

**HABITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS (AS) DE LOS GRADOS  
PREESCOLAR, PRIMERO Y SEGUNDO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MUNICIPAL SANTA TERESITA DE CATAMBUCO, SEDE LA MERCED**

**YULY CAROLINA DELGADO VIVEROS  
RUTH BETTY PANTOJA BURBANO  
NELLY CAROLINA PAZ LÓPEZ  
CLAUDIA MARICELA TORRES RODRIGUEZ**

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN CIENCIAS  
NATURALES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL  
SAN JUAN DE PASTO  
2009**

**HABITOS ALIMENTICIOS EN LOS NIÑOS (AS) DE LOS GRADOS  
PREESCOLAR, PRIMERO Y SEGUNDO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MUNICIPAL SANTA TERESITA DE CATAMBUCO, SEDE LA MERCED**

**YULY CAROLINA DELGADO VIVEROS  
RUTH BETTY PANTOJA BURBANO  
NELLY CAROLINA PAZ LÓPEZ  
CLAUDIA MARICELA TORRES RODRIGUEZ**

**Trabajo de Investigación como resultado de la Práctica Pedagógica Integral e  
Investigativa, requisito para optar al título de Licenciados en Educación  
Básica con Énfasis en Ciencias Naturales y Educación Ambiental**

**Asesora  
Mg. BARBARA MORA ESPINOZA**

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN CIENCIAS  
NATURALES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL  
SAN JUAN DE PASTO  
2009**

**“Las ideas y conclusiones aportadas en la Tesis de Grado, son  
responsabilidad exclusiva de sus autores”**

**Artículo 1º del Acuerdo 324 de Octubre 11 de 1966 emanado del Honorable  
Consejo Directivo de la Universidad de Nariño**

**Nota de Aceptación**

---

**Fecha de sustentación:**

---

**21 de mayo de 2009**

---

**Calificación: 92 puntos**

---

**Dr. Giraldo Javier Gómez Guerra**

---

**Presidente del Jurado**

**Mg. Fernando Garzón**

---

**Jurado**

**Mg. Marcelo Pantoja**

---

**Jurado**

**San Juan de Pasto, mayo 21 de 2009**

*El esfuerzo de todo mi trabajo que hoy culmina, se lo dedico y lo agradezco ante todo a ti Dios mio que me diste la oportunidad de vivir y ser mi amigo incondicional en mis momentos de angustia, por brindarme los dones necesarios para ser una gran hija, hermana y amiga.*

*Con mucho amor y cariño a mis padres por creer en mi y por luchar siempre ante todo obstáculo para poder brindarme un futuro mejor, gracias por ser mi impulso y estar a mi lado en estos momentos y porque nunca negaron el brindarme su cariño y apoyo.*

*A mi esposo Luis Alberto, que con su amor y simpatia me hacia sentir la mujer más valiente y capaz del mundo para lograr todo aquello que me proponia.*

*Con mucho afecto les agradezco a mis hermanos Edwin, Carmen, Humberto y Ciro; quienes son una razón más por la cual queria salir adelante; siempre con armonia lograron que nunca desfalleciera.*

*A mis sobrinos Daniel y Estefanía, a quienes adoro con toda mi alma y mi ser, porque con su ternura lograban que olvide mis problemas y frustraciones.*

*Por último a mis amigas y demás familiares, que siempre estuvieron conmigo compartiendo mis buenos y malos momentos, en especial a Ruth quien nunca negó su apoyo cuando más la necesitaba, a Carolina por brindarnos la alegría en el grupo, a Claudia por ser una persona pacifica y comprensiva; de verdad aprendi muchas cosas positivas para mi vida junto a ellas.*

*A todos muchas gracias, y aquí está plasmado todo el fruto de mi trabajo y sé que sin todos ustedes no hubiera sido capaz de lograr esta importante meta en mi vida, los quiero y por todos mis seres queridos he podido crecer como persona, a valorar más mi vida y las personas que me rodean.*

**CAROLINA DELGADO**

*Mi trabajo de grado con mucho amor y cariño:*

*A dios por la vida y la sabiduría de elegir el camino correcto, a mi mamá Nelly por su dedicación y entrega total, por compartirme su humildad y sencillez, a mi padre Juan por su carácter y los grandes esfuerzos que hizo para que sus hijos crezcan; a mis hermanos: Edward, Daira y Fernando por su amor, apoyo, comprensión siendo siempre incondicionales y cómplices de nuestros mas grandes secretos.*

*En especial a mi tía Digna por su apoyo constante y su cariño por hacer las veces de mamá cuando ella estaba ausente. A mis sobrinos mi más grande alegría los amo con todo mi ser. A mis amigas Claus, Caro P. y Caro D. muchas gracias por ofrecerme su amistad y compañía en todo este tiempo, juntas vivimos alegrías y tristezas, las quiero mucho y nunca las voy a olvidar.*

*A todas los demás amigos y familiares que contribuyeron en algo para que pudiera cumplir una meta mas, gracias por la compañía que me ofrecieron en la nueva vida que inicié lejos de los seres que mas amo en el mundo, mi Familia.*

**RUTH PANTOJA**

*Sea este el mas preciado momento para manifestar mis sinceros sentimientos de admiración y gratitud a todas las personas, con quienes a diario he recorrido cada tramo de este largo camino, al señor Jesucristo por guiarme entre los verdaderos senderos de la vida, a mi querida madre Omaira Rodríguez por su infinito amor, comprensión, apoyo incondicional y entrega total, actitudes estas, fundamentales en la orientación de mi vida.*

*Gracias también a mis hermanas, con quienes he compartido cada instante de mi existir; en donde se han conjugado armoniosamente los secretos, las aventuras, los sueños y las esperanzas, instantes estos, que solo se los puede vivir entre hermanas. A Diana, mi mas profundo reconocimiento por haber asumido un rol de hogar que aun no le correspondía, pues los devenires de la vida así se lo trazó; pero ella lo supo asumir con tesón, espiritualidad y grandeza. A Ingrid con su ternura, talento, carisma ha motivado en constantemente, los sentires mas humanos, como lo son, el afecto, la imaginación, la risa y la tristeza.*

