naturaleza y la siembra de productos alimenticios necesarios para el consumo humano.

- Realizar una jornada de integración a través de una minga alimenticia comunitaria, para la elaboración e intercambio de recetas y minutas para la cartilla.

## **5.5 FUNDAMENTOS TEÓRICOS BÁSICOS DE LA PROPUESTA**

**5.5.1 La necesidad de la Escuela Activa.** “La Escuela activa del aprendizaje: es un proceso de adquisición individual de conocimientos, de acuerdo con las condiciones personales de cada educando, en el que interviene el principio de actividad. Supone la práctica del aprendizaje a través de la observación, la investigación, el trabajo y la resolución de situaciones problemáticas, en un ambiente de objetos y acciones prácticas. La naturaleza, es como un laboratorio en el que el niño desarrolla activamente su propia educación. A partir de 1917 la escuela activa se presenta como sinónimo de “Escuela Nueva”, ya que ésta encontraba en el activismo su fundamento más distintivo”<sup>40</sup>.

**5.5.2 La huerta, conservación, usos y costumbres alrededor de ella.** La huerta es un terreno de mayor extensión que el huerto casero, destinado al cultivo de plantas medicinales y árboles frutales. Para hacer uso de la huerta, es necesario tener en cuenta los modos, las costumbres y los hábitos que se encuentran en una sociedad, además como es una práctica general, incluye los medios de producción de las plantas, entre ellos: la barbacoa comúnmente conocida como vivero.

Otro elemento importante, es la conservación de plantas, la cual incluye la preservación de alteraciones, ligados a comportamientos y a actitudes que propugnan por el uso sostenible de los recursos naturales, como el suelo, el agua, las plantas, los animales y los minerales. Las costumbres, son el modo de obrar que se establece por un largo uso o por mucha repetición, o sea la práctica que ha adquirido fuerza de precepto y de usos tradicionales en un pueblo”. Constituye la guía fundamental de la vida humana”. Efectivamente, el conocimiento de las costumbres supone una guía importante para comprender el alma de un país y de sus gentes.

Las tradiciones son importantes porque ayudan a transmitir, de generación en generación, costumbres y maneras específicas de hacer algo. Además puede ser un conjunto de lo que se aprende y se transmite.

En la conservación de los vegetales, es necesario tener en cuenta los valores, tales como la libertad y el respeto a los demás y a la naturaleza, así como el conjunto de saberes, la construcción y realizaciones de la comunidad; para transmitir conocimientos de generación en generación. En la cultura se presentan ciertas características comunes, también se entiende como el conjunto de

---

<sup>40</sup> BIBLIOTECA DE CONSULTA MICROSOFT. Encarta 2005. 1993-2004 Microsoft Corporation reservado

elementos materiales y espirituales de un pueblo. Además constituye la forma propia de resolver los problemas planteados en la interrelación del mundo natural y el mundo social.

**5.5.3 La nutrición clave para una salud adecuada.** La nutrición definitivamente es la clave para tener una salud excelente, lucir joven, tener energía y controlar el peso de manera natural y sin riesgos. Pero desafortunadamente debido a las exigencias de las actividades cotidianas y por la falta de conocimiento acerca de temas de nutrición es muy difícil lograr una buena y balanceada alimentación.

“El organismo necesita alimentos de 3 a 5 veces al día en la cantidad exacta para producir los compuestos que requiere el cuerpo. Gracias a las investigaciones ahora se sabe que diariamente se necesitan 114 distintos nutrientes básicos, entre ellos están los macro nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas) y los micronutrientes (vitaminas, minerales y aminoácidos) y otros nutrientes que incluyen la fibra, las hierbas y otros elementos botánicos.

Los micronutrientes aunque solo se requieren en pequeñas cantidades, son indispensables para el crecimiento y desarrollo del cuerpo. Una deficiencia de ellos puede poner en peligro la calidad de vida, e incluso la vida misma. Esto es evidente en el grado de desnutrición que sufren especialmente los niños y mujeres embarazadas de países subdesarrollados.

Con todos estos nutrientes el cuerpo forma aproximadamente 10,000 compuestos vitales que necesita para funcionar de manera óptima. Si faltan estos nutrientes, puede causar que muchos de estos compuestos no se formen y por lo tanto, muchas reacciones vitales no se realicen o se realicen con deficiencias. Esto afectará gravemente al desarrollo y funcionamiento de las células y finalmente a todo el organismo”<sup>41</sup>.

Los malos hábitos de cocción de los alimentos y los excesos de azúcar, harina refinada, sal, grasa, toxinas, conservadores, alimentos procesados, pesticidas, hormonas de crecimiento y muchas otras cosas que el cuerpo no necesita, llevará a presentar problemas de salud debido a la deficiente nutrición. Estos problemas pueden incluir disminución del metabolismo, subida o pérdida de peso, falta de energía, insomnio, estrés, mal humor, dolor de espalda, cabeza y huesos.

Una pobre alimentación aunada al desgaste físico, hará que los síntomas aumenten hasta llegar a un estado de alarma y después a un estado crítico por la carencia de los nutrientes esenciales que requiere el cuerpo.

---

<sup>41</sup> ICBF. 2005. Castro de Navarro, Lucía et al. Estado nutricional en niños menores atendidos en los centros de salud de la SDS. Instituto Nacional de Salud-Secretaría Distrital de Salud. BARRANQUILLA, 1998-2000

Los excesos, junto con los malos hábitos originan el 70% de las enfermedades actuales, como son la fatiga crónica, hiperactividad, hambre, nervios, depresión, mala circulación, varices, hemorroides, gastritis, estreñimiento, migrañas y dolores de cabeza, tumores, problemas hormonales y menstruales, anemia, leucemia, colesterol, triglicéridos, artritis, osteoporosis, problemas de la piel, raquitismo, obesidad, infecciones virales y muchas otras enfermedades. De una mala nutrición nacen las 4 causas principales de muerte en el mundo relacionadas con la salud:

1. Infartos al corazón
2. Cáncer y embolias
3. Diabetes
4. Otras infecciones

A diario muchas personas pierden la vida por alguna de estas enfermedades. Los hospitales están llenos de enfermos desahuciados pero lo más asombroso es que más del 50% de estas muertes se podrían evitar con una adecuada nutrición.

Sin embargo lo que se hace normalmente cuando hay enfermedad es ir a la farmacia o con el médico, quienes recetan medicamentos, analgésicos, calmantes, antibióticos etc. Pero en la mayoría de los casos lo que se necesita para recuperar la salud son los nutrientes y no más medicinas. El cuerpo tiene una extraordinaria habilidad para sanarse pero para eso debe dársele el "combustible" y los recursos nutricionales para que lo pueda hacer.

Una forma fácil de solucionar estos problemas es consumiendo los nutrientes faltantes, a través de un programa de suplementos alimenticios completos y balanceados. En caso contrario uno debe tener un amplio conocimiento de nutrición para asegurarse de que está consumiendo todos los requerimientos nutricionales y en las cantidades correctas, lo cual es muy difícil lograr.

Recuerda, no es suficiente hacer dietas o hacer algunos pequeños cambios en tu alimentación. Lo que se necesita es un verdadero cambio de hábitos y actitudes con respecto a la nutrición para que los cambios y los beneficios sean efectivos y duraderos.

Los cuerpos están compuestos por trillones de células vivientes que crecen, mueren y son remplazadas muchas veces durante nuestra vida. Estas células necesitan de una buena nutrición para realizar sus funciones metabólicas vitales – crecimientos, reparación, desintoxicación y reproducción.

Cuidar la alimentación e invertir en los suplementos nutricionales es más económico que tener que gastar en tratamientos médicos, hospitales, operaciones y por supuesto, es más económico que un funeral. La nutrición es la mejor medicina, porque estar enfermo resulta muy doloroso y demasiado caro.

## 5.5.4 Plan de actividades

**Cuadro 2. Plan de actividades**

FECHA	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES
Abril 12 de 2011	Realizar un Taller con padres de familia, estudiantes y docentes sobre participación comunitaria y nutrición adecuada, como concientización y aprestamiento para el desarrollo de la propuesta.	- Taller con padres de familia. Entrevista con la directora de la escuela. Lectura y análisis de los resultados de la investigación. Presentación del proyecto. Conocimiento del contenido. Taller de Capacitación.	Taller: Papelógrafo, carteleras, refrigerios.	Grupo investigador. Estudiantes de 3º Padres de familia Docentes
Abril 15 de 2011	Desarrollar una charla de orientación a la comunidad educativa con el fin de entender la importancia de la nutrición y el buen uso y mejoramiento del restaurante escolar.	-Taller con nutricionista -Capacitación a padres sobre la necesidad de participación en actividades necesarias para el desarrollo del proyecto	Taller: Papelógrafo, carteleras, refrigerios.	Grupo investigador. Padres de familia Docentes Estudiantes de 3º
Abril 18 al 30 de 2011	Elaboración de una cartilla con recetas y minutas sencillas con base en los productos de la región que permita a los estudiantes y sus familias promover una alimentación adecuada mejorando la nutrición y las condiciones de vida de los niños y sus familias.	Elaboración de un conversatorio para recoger fórmulas y recetas de cocina. Recolección de recetas y fórmulas de cocina	Papel, dibujos Carteleras Minutas recetas	Grupo investigador. Padres de familia Docentes
Abril 20 de 2011	Elaboración de una barbacoa, con productos de pan coger para incentivar el amor hacia la naturaleza y la siembra de productos alimenticios necesarios para el consumo	Organización de la barbacoa comunitaria, preparación de la tierra y siembra de plantas alimenticias. Conversatorio, sobre las plantas alimenticias que hay en la zona Charlas educativas acerca de la	Machete, plantas, abono, palas, humus, abono orgánico, restos de plantas en descomposición	Grupo investigador.  Estudiantes de 3º

	humano.	importancia de las plantas alimenticias.		
Abril 30 de 2011	Realizar una jornada de integración a través de una minga alimenticia comunitaria, para la elaboración e intercambio de recetas y minutas para la cartilla.	Realizar un sancocho comunitario. Conversatorio acerca de recetas y minutas para la cartilla.	Carta de invitación. Elementos para preparar un sancocho. Conversatorio sobre recetas y fórmulas de cocina.	Grupo investigador. Padres de familia Docentes Estudiantes



### 5.5.5 Desarrollo de la propuesta.

- **Taller con padres de familia:** este taller se realizó con padres de familia, estudiantes y docentes sobre la importancia de la participación comunitaria en la adecuada nutrición de los estudiantes, como forma de irlos concientizando y alistándolos para el desarrollo de la propuesta.

Para lograr lo anterior, lo primero que se hizo fue la entrevista con la directora de la escuela, se le pidió el permiso para convocar a los padres de familia, con los cuales se desarrolló el siguiente orden del día:

1. Lectura y análisis de los resultados de la investigación: se les explicó en detalle los resultados obtenidos en el proceso investigativo, tratando de no herir susceptibilidades, pero diciéndoles con mucha seriedad y respeto lo encontrado.

2. Presentación del proyecto: luego se los invitó cordialmente a encontrarle una salida al problema encontrado y ellos muy amablemente se mostraron satisfechos de que así fuera y empezaron una lluvia de ideas, sobre lo que se podría hacer. Hablaron de un programa especial para que nutran a los niños en la escuela, en asocio con una EPS, o Plan Internacional o Global Humanitaria, hablaron de capacitar a las madres para que aprendan a nutrir a sus hijos, de que la escuela podía con ayuda de ellos, hacer un programa especial de valoración de los niños con una nutricionista y un médico y después con ICBF en el programa alimentario, empezar a recuperarlos nutricionalmente.

3. Conocimiento del contenido: después de escucharlos se les dijo que al igual que ellos, se había pensado en todas esas opciones y que precisamente se traía una propuesta que se la había llamado: “aprendiendo buenos hábitos alimentarios” (ver figura 1).

**Figura 1. En el taller con padres de familia**



Fuente: esta investigación

Todos los asistentes, se sintieron muy contentos por la disposición del grupo investigador para buscarle solución a sus problemas, y se sintieron predispuestos a buscarle solución a la problemática de malos hábitos alimentarios y a participar con gusto en el desarrollo de la propuesta.

- **Charla de orientación sobre “nutrición y vida escolar”**: esta actividad fue dirigida a padres de familia y docentes, fue apoyada por una nutricionista de Bienestar Familiar, que ayudó a que los padres de familia comprendan la importancia de la nutrición para mejorar sus hábitos alimenticios y propiciar un desarrollo integral al niño en edad escolar.

Para iniciar este proceso de transformación se contó con la participación de la comunidad. En las diferentes reuniones se crearon espacios para la participación comunitaria mediante la capacitación en temas necesarios para la transformación de sus hábitos y costumbres nutricionales. Para ello, se contó con la ayuda de la nutricionista del ICBF, a quien con anterioridad se le pidió su apoyo y colaboración (ver figura 2).

**Figura 2. La nutricionista apoya la charla sobre importancia de la nutrición**



Fuente: esta investigación

Esta charla permitió concientizar a la comunidad en el uso del restaurante escolar, con lo cual se van a mejorar los niveles de nutrición.