*Y en este recorrido, agradezco, de corazón a mis compañeras y amigas, a Ruth por reglarme su confianza y respaldo, a yuli su solidaridad, a Caro los ratos de alegría. A mis profesores, un agradecimiento muy fraternal, si, gracias por hacer de mi, una profesional éticamente comprometida con mi familia y mi sociedad*

**CLAUDIA TORRES**

*Los triunfos se planean se construyen y se logran.*

*Lo mas maravilloso de alcanzar una meta no es el momento del triunfo, es también mirar atrás, recordar el camino que se ha recorrido y a las personas que han estado siempre con nosotros; por este motivo agradezco a Dios mi fuente de inspiración y sabiduría, a mis padres con su apoyo cariño y confianza me enseñaron que la vida es un camino de esfuerzos y superaciones; a mis hermanos la razón de continuar logrando mis triunfos, a mis sobrinos que con la alegría de su infancia me hicieron ver fáciles todos los obstáculos y con sus pequeñas travesuras lograron brindarme felicidad; a mis compañeras Caro, Claus y Ruth por su amistad confianza, comprensión, afecto por compartir momentos de alegría y tristeza formando un excelente equipo de trabajo.*

*A mis amigas Eyleen y Lorena por su experiencia y palabras de animo, a mi novio que con su amor y comprensión me hizo la persona mas feliz e importante impulsándome siempre a salir adelante para hacer realidad mi s sueños.*

*A mis profesores mis mas sinceros agradecimientos por trasmitirme sus conocimientos éticos y pedagógicos, por enseñar amar y valorar mi carrera.*

**CAROLINA PAZ**

## **AGRADECEMOS:**

A Dios por habernos dado la sabiduría y la fortaleza para que fuera posible alcanzar este triunfo.

A nuestros compañeros de clase por todo el tiempo compartido a lo largo de nuestra carrera, Por todo su apoyo, cariño, comprensión.

A nuestros profesores, por su dedicación y valiosas enseñanzas.

A nuestra asesora, la Dra. Bárbara Mora, gracias por entregarnos sus conocimientos, experiencias, por sus sabios consejos y su paciencia.

## CONTENIDO

	Pág.
<b>INTRODUCCIÓN</b>	
<b>1. EL PROBLEMA</b>	<b>28</b>
1.1. TEMA	28
1.2. SURGIMIENTO DEL ESTUDIO	28
1.3. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	28
1.4. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	29
1.5. PREGUNTAS PARA LA INVESTIGACIÓN	29
1.6. OBJETIVOS	30
1.6.1. Objetivo general	30
1.6.2. Objetivos específicos	30
1.7. JUSTIFICACIÓN	30
<b>2. MARCO REFERENCIAL</b>	<b>32</b>
2.1. ANTECEDENTES	32
2.2. MARCO TEORICO	36
2.2.1. Habito	36
2.2.2. Alimentación y nutrición	36
2.2.3. Hábitos Alimenticios	38
2.2.4. Hábitos Alimenticios en los niños	38
2.2.5. Importancia de los Hábitos Alimenticios	39
2.2.6. Crecimiento y Desarrollo físico	40
2.2.7. Desarrollo Cognitivo	41
2.2.8. Desarrollo Social Emocional	41
2.2.9. Requerimiento Nutricional en la Infancia	42
2.2.10. Algunos problemas con respecto a la alimentación de los	

Niños	43
2.2.11 Dieta Escolar Completa: un regreso a la escuela sano y Nutritivo	46
2.3. MARCO LEGAL	48
2.3.1. Que son los derechos humanos a una alimentación Adecuada	48
2.3.2. La Constitución Política de Colombia	52
2.3.3. Ley General de Educación	53
2.4. MARCO CONTEXTUAL	53
2.4.1. Mundial y nacional	53
2.4.2. Regional	54
2.4.3. Institucional	54
2.4.4. Datos generales	56
2.4.5. Aspectos teleológicos	57
2.4.6. Aspecto económico	60
2.4.7. Principales actividades artísticas, culturales y recreativas	62
2.4.8. Síntesis del diagnostico o estado actual de la Institución teniendo en cuenta lo indicadores de cobertura, calidad y eficiencia	63
3. METODOLOGIA	68
3.1. ENFOQUE DEL ESTUDIO	68
3.2. TIPO DE ESTUDIO	68
3.3. UNIDAD DE ANALISIS Y UNIDAD DE TRABAJO	68
3.3.1. Unidad de análisis	69
3.3.2. Unidad de trabajo	69
3.4. MOMENTOS	70
3.4.1. Acercamiento a la realidad	70
3.4.2. Fundamentación teórica	70
3.4.3. Diseño y construcción del plan de acción	70

<b>3.4.4.</b>	<b>Implementación del plan de acción</b>	<b>71</b>
<b>3.4.5.</b>	<b>Sistematización de Hallazgos</b>	<b>71</b>
<b>3.5.</b>	<b>TECNICAS Y MEDIOS</b>	<b>72</b>
<b>3.5.1.</b>	<b>Técnicas</b>	<b>72</b>
<b>3.5.2.</b>	<b>Medios</b>	<b>72</b>
<b>4.</b>	<b>ENSAYOS</b>	<b>73</b>
<b>4.1.</b>	<b>ACERCAMIENTO A LA REALIDAD</b>	<b>73</b>
<b>4.2.</b>	<b>FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</b>	<b>74</b>
<b>4.3.</b>	<b>FORMULACION DEL PLAN DE ACCIÓN</b>	<b>76</b>
<b>4.4.</b>	<b>IMPLEMENTACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN</b>	<b>77</b>
<b>4.4.1.</b>	<b>Diagnostico General</b>	<b>78</b>
<b>4.4.2.</b>	<b>Propósitos del plan</b>	<b>78</b>
<b>4.4.3.</b>	<b>Justificación</b>	<b>79</b>
<b>4.4.4.</b>	<b>Requerimientos</b>	<b>80</b>
<b>4.4.5.</b>	<b>Evaluación</b>	<b>80</b>
<b>4.4.6.</b>	<b>Marco Teórico</b>	<b>80</b>
<b>4.4.7.</b>	<b>Matriz del plan de acción</b>	<b>86</b>
<b>4.4.8.</b>	<b>Bibliografía</b>	<b>92</b>
<b>4.5.</b>	<b>SISTEMATIZACIÓN DE HALLAZGOS</b>	<b>92</b>
<b>4.5.1.</b>	<b>Alimentos que los padres de familia incluyen en su canasta</b>	
	<b>Básica de alimentos</b>	<b>92</b>
<b>4.5.2.</b>	<b>Alimentos de la región</b>	<b>94</b>
<b>4.5.3.</b>	<b>Minuta Diaria</b>	<b>95</b>
<b>4.5.4.</b>	<b>Preparación de alimentos</b>	<b>97</b>
<b>4.5.5.</b>	<b>Crecimiento y desarrollo</b>	<b>97</b>
<b>4.5.6.</b>	<b>Reconocimiento de peso y talla</b>	<b>99</b>
<b>5.</b>	<b>PROPUESTA. DE LA HUERTA A LA COCINA</b>	<b>100</b>
<b>5.1.</b>	<b>PRESENTACIÓN</b>	<b>100</b>
<b>5.2.</b>	<b>PROPOSITOS</b>	<b>100</b>

<b>5.2.1.</b>	<b>Propósito general</b>	<b>100</b>
<b>5.2.2.</b>	<b>Propósitos específicos</b>	<b>101</b>
<b>5.3.</b>	<b>JUSTIFICACIÓN</b>	<b>101</b>
<b>5.4.</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA</b>	<b>101</b>
<b>6.</b>	<b>CONCLUSIONES</b>	<b>119</b>
<b>7.</b>	<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>111</b>
	<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>112</b>
	<b>ANEXOS</b>	<b>114</b>

## TABLA DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
<b>ANEXO A: TALLERES PLAN DE ACCION</b>	<b>115</b>
<b>ANEXO B: ENCUESTAS APLICADAS A PADRES DE FAMILIA Y ESTUDIANTES</b>	<b>121</b>
<b>ANEXO C: OTROS INSTRUMENTOS</b>	<b>124</b>
<b>ANEXO D: REGISTRO FOTOGRAFICO</b>	<b>126</b>
<b>ANEXO E: CATEGORIZACIÓN</b>	<b>133</b>
<b>ANEXO F: DATOS ESTADISTICOS</b>	<b>138</b>

## **TABLA DE CUADROS**

	<b>Pág.</b>
<b>CUADRO 1. UNIDAD DE ANALISIS</b>	<b>69</b>
<b>CUADRO 2. UNIDAD DE TRABAJO. ESTUDIANTES</b>	<b>69</b>
<b>CUADRO 3. UNIDAD DE TRABAJO. DOCENTES</b>	<b>69</b>
<b>CUADRO 4. UNIDAD DE TRABAJO. PADRES DE FAMILIA</b>	<b>69</b>

## TABLA DE FIGURAS

	Pág.
FIGURA N°1. MAPA DEL MUNICIPIO DE PASTO	55

**RESUMEN ANALÍTICO DEL ESTUDIO  
R.A.E.**

**CÓDIGO:** 24122155  
24122168  
24122164  
24122175

**PROGRAMA ACADÉMICO**

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN CIENCIAS  
NATURALES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL

**AUTORES**

YULY CAROLINA DELGADO VIVEROS  
RUTH BETTY PANTOJA BURBANO  
NELLY CAROLINA PAZ LÓPEZ  
CLAUDIA MARICELA TORRES RODRIGUEZ

**ASESOR**

MG. BÁRBARA MORA ESPINOZA

**TITULO**

**HABITOS ALIMENTICIOS EN LOS ESTUDIANTES DE LOS GRADOS  
PREESCOLAR, PRIMERO Y SEGUNDO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MUNICIPAL SANTA TERESITA DE CATAMBUCO, SEDE LA MERCED**

**ÁREA DE INVESTIGACIÓN:** INNOVACIONES EDUCATIVAS PARA EL  
MEJORAMIENTO CUALITATIVO DE LA EDUCACIÓN

**LINEA DE INVESTIGACIÓN:** INNOVACIONES PEDAGOGICAS

**PALABRAS CLAVES:** alimentación, crecimiento y desarrollo, dieta equilibrada,  
grupos alimenticios, Hábitos alimenticios, nutrición, nutrientes,

**DESCRIPCIÓN:** El trabajo de grado propone identificar hábitos alimenticios que practican en la escuela y en sus hogares los niños de la Institución Educativa Municipal Santa Teresita de Catambuco sede La Merced, teniendo en cuenta los alimentos que incluyen en la canasta familiar y los gustos o preferencias de los niños a la hora de alimentarse. Estos hábitos son analizados por el grupo investigador quienes realizan una serie de actividades como talleres lúdicos, sensibilizaciones, socializaciones y dramatizaciones que contribuyen a mejorar los inadecuados hábitos alimenticios de los padres de familia y los que ellos inculcan a sus hijos.

Como estrategia final se propone formas innovadoras al preparar alimentos que los niños rechazan normalmente y los cuales son necesarios en su crecimiento y desarrollo; utilizando como estrategia didáctica la elaboración de un recetario que incluye recetas sencillas que favorecen la economía de los padres de familia y además se aprovecha los alimentos que produce la región.