De igual manera, estas charlas educativas fueron enfocadas a facilitar el proceso de desarrollo de la comunidad en general, desde las siguientes temáticas:

- La nutrición y su importancia
- Cómo realizar una buena nutrición
- La nutrición en la edad escolar – el restaurante escolar
- Relación entre alimentación, nutrición y desarrollo integral

Y en general el objetivo fue hacer que las personas se dieran cuenta y reconocieran que los hábitos alimentarios que poseen no son los más apropiados para un buen estado nutricional.

En los talleres participaron padres de familia y docentes. Estas charlas además reunieron un conjunto de actividades personales y colectivas de vital importancia dentro de la práctica alimentaria que poseía la comunidad.

De igual manera se concientizó a la comunidad de la escuela en el uso del restaurante por medio del aspecto “nutrición en la edad escolar”. Este taller fue de gran utilidad para los moradores de esta comunidad ya que el mensaje que se quería transmitir tuvo una acogida positiva, la de rescatar la importancia del restaurante escolar dentro de la institución educativa haciéndoles ver que el servicio que este se presta es para el beneficio del niño ya que una alimentación balanceada cambiaría el estado nutricional, viéndose reflejado en el desarrollo integral del mismo.

También se reunió un grupo de estudiantes, a los cuales se les concientizó que en sus horas de descanso utilizaran el dinero para comer en el restaurante ya que este les ofrece una alimentación balanceada que les ayudará a un buen crecimiento por tan solo \$ 200 y que comiendo comida “chatarra” como yupis, bombones, bananas entre otras no les brindará los mismos beneficios nutricionales en su crecimiento y desarrollo.

También se buscó mejorar el aspecto del restaurante escolar, para que mostrara una cara más llamativa a los ojos del alumno permitiendo a simple vista crear un concepto de bienestar, de agrado y sobre todo de pertenencia haciéndoles caer en cuenta que el restaurante está allí por ellos y para ellos. Para eso se utilizaron dibujos llamativos y mensajes que sugestionaran el pensamiento de los alumnos y docentes, creando para todos un ambiente armonioso donde se pueda disfrutar de los alimentos, como también de la compañía de amigos, pasando un momento agradable (ver figura 3).

**Figura 3. Aspecto del restaurante escolar del Centro Educativo Pueblo Nuevo Km. 41**



Fuente: esta investigación

Se puede concluir que este taller tuvo un efecto casi inmediato en el pensamiento de la comunidad que vio en el uso del restaurante escolar, una ayuda en cuanto a la nutrición balanceada de los estudiantes. A partir de este encuentro se notó mayor asistencia de los niños a recibir los alimentos.

- **Elaboración de la cartilla con minutas sencillas:** con base en los productos de la región, de manera que permita a los estudiantes y sus familias promover una alimentación adecuada mejorando la nutrición y las condiciones de vida de los niños y sus familias, se inicia esta actividad.

Para la elaboración de la cartilla se reunió a los padres de familia, mediante una convocatoria solicitada a la directora de la escuela, donde se llevó a cabo la elaboración de minutas. La actividad se inició con los niños que con ayuda de sus padres buscaron información sobre los platos típicos de la vereda, como son los de base de mariscos, carnes de monte y moluscos. Entre todos recogieron los principales:

El "pusandao" que es el plato típico del municipio de Tumaco y sus veredas, cuyo sabor perdura en todo paladar. No hay paseo, ni parranda sin pusandao, el que consiste en caldo a base de carne serrana. Los complementos del pusandao son: plátanos verdes, papas enteras con cáscaras, huevos duros, aliños y carne de gallina si se desea. La gracia de este plato está en el sabor que produce la carne serrana y que lo motiva el proceso que sufre esta carne que puede ser de cerdo o de res con sal de nitro, desde el lugar de su preparación en los pueblos de la sierra y el recorrido que hace para llegar a la costa. Para que las gentes de la sierra y el interior del país puedan comer esta carne, tienen que llevarla desde Tumaco y otros lugares de la costa.

Causó extrañeza comprobar que en la memoria de los mayores, también existe otra variedad de platos deliciosos en el menú de los habitantes de Pueblo Nuevo, que por su cercanía al mar sigue siendo igual al de los habitantes de Tumaco, entre estos: sancocho de pescado, encocao de jaiba, langostinos y calamares, pargo frito en salsa de mostaza, sopa o crema de almejas, encocao de chautiza, cazuela de mariscos, carapacho de jaiba o cangrejo, pusandao de bagre o corvina, coctel de camarones, los cebiches de camarón, piangua o tollo, etc. Lo que pasa, es que no acostumbran a usarlos diariamente, sino en las fiestas o cuando hay visitas, dado que implica ir a Tumaco para traer los insumos frescos y la situación económica los ha limitado mucho en la actualidad. Con la presencia de las camaroneras, estos alimentos aumentaron, pero luego decayeron. Otros platos fuertes son las carnes de animales salvajes como la guagua o conejo, **tatabra\*** (cerdo de monte), venado y aves como el pato salvaje, la pava y las gallinas y demás animales domésticos y de corral (ver figura 4)

Los padres y abuelos, dieron y explicaron múltiples recetas de cocina a base de alimentos propios de la región, que con entusiasmo los estudiantes, luego

plasmaron en sus cuadernos (ver figura 5).

**Figura 4. Sopa de Almejas, un plato que hace parte del menú de la región**



Fuente: esta investigación

**Figura 5. Las abuelas explican la preparación de platos típicos**



Fuente: esta investigación

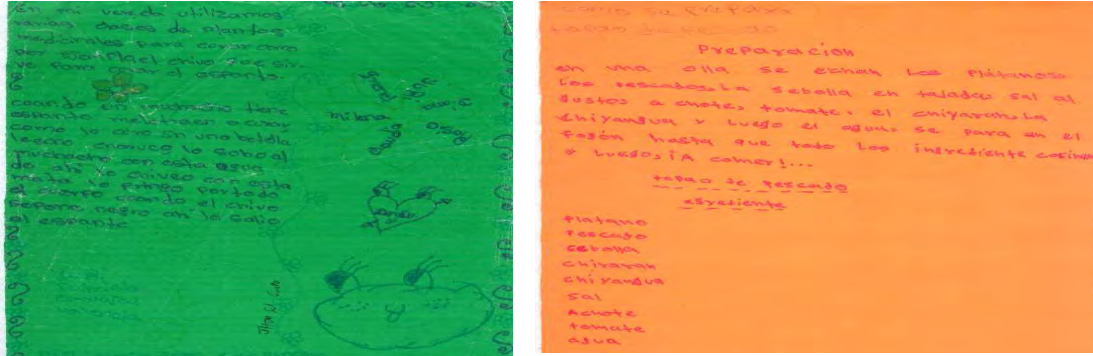
Posteriormente, como fruto del conocimiento que tienen y de la investigación realizada, los estudiantes escribieron recetas de cocina mostrando la preparación de los platos principales (ver figura 6).