**CONTENIDO:** La investigación se realiza en cinco capítulos.

Capítulo 1. El problema. Especifica la identificación, el surgimiento y la naturaleza del problema así como los objetivos de estudio y su respectiva justificación.

Capítulo 2. Marco referencial. Incluye antecedente del tema de investigación, marco legal como base normativa de la investigación, marco teórico y caracterización del escenario de investigación.

Capítulo 3. Metodología. Estructura del enfoque y el tipo de investigación incluye la unidad de trabajo y análisis del estudio, enfatizando los momentos de la investigación y las técnicas utilizadas para recolectar la información necesaria para su respectivo análisis.

Capítulo 4. Ensayos. Argumentación teórica del equipo investigador de los cinco momentos de la Práctica Pedagógica Integral e Investigativa.

Capítulo 5. Sistematización de hallazgos y propuesta. Especifica el resultado de la investigación con su respectivo análisis e interpretación, producto de la intervención sobre el problema de estudio y una propuesta realizada por los investigadores que contribuye a la solución del problema.

Finalmente se manifiesta las conclusiones de la investigación y la recomendaciones que proponen los investigadores, finalizando con los anexos los que contienen información gráfica escrita que sustenta el trabajo de investigación.

**METODOLOGÍA:** El estudio se desarrolla bajo el paradigma cualicuantitativo, investigación acción participación (IAP), es de tipo etnográfico, descriptivo, participativo y propositivo; se desarrolla en los cinco momentos de la Práctica Pedagógica Integral e Investigativa.

**PRIMER MOMENTO:** Acercamiento a la realidad. Observación detallada de la Institución Educativa Municipal Santa Teresita de Catambuco sede La Merced. Este momento se sustenta en la aplicación de diversos instrumentos de recolección de información aplicados en los diferentes escenarios escolares y la integración de los autores en las actividades de la Institución.

**SEGUNDO MOMENTO:** Fundamentación teórica. El grupo investigador se apropia de la teoría sobre investigación educativa, con la ayuda de la cual confrontan el problema en el escenario de investigación.

**TERCER MOMENTO:** Formulación de planes de acción, contiene una serie de actividades a realizarse con la participación de la comunidad educativa, buscando contribuir a la solución del problema planteado en el trabajo de investigación.

**CUARTO MOMENTO:** Implementación de planes de investigación. El grupo de investigación hace su intervención desarrollando las actividades propuestas en el plan de acción para dar solución al problema detectado.

QUINTO MOMENTO: Sistematización de hallazgos. Teniendo en cuenta la información obtenida sobre el problema detectado se realiza el respectivo análisis e interpretación, consolidando la información lograda en los cuatro momentos de la Práctica Pedagógica Integral e Investigativa.

Para el levantamiento de información se utiliza técnicas como: observación, acompañamiento permanente, registros en el diario de campo, lectura de documentos, aplicación de encuestas, talleres y dramatizaciones. Con el mismo fin se utilizan los siguientes medios: PEI. Manual de convivencia institucional, información teórica, diario de campo, adecuación de espacios, plan de acción, encuesta y registros fotográficos.

## **CONCLUSIONES.**

- El modelo de Práctica Pedagógica Integral e Investigativa permite a los estudiantes de la facultad de educación detectar problemas sentidos en contextos reales para una posterior intervención.
- Los hábitos alimenticios al igual que algunos comportamientos de higiene son adquiridos por la influencia de los padres de familia, por tal motivo si se quiere contribuir para mejorarlos se debe empezar desde el hogar.
- Una alimentación equilibrada acorde con las necesidades nutricionales del niño garantiza un crecimiento y desarrollo adecuado, que no solo se convierta en ganancia de peso y talla sino que también desarrolle otras habilidades esperadas en la infancia.
- Se puede crear una dieta balanceada a partir de los alimentos que los padres de familia incluyen en la canasta familiar y los que produce la región, logrando con esto favorecer su economía.
- La presentación de los alimentos al igual que el sabor, influyen en la decisión del niño al ingerirlo; por tal razón es necesario optar por innovar su preparación haciéndolos agradables al paladar.

- La adecuación pertinente del restaurante escolar favorece el comportamiento de los niños, logrando un ambiente sano para que se propicie la ingesta de alimentos.

## **RECOMENDACIONES:**

- El modelo de la Práctica Pedagógica Integral e Investigativa debería ser planeada e implementada para cada uno de los programas de educación, ya que la acción social que se logra con esta favorece a muchas instituciones del departamento.
- Para que los padres de familia comprendan la importancia de una dieta equilibrada se recomienda utilizar como ejemplo alimentos que producen la región y que incluyen en la canasta familiar.
- El acompañamiento de un adulto sea padre de familia o docente es necesario cuando el niño se dispone a ingerir sus alimentos para influir en su comportamiento e identificar los alimentos que no consume.
- Es importante que los maestros en su labor educativa no se dediquen únicamente a la enseñanza de conocimientos sino que también tengan en cuenta otros problemas de los niños como una inadecuada nutrición.

## ANALYTICAL SUMMARY OF THE STUDY

**Code:** 24122155  
24122168  
24122164  
24122175

### **Academic Program:**

LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN CIENCIAS NATURALES Y EDUCACION AMBIENTAL

### **Authors**

YULY CAROLINA DELGADO VIVEROS  
RUTH BETTY PANTOJA BURBANO  
NELLY CAROLINA PAZ LOPEZ  
CLAUDIA MARICELA TORRES RODRIGUEZ

### **ADVISER**

Mg. BARBARA MORA ESPINOZA

### **TITLE:**

NUTRITIOUS HABITS IN THE STUDENTS OF PRESCHOOL, FIRST AND SECOND LEVEL OF THE INSTITUCION EDUCATIVA MUNICIPAL SANTA TERESITA DE CATAMBUCO, LA MERCED SEAT.