Finalmente, se preparó un evento de socialización y muestra de los platos típicos consultados en la región y con ayuda de las madres quienes prepararon gran variedad de ellos, se hizo la presentación, y que aprovechando un evento comunitario, los visitantes de la comunidad con gran placer fueron degustando cada uno de los platos (ver figura 7). Con la elaboración de minutas se busca además, garantizar una alimentación balanceada, adecuada para cada uno de los grupos en etapa escolar incentivando el desarrollo integral de éstos, modificando



su estilo de vida. Por lo tanto se convierte en herramienta de gran utilidad y ayuda para las personas que tienen a su cargo la elaboración de los alimentos.

**Figura 6. Los niños escriben recetas de cocina**



Fuente: esta investigación

**Figura 7. Los visitantes de la comunidad disfrutaban los platos típicos de la región**



Fuente: esta investigación

Estas minutas fueron realizadas, por medio de lluvia de ideas, por tarjetas, en grupos para luego realizar una socialización, concluyendo la creación de las mismas bajo la supervisión de la nutricionista, posibilitando su éxito. Las metas alimentarias que se plantearon con las minutas y las recetas de cocina son específicas y su propósito es entre otros promover la salud, controlar las enfermedades nutricionales y reducir los diversos factores de riesgo de las patologías relacionadas con los alimentos.

En estas minutas están contemplados los alimentos de los siete grupos, los cuales protegerán la salud de cada uno de los niños que hagan uso del restaurante escolar, se hizo una muestra de una semana, quedando los padres comprometidos a continuar con las demás semanas hasta completar un mes.

- **Organización de la barbacoa comunitaria:** aprovechando que es una zona con vocación agrícola, se animó a la comunidad para la elaboración de una barbacoa con productos de pan coger, para incentivar el amor hacia la naturaleza y la siembra de productos alimenticios necesarios para el consumo humano.

La actividad se inició con un conversatorio con las abuelas mayores de la vereda, porque los varones, siempre están en el monte trabajando y les es difícil asistir. Este conversatorio, permitió hacer la sensibilización a la comunidad acerca de la importancia de tener plantas alimenticias, ya sea en una huerta comunitaria o en cada una de las casas de familia. Luego se acordó que las mayores, que tenían fincas y cultivos más grandes contarán sus experiencias acerca de cómo empezaron a hacer sus “fincas”, “montes”, “tierras” o “chagras” como cariñosamente llaman a las porciones de terreno cultivadas y sembradas con plantas de pan coger. Estas personas visitaron la escuela, y los estudiantes docentes y grupo investigador, se alistaron para recibir de ellas orientaciones acerca de la utilización que puede hacerse de las plantas.

El encuentro fue productivo porque los asistentes aprovecharon para hacer preguntas sobre cómo preparar diversos platos apoyándose en las plantas. Ellas demostraron mucho saber y conocimiento sobre etnobotánica, y el poder alimenticio y curativo de las plantas. Presentaron incluso algunas plántulas y semillas que se desconocían, mostrando sus bondades nutricionales y utilidades alimenticias (ver figura 8).

**Figura 8. Las abuelas explican el poder nutricional de las plantas**



Fuente: esta investigación

Las invitadas, demostraron a los asistentes, por qué la importancia de tener en la comunidad una huerta con plantas alimenticias y nutricionales, que permita recuperar las plantas que ya se están extinguiendo. De igual manera, se les preguntó las razones por las cuales ahora se utiliza muy poco la alimentación con base en las plantas. A lo cual respondieron que tal vez se debía a la falta de

conocimiento, de tiempo o por pereza, ya que hay “otros cultivos”, que en menor tiempo dan mayores frutos.

Finalmente, todos estuvieron de acuerdo que lo mejor era retomar dichas prácticas y aprovechar el saber de estas personas antes que se murieran. Posteriormente, los niños hicieron dibujos alusivos a las explicaciones brindadas por las señoras, para evaluar el nivel de los conocimientos adquiridos, se les pidió realizar dibujos de las plantas que conocieron (Ver figura 9).

**Figura 9. Los niños hacen dibujos alusivos a las plantas que conocen**



Fuente: esta investigación

Posteriormente, se inició la tarea de hacer la barbacoa. Nuevamente, se llamaron a reunión los padres, con ellos y los niños se hizo un conversatorio, sobre las plantas alimenticias que hay en la zona y que son de fácil cultivo cerca de las viviendas y que por su tamaño, no requieren mayores construcciones, se enumeraron muchas, entre ellas: zapallo, yuca, maíz, plátano, espinaca, coco, pepino, frutales: lulo, tomate, maracuyá, granadilla, entre otras.

Para la organización de la barbacoa, lo primero que se hizo fue la preparación de la tierra para la siembra de plantas alimenticias. Con esta acción se retomó el conocimiento y el saber que tienen los mayores llevando sus conocimientos a la escuela para que fueran retomados por los estudiantes; estas charlas fueron pensadas para mejorar los resultados en nutrición y alimentación en los estudiantes, así como para facilitar a los docentes estrategias creativas para un mejor desempeño en su quehacer integrando varias áreas del conocimiento, utilizando los saberes ancestrales, que con respeto hacia la naturaleza, han hecho buena utilización de sus recursos, y para que los estudiantes recopilaran de manera creativa información pertinente para nutrirse bien, sin deteriorar el medio ambiente.



Los mayores, dieron ejemplo y entre todos empezaron a recopilar materiales para construir el vivero y luego buscar plantas alimenticias que luego sembraron (ver figura 10), para que crecieran y estuvieran disponibles para toda la comunidad. A los estudiantes y sus familias, se les dejó de tarea investigar sobre las plantas alimenticias y hacer un escrito ilustrado, anotando su uso y cómo se prepara.

**Figura 10. La comunidad ayuda a construir el vivero de plantas alimenticias**



Fuente: esta investigación

Finalmente el vivero quedó organizado y listo para que las plantas crezcan (ver figura 11).

**Figura 11. Vivero de plantas alimenticias**



Fuente: esta investigación

- **Jornada de integración:** con el fin de dar finalización al proyecto, se organizó una minga alimenticia comunitaria, el cual también se aprovechó para la elaboración e intercambio de recetas y minutas para la cartilla.

Se invitó a los padres de familia, a través de una carta (ver anexo E) para que participaran en una práctica de elaboración de una comida bien balanceada, para ello los padres aportaron con los insumos en especies para la elaboración de un

sancocho de gallina, ensalada de verduras y una porción de arroz acompañado de agua de panela con limón.

Los padres respondieron inmediatamente a la invitación y poco a poco, fueron enviando con los estudiantes los ingredientes para preparar la comida acordada, que las madres con gusto se prestaron para prepararla. (ver figura 12)

**Figura 12. Preparando la comida para jornada de integración**



Fuente: Esta investigación

Mientras se preparaba el sancocho, los padres, docentes y el grupo investigador realizaron un conversatorio acerca de recetas y minutas para la cartilla. Posteriormente, se hizo la reflexión en torno a lo aprendido, frente a lo cual se dijo por parte de los docentes que la práctica realizada los había llevado a reflexionar y transformar la visión como educadores, y comprender que su labor también está encaminada a la búsqueda de la organización de la comunidad.

Por parte del grupo investigador, también se consideró que como docentes actuales o futuras, queda la satisfacción de comprobar que las comunidades educativas son las mejores formas de organización social que existe en la región y que de acuerdo con sus posibilidades, siempre están prestas a apoyar acciones de interés general, que lo que se hace necesario es contar con personas aptas para promover dichas acciones. También que queda un gran reto: el de continuar impulsando el cambio que conduzca a la verdadera participación comunitaria y a la transformación de las necesidades más urgentes de la población.

Los padres de familia, se mostraron contentos y admirados de ver cómo es posible combinar los diferentes alimentos sin necesidad de repetir los de ningún grupo, ni recargarlos sin necesidad. Se les explicó cómo se balancea una comida, ellos mismos fueron nombrando los grupos intervinientes en la comida y se mostraron interesados en poner en práctica lo aprendido.

## 6. CONCLUSIONES

Una vez finalizada la investigación, es posible concluir que:

- La alimentación que manejan en la comunidad de Pueblo Nuevo Km. 41, no es la más adecuada para una buena nutrición. Existe deficiente selección y consumo de alimentos de la canasta familiar, que se refleja en la baja nutrición de estudiantes y padres de familia.
- Los factores causantes de la baja nutrición son básicamente: el económico; la falta de conocimientos acerca de conceptos básicos sobre alimentación balanceada e higiene, la falta de tiempo para prepararlos y la costumbre de no combinar adecuadamente los alimentos, sino consumir solamente lo que producen.
- Los hábitos y costumbres alimentarios de estas familias no son los más adecuados porque aunque tienen variedad de productos, sólo están basados en el consumo de alimentos propios de otras regiones, enlatados y granos. Se está extinguiendo el uso de los productos propios de la región como el plátano, los mariscos y la carne de animales de monte.
- En el desarrollo escolar del niño y por ende integral, hay muchos efectos causados por la mal nutrición que afecta su capacidad intelectual, su creatividad, su crecimiento físico, su estado anímico y emocional, contribuyendo a una baja productividad escolar.
- Las costumbres familiares tienen una incidencia significativa en la conducta alimentaria de sus miembros, de ahí la tendencia encontrada en los estudiantes hacia la costumbre o el uso de ciertos alimentos que han aprendido a comer en familia. Por lo tanto, esta es una de las razones por las cuales los hábitos están tan arraigados que en algunos casos es difícil hacerlos cambiar de actitud con respecto a lo que consumen en el recreo.
- Existe desconocimiento por parte de las familias de los requerimientos nutricionales diarios. No han recibido capacitación en este sentido. Entre los alimentos que se consumen diariamente en casa, en la mañana, al medio día y en la tarde, existe la costumbre de tomar algún líquido, que no son los más nutritivos o ricos en calcio. Hay bajo consumo de lácteos, situación inquietante dado que se trata de niños que están en etapa de crecimiento y sus padres desconocen las consecuencias nocivas que esto acarrea.
- Entre los alimentos que más consumen en casa, tiene la mayor connotación el uso del café y el pan durante el desayuno, en el almuerzo el arroz y en la

mayoría de ellos, hay escasez de proteínas como el pollo, carne o mariscos, y total ausencia de frutas y verduras. Lo que más acostumbran son los granos y en la noche sólo algún líquido con pan o plátano, por lo que se intuye que generalmente, se come en la tarde lo mismo que ha quedado del medio día. La mala ingesta de proteínas, puede estar aportando a un estado de desnutrición.

- El ICBF ha diseñado la estrategia de restaurantes escolares para suplir las deficiencias nutricionales de los niños escolares, donde se brindan platos preferidos por los niños y poco apetecidos. Este servicio dura todo el año, pero se descompensan los días que no hay clases o cuando por alguna razón se suspende el servicio.
- Para los niños, la cantidad y calidad de alimentos que consumen diariamente en la escuela, es inadecuada, algunos estudiantes solo comen lo que les brinda el restaurante escolar; Otros combinan los aportes del restaurante escolar con lo que compran en la tienda escolar, lo cual es motivo para compartir con sus compañeros. Para los padres de familia, lo normal es la cantidad de alimentos que sus hijos reciben diariamente en el hogar, aunque desconocen lo que es la calidad, creen que comer variado es de buena calidad. Otros, consideran que la alimentación, solo debe ser lo necesario para vivir y hacerlo sin excesos. Lo anterior, es consecuencia directa de los hábitos que se han adquirido en la familia, los estudiantes lo reconocen y lo asumen. Mientras que para los docentes, la cantidad es considerada regular, la calidad de los mismos, es cuestionada y considerada muy por debajo de lo normal, por no consumir alimentos de todos los grupos alimentarios.
- Frente a las consecuencias de la mala nutrición, los estudiantes, los padres y docentes son conscientes que son de diversas clases, de tipo académico, físico, social, de salud, de desarrollo integral, la combinación de todos los anteriores o la muerte.
- Entre las características físicas de un niño desnutrido, está la pérdida de las habilidades en el movimiento, el decaimiento en la parte física, bajo peso, malos colores, cabello amarillento, estómago abultado, inactividad, pereza, falta de energía, delgadez extrema.
- El tiempo que dedica la madre al cuidado del niño, es variable, para algunas todo depende de la disponibilidad que les permita el trabajo, pero siempre están con el mejor ánimo para hacerlo.
- Las condiciones higiénicas de las viviendas, no son las mejores, algunas están en regular estado, aunque les faltan muchas cosas para el aseo debido.