**AREA OF RESEARCH:** "EDUCATIONAL INNOVATION FOR THE QUALITATIVE IMPROVEMENT OF THE EDUCATION".

**LINE OF RESEARCH:** TEACHING OF THE SCIENCES

**KEY WORDS:** Nourishment, growth and development, balance diet, nutritions groups, nutritious habits, meals, nutrition.

**DESCRIPTION:** Work of degree that there proposes to identify the nutritious Habits that there practice in the school and the Institution Educativa Municipal Santa Teresita de Catambuco students homes, la Merced seat, to have into

account the meals of their familiar shipment moreover of the pleasures and preferences of the children in nourishment moment, this habits are analyzed for the research team who realize activities: socials-ludica, workshops, activities of sensibility and dramatics, that contribute to better the inadequate habitis of nourishment in parents and the habits that there teaching to the children.

As final strategy that propose innovations to prepare meals rejected for the children, wich are necessaries to their growth and development; to using a didactic strategy in order to making a recipes book that will favor the parents economy to the utilization of the foods in the region.

**CONTENTS:** the investigation is carried out in five chapters:

Chapter 1: the problem specify the identification, the emergence and its nature moreover the objectives of the study and its respective justification.

Chapter 2: referencial framework indude precedents of the investigation, the legal frame how normative base of research, the theoretical frame and the characterization of the scene investigative.

Chapter 3: methodology structure the approach and the type of research, including unity of work and analysis of the study, detailing the moments of research and techniques utilized to gather the information needed for its respective analysis.

Chapter 4: trials theoretical argumentation of the research team as result of the five moments of the pedagogic integral and investigative practice.

Chapter 5: systematization of findings and offer specify the result of the investigation whit its respective analysis and interpretation, as product of the intervention of the study and a offer realized by the investigators contributing to the solution problem.

Finally that expressed the investigations conclusions and the recomedations that propose the investigators, culminating whit the annexes wich contain graphic and written information the support the work of research.

## **METHODOLOGY**

The study is developed under the qualitative paradigm-action participation investigation, it is kind of ethnographic, descriptive, participatory and purposes; and develops in five moments of the pedagogic integral and investigative practice.

**FIRST MOMENT:** Approximation to the reality observation of the Institution Educativa Municipal Santa Teresita de Catambuco la Merced seat, this moment is sustent on the implementation of different mechanism for collecting of information applicable in the schools scenes and the integrate of the authors in the institution.

**SECOND MOMENT:** Theoretical foundation the investigator team that take possession of the theory about the educational investigation to confront the problem that they prioriting on the scene investigation.

**THIRD MOMENT:** Design of the plan of action contemplate diverse activities to developed whit the educational community it seeks to contribute to the problems solution contemplate in work of degree.

**FOUR MOMENT:** Execution of the plan of action the research team realizes its intervention developing the activities of the plan of action to knowledge the possible solution of the problem observed.

**FIFTH MOMENTS:** Systematizing of finds take in account the information obtained about the problem there is realized an analysis and interpretation consolidating the theoretical information obtained in the four moments of pedagogic Investigative and Integral Practice.

To obtain information skill are in use like observation, accompaniment information of the diary of field, adapting of spaces plan of action searches and photographic inspections.

## **CONCLUSIONS**

- The Pedagogic Integral and Investigative Practice model let to students of the Facultad de Educacion find problems of spaces to final intervention.
- The nutritious habits equally that some conducts of hygiene are acquisitions by the influence of parents consequently if we want contribute to get better we must to begin by the hom.

- Abalanced nourishment in hardmony whit the needs in nutrition for the children guarantees a growth and development how resources for the weight and height and moreover it will develop others hoped abilities in the infancy.
- There can to create a balanced diet starting the meals that the parents include in the familiar shipment and the products of our region, obtaining a favor their economy.
- The meals presentation equally the savor influencing on the children decision to eat it; consequently is necessary renew its making, do it delicious to the palate.
- The pertinent adapted of school restaurant favors the of school restaurant favors the conducts of children, obtain a healthy environment to foods eat.

## **RECOMMENDATIONS**

- The pedagogic Integral and Investigative Practice model will must to designed and realized to each one of programs of education, because the social action favor a lot of institutions in the department.
- So that the parents know the relevance of balanced diet there recommend to used meals making in the region and of the familiar shipment.
- The help of the adults parents or teachers is necessary when the child injects the meals influencing in his conduct and finding wich meals it doesn't eat.
- Is important that the teachers in their educative job don't teach knowledges only but moreover they see other troubles of children, for example their adequate nutrition.

## INTRODUCCIÓN

El presente estudio, se realizo con el fin de determinar la influencia de los hábitos alimenticios en el estado nutricional de los preescolares y escolares, primero y segundo de la Institución Educativa Municipal Santa Teresita de Catambuco, sede La Merced; un problema que se ejecuta a partir de las experiencias y vivencias logradas en el transcurso de los cinco momentos de la Practica Pedagógica Integral e Investigativa, y por el cual se trabajo junto con la comunidad educativa para la solución del problema, formulando objetivos que permitieron la planeación de diferentes actividades de acuerdo a la situación encontrada y de esta manera contribuir a mejorar la calidad de vida de esta población .

Los hábitos alimenticios de las poblaciones son la expresión de sus creencias y tradiciones y están ligados al medio geográfico y a la disponibilidad alimentaria. Los factores que condicionan los hábitos alimenticios son de tipo económico, político, social; dichos factores evolucionan a lo largo de los años y constituyen la respuesta a los nuevos estilos de vida, a los nuevos productos a consumir.

El estado nutricional es un factor determinante en el crecimiento y desarrollo de preescolares y escolares en efecto la alimentación proporciona los nutrientes necesarios para el crecimiento físico e intelectual, y este se ve condicionado por factores como la disponibilidad de alimentos, la decisión de compra y por aspectos relacionados con el aprovechamiento biológico de los alimentos, como también por factores psicológicos formando de esta manera las costumbres alimentarias que son parte importante de la conducta humana, estas se ven afectadas por propagandas de radio, prensa y televisión, entre otros, sumado a esto la falta de conocimientos sobre nutrición y alimentación.

El presente trabajo esta dedicado, como se deduce, a generar adecuados hábitos alimenticios para determinar el estado nutricional de los preescolares y escolares. Comprende cinco capítulos; el primer capitulo describe que los hábitos alimenticios nacen en la familia, pueden reforzarse en el medio escolar y se contrastan en la comunidad en contacto con los pares y con el medio social.

En el capitulo dos se plantean referentes bibliográficos coherentes con el tema investigado; se explica conceptos básicos tales como habito, alimentación, hábitos alimentación, nutrición y los requerimientos nutricionales en las etapa de desarrollo y crecimiento, encontramos también que derechos amparan al niño para

garantizar una alimentación adecuada, y se describe brevemente la ubicación geográfica e historia de la institución educativa.

En el tercer capítulo describe el paradigma cuali-cuantitativo, de la investigación acción participación; tipo de estudio, se selecciona la unidad de trabajo y la unidad de análisis, las técnicas y medios utilizados para la realización de este trabajo.

En el cuarto capítulo comprende cinco momentos, en el primer momento, acercamiento a la realidad, se hace un reconocimiento de la institución educativa en cuanto a la organización y la administración de la misma, se trabaja con docentes, directivos y personal de servicios varios; en el segundo momento, fundamentación teórica, se hace contacto con la comunidad estudiantil para identificar en ellos las necesidades sentidas; en el tercer momento, diseño y construcción del plan de acción, se elabora un plan de acción con el cual se pretende sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de unos adecuados hábitos alimenticios, en el cuarto momento, implementación del plan de acción, se ejecuta las actividades propuestas en el plan de acción que permita la sensibilización a toda la comunidad educativa para contribuir al mejoramiento de sus hábitos. En el quinto momento sistematización de hallazgos se construye a partir de los testimonios y evidencias el tejido intertextual así mismo la confrontación con los teóricos.

El desarrollo del quinto capítulo finaliza con la realización de una propuesta, la cual consiste en el diseño de un recetario denominado “De la huerta a la cocina” donde se plasma formas innovadoras de preparar alimentos producidos en la región y que los niños rechazan frecuentemente como son verduras y algunas legumbres; de esta manera se ofrece a los niños alimentos en calidad y cantidad, pero con diferente presentación y agradable a su gusto, los cuales combinados con otros alimentos componen una dieta balanceada que contribuye al sano desarrollo y crecimiento de los niños en edad escolar.

## **EL PROBLEMA**

### **1.1 TEMA**

Hábitos alimenticios de los niños (as) de los grados pre-escolar, primero y segundo de la Institución Educativa Municipal Santa Teresita de Catambuco, sede la Merced.

### **1.2 SURGIMIENTO DEL ESTUDIO**

El estudio surge al observar un déficit en la promoción saludable en los niños de la institución, dado que no se les insiste para que consuman durante sus comidas diarias alimentos de todos los grupos, teniendo en cuenta que gran parte de éstos alimentos se encuentran y cultivan en la región. Además los niños desconocen y no cuentan con la suficiente información, sobre la importancia que requiere tener una buena y sana alimentación, esto se evidencia en el comedor estudiantil, los niños prefieren ciertos alimentos y dejan a un lado aquellos que proporcionan un gran potencial nutritivo (ensaladas, lentejas, colada, algunas verduras).

A partir de lo anterior se reconoce una inadecuada nutrición, que ocasiona en los niños gripas continuas, lesiones en la piel e infecciones intestinales, manifiestan inadecuado desarrollo intelectual el cual afecta la predisposición para atender y desarrollar las actividades en clase.

### **1.3 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA**

Es una preocupación a nivel institucional la atención alimentaria del niño en edad escolar, ya que de ella y de los hábitos que se generan depende no sólo la salud, sino muchos factores que tienen que ver con el mejoramiento de las condiciones de vida.

En general el ser humano y la mala nutrición se encuentran firmemente arraigados en la trama de los fenómenos sociales, económicos y políticos de los países subdesarrollados los cuales viven permanentemente enfrentados a los problemas de una realidad cada vez más difícil, y a la vez como consecuencia del déficit económico que enfrenta cada país.

Por otra parte el ser humano ha tenido que variar su régimen alimenticio desmejorando así la calidad de su alimentación por razones como el incremento de la canasta familiar, la crisis económica que atraviesa el país, en los problemas políticos – sociales y las costumbres alimenticias. La población infantil es la más afectada, originándose la mala nutrición que altera el desarrollo integral del niño, esto se manifiesta en el rechazo de los alimentos que se ofrece en el restaurante escolar y tienden al consumo excesivo de comestibles ricos en azúcares y carbohidratos. Se observa mucho que en las ventas no se practican normas higiénicas, los estudiantes saben que hay que comer, pero no lo que es necesario para nutrirse practicando buenos hábitos alimenticios.

El consumo de alimentos ricos en proteínas y vitaminas es mínimo, aunque en la región se produce alimentos que los contienen, tales como: leche, huevos, carne y verduras, no consumen las frutas porque implican gastos que los padres de familia no están dispuestos a asumir en beneficio de la salud y una sana alimentación de los estudiantes; de lo anterior se deduce la importancia de realizar el presente estudio.

#### **1.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cuáles son los hábitos alimenticios de los niños (as) de los grados pre-escolar, primero y segundo de la Institución Educativa Municipal Santa Teresita de Catambuco sede la Merced?

#### **1.5 PREGUNTAS PARA LA INVESTIGACIÓN**

- ¿Qué tipo de alimentos consumen los niños (as) de la escuela la Merced?
- ¿Se les está brindando a los niños los alimentos necesarios en el restaurante escolar?
- ¿Se aprovechan los alimentos que se producen en esta región para la alimentación de los niños en el hogar?
- ¿Por qué los niños rechazan alimentos nutritivos como las verduras y prefieren golosinas, papas, yupis, galletas?