## 7. RECOMENDACIONES

Con base en los resultados obtenidos, se recomienda:

- Que se promueva por parte del Estado, la escuela y la familia, mecanismos para la detección de la desnutrición a través de consultas especializadas y se adelante un proceso de capacitación tendiente a la unificación de criterios acerca de la importancia de la correcta combinación de alimentos y la manera en que debe hacerse.
- Al gobierno municipal, que busque promover el consumo de alimentos saludables y culturalmente aceptados, reforzando hábitos alimentarios deseables para mantener la salud, a través de una herramienta educativa que oriente a la familia, a los educadores, a las asociaciones de consumidores, a los medios de comunicación y a la industria de alimentos, entre otros, sobre la promoción de una alimentación saludable.
- A los restaurantes escolares para que al planificar sus menús prefieran incluir aquellos que contribuyan a satisfacer las necesidades o a cubrir las deficiencias de los nutrientes considerados críticos en un determinado grupo de población, en una región o en un estrato socioeconómico determinado. De igual manera, que busquen estrategias tendientes a acostumbrarlos al consumo de frutas, verduras y lácteos.
- Que la escuela y los padres de familia, aprovechen la cercanía al mar para que incluyan en los menús diarios, más productos de mar, a parte del atún enlatado.
- A las familias que revisen el tipo de alimentos que están consumiendo sus hijos y que incluyan en sus dietas alimentarias los nuevos conceptos que aparecen en la nutrición actual, para fortalecer los hábitos antiguos y tradicionales, valores, comportamientos y la unidad familiar, contribuyendo a fomentar un estilo de vida saludable.
- A las instituciones del municipio de San Andrés de Tumaco acogerse al plan de promoción de salud que tiene el ICBF, el de “comunidades saludables” para que sea difundido en lugares como: escuelas, empresas, mercados y los mismos asentamientos humanos permitiendo la participación de la comunidad para trabajar unidos en el mejoramiento de la calidad de vida.
- Crear en la comunidad tumaqueña la necesidad urgente de mejorar los hábitos alimentarios a través de acciones educativas orientadas tanto a padres de

familia como a estudiantes, las mismas que han sido utilizadas por diferentes instituciones y centros educativos, las cuales si bien han contribuido en este propósito, han dado resultados limitados y se requiere enfatizar y continuar con las acciones mencionadas.

- Capacitar a las comunidades educativas en la conciencia de buscar la ayuda de un profesional, en que tienen una responsabilidad ineludible con la cual deben colaborar y dotarlos de herramientas eficientes para la correcta combinación de los alimentos con miras a lograr la nutrición de los niños escolares.
- Realizar campañas en todas las instituciones educativas, que incluyan la visita a entidades en busca de ayuda, el cuidado de parte de los padres con los menores en crecimiento, dietas balanceadas con base en los productos de la tierra, que ellos cultivan, el abordaje de diversas alternativas para darle solución al problema de desnutrición, orientar el consumo de cada uno de los grupos de alimentos de acuerdo a las posibilidades de cada uno.
- A las autoridades municipales que realicen campañas, con ayuda de todos los estamentos comprometidos con la salud, acerca de la recuperación de niños con deficiencias nutricionales, incluyendo en la dieta alimentaria de los niños suplementos de vitaminas y proteínas.
- Que el ICBF, investigue la situación cultural frente a la nutrición de las familias tumaqueñas y que los programas se implementen teniendo en cuenta, las características de la zona y las costumbres familiares.
- Difundir el uso adecuado de los restaurantes escolares, bajo la asesoría de una nutricionista, para aliviar en algo la no combinación y suministro correcto de los alimentos, tratando de hacer la máxima utilización del mismo.
- Volver a las estrategias comunitarias de antes, donde a través de la ayuda mancomunada, se amplíe la cobertura del restaurante escolar y se hagan jornadas solidarias de almuerzos económicos, para uso de los que más lo necesitan.
- Continuar implementando y utilizando las recetas planteadas en la cartilla: "Aprendamos a nutrirnos".

## BIBLIOGRAFÍA

CONSEJO NACIONAL DE POLÍTICA ECONÓMICA SOCIAL (CONPES). Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional. República de Colombia. Departamento Nacional de Planeación. Bogotá. Marzo de 2005. 47 p.

Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia ENSIN. 2005, folleto en [http://nutrinet.org/index.php?option=com\\_remository&Itemid=110&func=fileinfo&id=385](http://nutrinet.org/index.php?option=com_remository&Itemid=110&func=fileinfo&id=385)

ESCRUCERÍA DELGADO, Gustavo. Histografía de Tumaco. Bogotá: Impreandes. 1998. 75 p.

FAO, primer comité de expertos en carbohidratos reunidos en Roma, 1998.

FAO/ OMS, Preparación y uso de guía alimentarias basadas en alimentos, informe Nicosia, Chipre 1998.

HANSEN, y R. G. And, Wyse, B. W. Expression of nutrient allowances per 1.000 k cal, J of the American Dietetic Association, 1998.

INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR. Boletín informativo. Centro zonal Tumaco: 2010. 12 p

\_\_\_\_\_. CASTRO DE NAVARRO. Lucía. et al. Estado nutricional en niños menores atendidos en los centros de salud de la SDS. Instituto Nacional de Salud-Secretaría Distrital de Salud. BARRANQUILLA, 1998-2000

\_\_\_\_\_. MINSALUD, Guías alimentarias para la población colombiana mayor de dos años, Santa fe de Bogotá: Ed. 2000. 180 p.

\_\_\_\_\_. Recomendaciones de consumo diario de calorías y nutrientes para la población Colombiana, 2 Ed. Santa fe de Bogotá. 1992.

HERNÁNDEZ RODRÍGUEZ, M. Alimentación infantil. Madrid: Editorial Díaz de Santos S.A. 1993. 86 p.

KELLOGGS. Relación entre la nutrición y la salud, dieta y salud, Vol. 7, No.1. Primer semestre, Querétaro. 1997.

LEUSSON FLÓREZ, Telmo. Historia y Cultura. Pasto: Ed. Los Andes. 2000, p. 18

MAHAN, Arlin krause. Nutrición y Dietoterapia, Interamericana. Mc Graw - Hill 9Ed. 1998. 126 p.

MARIÑEZ REYES, Katherin, MORILLO OROZCO, Yirandy y otros. Valor nutricional de los alimentos. En <http://www.monografias.com/trabajos62/valor-nutricional-alimentos/valor-nutricional-alimentos2.shtml> Consultado junio de 2011

MURCIA FLORIAN, Jorge. Investigar para cambiar. Un Enfoque sobre Investigación-Acción Participante. Vols. 1-3. 3ª. Edic. Bogotá: Edit. Magisterio. 2004. 104 p.

Nutrition of children. Saint Louis. USA. 2009. 129 p.

PRADILLA, Alberto, M, D, GRACIA, Beatriz. Interacciones entre alimentos, salud y ambiente. Colombia Médica, volumen 26 N°3. Cali. 19 95.

PROFAMILIA. Encuesta nacional de demografía y salud. Santa Fe de Bogotá, 1995.

RESOLUCIÓN 2121 DE 2010. (junio 9) Diario Oficial No. 47.744 de 18 de junio de 2010. MINISTERIO DE LA PROTECCIÓN SOCIAL, p. 3.

Sistema de Vigilancia Nutricional. SISVÁN ESCOLAR. Secretaría Distrital de Salud. Bogotá. 2009 en [www. slideshare.net/.../sisvan-escolar-resultados 2009](http://www.slideshare.net/.../sisvan-escolar-resultados-2009).

UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR. Facultad de Medicina. Barranquilla. 2010. 49 p. [www. Banrepública. gov. com](http://www.Banrepública.gov.com)

ZARAMA ORTÍZ, Juan B. en [www. Tumaco](http://www.Tumaco.com). 2000, consultado 25 de junio de 2011.



## **ANEXOS**

## Anexo A

### Gráfico de valoración del crecimiento para niños de 0 a 5 años, según el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

#### VALORACIÓN DEL CRECIMIENTO para niños de 0 a 5 años



INSTITUCIÓN: \_\_\_\_\_

NOMBRE: \_\_\_\_\_

No. IDENTIFICACIÓN: \_\_\_\_\_

FECHA DE NACIMIENTO:  /  /

Peso al nacer: \_\_\_\_\_ Gramos

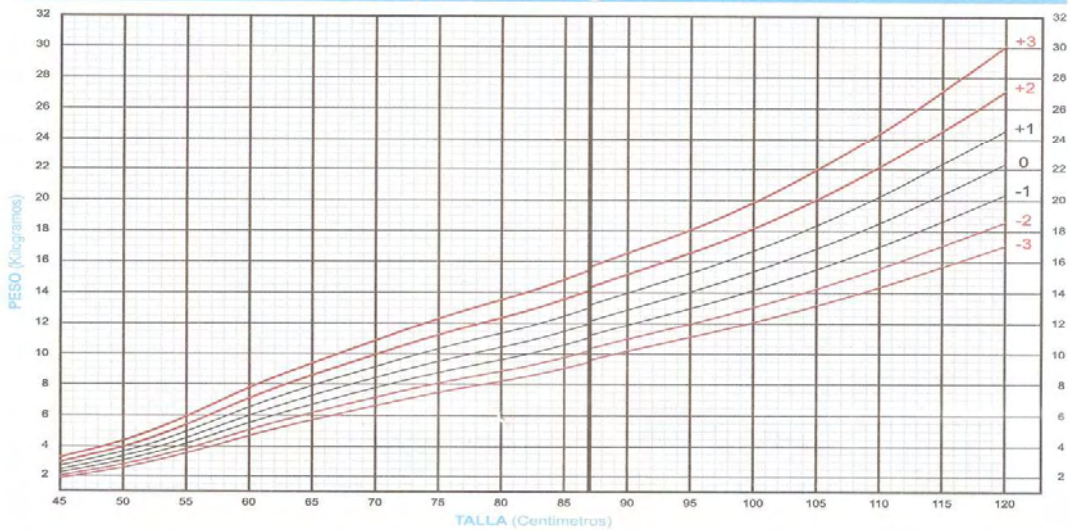
Talla al nacer: \_\_\_\_\_ Centímetros

**Interpretación de la Curva de Crecimiento**

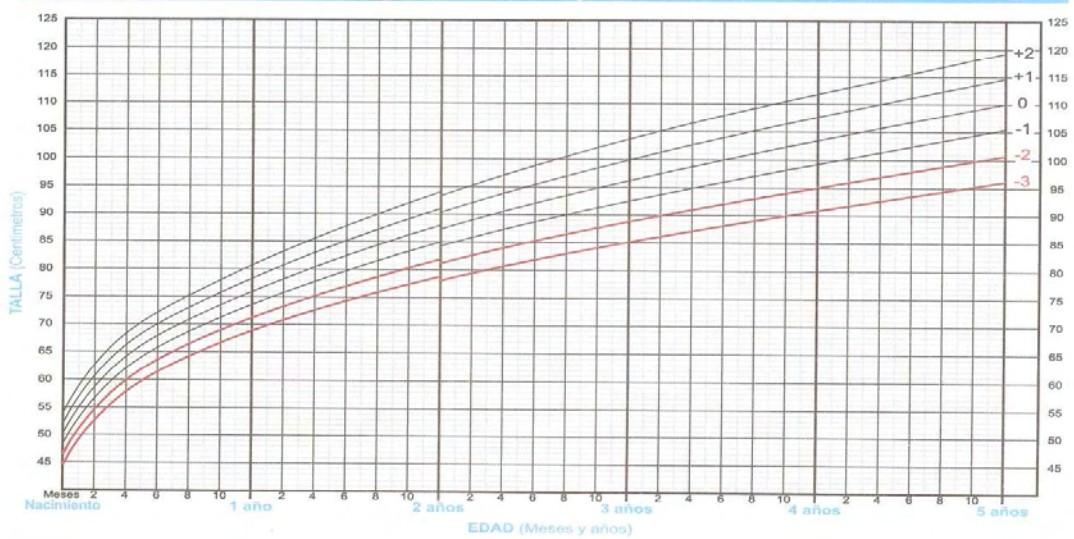
- Va bien
- Peligro o alarma, no progresa
- Está mal, requiere atención inmediata



#### Peso para la longitud / talla



#### Longitud / talla para la edad



**Anexo B**  
**Guía de observación directa**

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO - FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON**  
**ENFASIS EN CIENCIAS NATURALES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL**  
**SAN ANDRES DE TUMACO**

**Guía de observación directa**

**OBJETIVO:** Indagar sobre diferentes aspectos que contribuyan al mejoramiento de los hábitos alimentarios de los estudiantes de grado tercero del Centro Educativo Pueblo Nuevo Km. 41 del Municipio de San Andrés de Tumaco.

**Aspectos a observar:**

**I. CONTENIDO DEL MENU DIARIO**

- Alimentos que consumen los estudiantes
- Cantidad de consumo alimentario
- Uso que dan a la minuta del restaurante escolar.