- Qué hacer para solucionar ésta situación?

## **1.6 OBJETIVOS**

### **1.6.1 Objetivo General:**

Identificar y clasificar los hábitos alimenticios de los estudiantes del grado pre-escolar y escolar de la Institución Educativa Municipal Santa Teresita de Catambuco sede La Merced para proponer una alternativa que genere cultura de una alimentación saludable en los niños.

### **1.6.2 Objetivos específicos:**

- Reconocer el tipo de alimentos que consumen los niños (as) de los grados preescolar, primero y segundo de la Institución Educativa La Merced.
- Revisar si se les está brindando a los niños los alimentos necesarios en el restaurante escolar.
- Identificar si se aprovechan los alimentos que se producen en la región para la alimentación de los niños en el hogar.
- Reconocer los motivos del porque los niños rechazan alimentos nutritivos como las verduras y prefieren golosinas, papas, yupis, galletas entre otros.
- Diseñar una propuesta alternativa que genere cultura de una alimentación saludable.

## **1.7 JUSTIFICACIÓN**

Todo ser humano realiza actividades en las cuales el cuerpo se desgasta y pierde energía, se pierden sustancias que se deben recuperar de manera continua a través de una buena alimentación que se apoya en los buenos hábitos alimenticios.

La importancia del tema a investigar radica en que la preocupación sobre el desarrollo físico saludable e intelectual productivo de los niños en edad escolar es mínima, debido a que los padres de familia desconocen el valor nutricional de los productos que se cosechan en la región, teniendo como hábito comercializarlos desconociendo que fortalecen el desarrollo y crecimiento de sus hijos.

Otros factores asociados que influye en los inadecuados hábitos alimenticios es la situación económica de las familias de esta región, por sus ingresos muy escasos que no alcanzan a solventar las necesidades de la canasta básica familiar (CBA); se suman a esto los medios masivos de la comunicación como lo es la televisión, que por medio de su publicidad incitan a los niños al consumo de golosinas, papas, yupis, galletas, refrescos.

Por su parte los maestros son indiferentes frente a las condiciones de salud y alimentación con que acuden los niños a la escuela, sin reconocer esta situación como una problemática y no se tiene en cuenta en el desarrollo físico e intelectual de los niños en la edad escolar, el conocimiento de los hábitos alimenticios ayuda a identificar el déficit nutricional que presentan los niños que está relacionado en etapas muy tempranas a su maduración física e intelectual, está ligado a su desarrollo cognitivo que se traduce desde el desarrollo neuronal lo cual implica que un niño que vaya presentando déficit nutricional durante tiempos prolongados de la niñez estaría afectando su neuroaprendizaje por deficiencia en la maduración de sus neuronas que se da a expensas de proteínas en etapas tempranas del crecimiento, lo cual permitiría formular e implementar proyectos de mejoramiento nutricional con hábitos saludables en la población escolar.

## 2. MARCO REFERENCIAL

### 2.1 ANTECEDENTES

En 1947 se creó el Instituto Nacional de Nutrición (INN), por mucho tiempo se dio énfasis al concepto de que la desnutrición era en parte el resultado de la disponibilidad insuficiente de alimentos para abastecer a una población cada vez más creciente, por ello las primeras actividades de nutrición se implementaron utilizando la ayuda alimentaria externa como una estrategia remedial de carácter temporal para aliviar la situación.

“En 1963 el INN se convirtió en un establecimiento público, con autonomía administrativa y presupuesto propio, adscrito al Ministerio de Salud y desarrolló el Programa Integrado de Nutrición Aplicada; PINA, con una cobertura relativamente baja, el cual se complementó posteriormente con el Programa Nacional de Educación Nutricional y Complementación Alimentaria, PRONENCA”<sup>1</sup>

Con la incorporación del INN al Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, ICBF, creado en 1968, los programas de nutrición pasaron a ser un componente de la política de bienestar a la familia, y su financiación y cobertura se amplió pero su integración con acciones de salud, educación y agricultura empezó a debilitarse progresivamente.

A partir de 1975 se desarrolló el Plan Nacional de Alimentación y Nutrición, PAN, “una estrategia integrada multisectorial para enfrentar el problema nutricional, al PAN se le otorgó alta prioridad en el Plan Nacional de Desarrollo (1975-1978), y se le asignaron recursos del presupuesto nacional y de crédito externo en una proporción sin precedentes en el país”<sup>2</sup>

El plan contempló el desmonte de la ayuda alimentaria externa y su reemplazo por alimentos de origen nacional, mediante el subsidio al consumo de alimentos, procesados, para la población más pobre, con un programa de

---

<sup>1</sup> RUEDA. Willianson. Programa de Nutrición en Colombia. 1970. p.194

<sup>2</sup> COLOMBIA MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA.ICBF.Plan nacional de Alimentación y nutrición. 1985

Distribución de cupones, simultáneamente se implementó el Programa de Desarrollo Rural Integrado, DRI, dirigido a estimular la producción y el consumo de alimentos por los pequeños productores rurales, y se efectuó una ampliación significativa de la cobertura de atención primaria de salud, el PAN se desmontó en 1982, a tiempo que el DRI se fortaleció, asignándose mayor prioridad a las áreas rurales.

En 1995 se elaboró el Plan Nacional de Alimentación y Nutrición 1996-2005 que responde a la multicasualidad y tiene como base para su desarrollo la intersectorialidad, coordinación e integración a nivel municipal, departamental y nacional.

En el actual gobierno el Plan de Desarrollo CAMBIO PARA CONSTRUIR LA PAZ, establece como una política a desarrollar en el cuatrienio, el Plan Nacional de Alimentación y Nutrición bajo la coordinación del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, ICBF, quien lidera en el país la ejecución de todas las acciones relacionadas y establece como programa el de Nutrición Comunitaria.