**II. APARIENCIA FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES**

- Color del pelo
- Talla
- Peso
- Color de la piel

**III. ESCENARIO DE OBSERVACIÓN**

- Recreo institucional: Relaciones con otros niños de su edad, juegos
- Hogar: costumbres alimenticias familiares, aspecto de la vivienda
- Aulas de clase: participación, rendimiento, interacción con el docente
- Infraestructura del Restaurante escolar, condiciones locativas, dotación

**IV. OBSERVACIONES**

- Otras dificultades encontradas

**Anexo C**  
**Entrevista a Docentes**

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO - FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON**  
**ENFASIS EN CIENCIAS NATURALES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL**  
**SAN ANDRÉS DE TUMACO**

**Objetivo:** Identificar los hábitos alimentarios y los factores causantes de mala nutrición en los estudiantes de grado tercero del Centro Educativo Pueblo Nuevo Km. 41 del Municipio de San Andrés de Tumaco, para poner en práctica un conjunto de acciones orientadas a la formación de los padres de familia y estudiantes en adecuados hábitos alimentarios y nutricionales.

**Cuestionario:**

- ¿Qué cantidad y calidad de alimentos consumen diariamente los niños en la escuela durante el recreo?
- ¿Cuáles son los alimentos que consumen cotidianamente los estudiantes en el restaurante escolar?
- ¿Cuáles son los factores causantes de mala nutrición de los estudiantes del grado tercero?
- ¿Qué aspectos debe tener en cuenta una adecuada nutrición de niños?
- ¿Cuáles son las consecuencias de la mal nutrición en el desarrollo de las actividades escolares?.
- ¿Qué actividades acostumbra usted a realizar con sus estudiantes para contrarrestar este problema?.
- ¿Qué características físicas puede usted detectar en un niño que presenta mal nutrición?.
- ¿Cómo concientiza usted a sus alumnos acerca del uso del restaurante escolar?.
- ¿Cómo influye la mal nutrición en el desarrollo integral de un niño?

- ¿Cómo se puede recuperar un niño con baja nutrición?.
- ¿Qué piensa usted que puede hacer la familia en contra de la desnutrición?
- ¿Cuáles son los hábitos y costumbres alimentarias que poseen las familias tumaqueñas?
- ¿Cómo se deben combinar los alimentos para asegurar una buena alimentación?.
- ¿Cómo diseñar una propuesta integral de carácter pedagógico orientada a contribuir al mejoramiento de los hábitos alimentarios y nutricionales de la Comunidad Educativa del Centro Educativo Pueblo Nuevo del municipio de Tumaco?

**Anexo D**  
**Entrevista a estudiantes**

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO - FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON**  
**ENFASIS EN CIENCIAS NATURALES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL**  
**SAN ANDRES DE TUMACO**

**OBJETIVO:** Identificar los hábitos alimentarios de los estudiantes de grado tercero del Centro Educativo Pueblo Nuevo Km. 41. del Municipio de San Andrés de Tumaco para diseñar una propuesta integral de carácter pedagógico orientada a contribuir al mejoramiento de sus hábitos alimentarios y nutricionales

**Cuestionario:**

- ¿Cuáles son los alimentos que consume diariamente en casa, en la mañana, al medio día y en la tarde?
- ¿Qué alimentos son los que más consumen en tu casa?.
- ¿Cuántas veces al día consumes alimentos?
- ¿Qué es lo que más te gusta del menú del restaurante escolar y lo que menos?.
- ¿Qué cantidad de alimentos consumes diariamente en la escuela durante el recreo?
- ¿Cuáles son las consecuencias de la mala nutrición en el desarrollo de las actividades escolares?.
- ¿Qué características físicas tiene un niño desnutrido?.
- ¿Qué piensa usted que puede hacer la familia en contra de la desnutrición?
- ¿Cuáles son los hábitos y costumbres alimentarias que posee tu familia?
- ¿Cómo se deben combinar los alimentos para asegurar una buena alimentación?.

**Anexo E**  
**Entrevista a Padres de familia**

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO - FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON**  
**ENFASIS EN CIENCIAS NATURALES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL**  
**SAN ANDRES DE TUMACO**

**OBJETIVO:** Identificar los hábitos alimentarios de los estudiantes de grado tercero del Centro Educativo Pueblo Nuevo Km. 41 del Municipio de San Andrés de Tumaco, para diseñar una propuesta integral de carácter pedagógico orientada a contribuir al mejoramiento de los hábitos alimentarios y nutricionales de los estudiantes y su familia.

**Cuestionario:**

- ¿Qué ingresos mensuales tiene la familia?.
- ¿Qué tiempo destina la madre al cuidado del niño?.
- ¿Cómo son las condiciones higiénicas de su vivienda?.
- ¿Qué conocimientos tiene sobre alimentación e higiene?.
- ¿Ha recibido usted algún curso de preparación de alimentos, qué aprendió?.
- ¿Qué sabe usted sobre desnutrición?.
- ¿Qué opina sobre la labor del restaurante escolar?.
- ¿Qué cantidad y calidad de alimentos consumen diariamente los niños en el hogar?
- ¿Qué aspectos deben tenerse en cuenta para una adecuada nutrición de niños?
- ¿Cómo es un niño que presenta mal nutrición?.
- ¿Cómo influye la mal nutrición en el desarrollo integral de un niño?
- ¿Cómo se puede recuperar un niño con baja nutrición?.

- ¿Qué piensa usted que puede hacer la familia en contra de la desnutrición?
- ¿Cómo se deben combinar los alimentos para asegurar una buena alimentación?.



**Anexo F**  
**Invitación para participar en jornada de integración**

San Andrés de Tumaco,  
Abril 26 de 2011

Sra. Directora:  
**Centro Educativo Pueblo Nuevo Km. 41**  
E. S. M.

Atento saludo:

Con el fin de hacer la evaluación y darle cierre al proceso vivido por el grupo investigador en la institución, cordialmente, le solicitamos nos colabore convocando a los padres de familia del grado 3° para que asistan a una reunión con el fin de realizar una práctica sobre preparación de alimentos, deberán traer los insumos que estén a su alcance para la preparación de un sancocho de gallina y una ensalada de verduras, lo anterior se acompañará con agua panela con limón y una porción de arroz, cualquiera de estos ingredientes serán bienvenidos. A dicha reunión también están invitados Ud. y los docentes de grado 3°, contaremos con la presencia de la nutricionista del ICBF, el día 30 de abril de 2011, hora 3:00 p.m.

Agradecemos su colaboración.

Atentamente,

**ESTUDIANTES UNINARIÑO**

CECILIA LISSET ECHEVERRY ANGULO  
MAGNOLIA LEONILA ESTACIO CORTÉS  
LUZ ELTIN MINOTA MIDEROS  
MARILIN VALENCIA RENTERÍA