En este plan la política de Nutrición se expresa en términos de:

- “Generar el bienestar Nutricional y Alimentario de toda la población, en especial de los grupos más pobres y vulnerables, a través de acciones socioeconómicas integradas con enfoque multisectorial y con participación de las comunidades”<sup>3</sup>
- “Conducir a un bienestar humano sostenible y garantizar el derecho de los niños, adolescentes, mujeres y ancianos a una nutrición adecuada tanto para las generaciones presentes como futuras”<sup>4</sup>
- “Propiciar una relación equilibrada entre las necesidades y los recursos disponibles entre las poblaciones rurales y urbanas que garanticen el acceso a una alimentación adecuada”<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup> Ibíd.

<sup>4</sup> Ibíd.

<sup>5</sup> Ibíd.

Teniendo en cuenta que el enfoque del Plan es multisectorial se contemplan como parte de estas políticas las de:

Seguridad alimentaria: que propende por una disponibilidad de alimentos que sea:

- *Suficiente*, para atender las necesidades de la población y no sólo demanda efectiva.
- *Estable*, en la medida en que busque neutralizar las inevitables fluctuaciones cíclicas.
- *Autónoma*, al procurar la autosuficiencia nacional, regional o local en alimentos básicos.
- *Sustentable*, al posibilitar el acceso universal para satisfacer los requerimientos nutricionales.

Este plan incluye un aspecto importante como la educación, enfocada a facilitar el proceso de desarrollo en la comunidad educativa, cuya misión principal consista en permitir a todos sus miembros la apropiación de los códigos de la cultura de la salud, nutrición y alimentación, la reflexión sobre ellos y su transformación, en busca de mayores oportunidades de expresión de los hombres dentro de la sociedad y el consecuente mejoramiento de la calidad de vida.

Las líneas de acción que se están trabajando son:

- Seguridad alimentaria a nivel de hogares y de grupos vulnerables.
- Protección al consumidor mediante el control de la calidad y la inocuidad de los alimentos.
- Prevención y control de las deficiencias de micro nutrientes: vitamina A, Hierro y Yodo.
- Prevención y tratamiento de las enfermedades infecciosas y parasitarias.

- Promoción, protección y apoyo a la lactancia materna.
- Promoción de la salud, alimentación y estilos de vida saludables.
- Evaluación y seguimiento en aspectos nutricionales y alimentarios.
- Formación del recurso humano en políticas de alimentación y nutrición.

Estas líneas de acción son desarrolladas por diferentes entidades resaltando, aquellos programas que cubre el ICBF:

- Bono alimentario rural.
- Hogares infantiles.
- Jardines comunitarios.
- Hogares comunitarios de bienestar.
- Atención complementaria al escolar y adolescente.
- Atención integral al anciano y a la familia indígena.
- Actualización de la tabla de composición de alimentos.
- Proyecto de adquisición y distribución de alimentos de alto valor biológico.
- Distribución de sales orales.
- Desarrollo de las guías alimentarias.
- Estado nutricional, deficiencia de micro nutrientes y parasitismo intestinal en preescolares de hogares de bienestar.
- Sistema de vigilancia alimentaria y nutricional.

Los planes de desarrollo económico y social de Colombia han otorgado prioridad a la solución de los problemas nutricionales, en general se ha dado énfasis a enfoques remediales de corto plazo y al diseño de estrategias asistenciales, sin involucrar las áreas productivas que contribuyen a mediano y largo plazo a solucionar el problema, en la mayoría de los casos ha sido notable la ausencia de un componente evaluativo, que permita determinar el nivel de cumplimiento de los objetivos y la efectividad de las acciones.

En el desarrollo de los programas de nutrición, durante los últimos años se ha acumulado un gran número de experiencias, pero persisten dificultades en los aspectos técnicos, administrativos, financieros, de coordinación e infraestructura que pueden haber limitado el impacto de los programas.

Sin embargo la tendencia en los últimos treinta años muestra una reducción significativa de la desnutrición por déficit de peso y talla en la población menor de cinco años, pero aún el problema nutricional persiste en áreas focalizadas del país especialmente en aquellas donde se concentran la pobreza y las bajas condiciones de salubridad.

*“El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar tiene a su cargo el servicio de Integración y desarrollo armónico de la familia, la protección del menor de edad y la Garantía de sus derechos. La atención a la primera infancia ha sido un tema prioritario de la política social del país y el ICBF ha liderado y coordinado la política en favor de la infancia, con la cual se busca garantizar los derechos de los niños y asegurar su Protección cuando se encuentran en situación de vulnerabilidad”.*<sup>6</sup>

## **2.2 MARCO TEORICO.**

**2.2.1. Hábito.** Es la tendencia a actuar de una manera mecánica, especialmente cuando el hábito se ha adquirido por ejercicio o experiencia. Se caracteriza por estar muy arraigado y porque puede ejecutarse de forma automática.

### **2.2.2. Alimentación y Nutrición.**

**Alimentación:** es una acción voluntaria y consciente que consiste en proporcionar al cuerpo esa serie de productos nutritivos que, contenidos en los alimentos, son necesarios para la nutrición. Es decir, es la forma y manera de proporcionar al organismo los alimentos que le son indispensables.

---

<sup>6</sup> COLOMBIA MINISTERIO DE LA PROTECCIÓN SOCIAL. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Bogotá, D.C. 2006

La alimentación cumple las siguientes funciones: calmar el hambre y el apetito, proporcionar al organismo los nutrientes necesarios para satisfacer sus necesidades, mantener la salud del organismo o para recuperar un estado de salud perdido, la alimentación también es una fuente de placer, es una señal de cultura y tiene significación familiar.

El ser vivo tiene como necesidad fundamental alimentarse, esto le permite realizar tres funciones básicas:

- Mantenimiento energético con un balance metabólico en equilibrio.
- Crecimiento y desarrollo que le permiten cumplir su ciclo vital.
- Defensa ante las agresiones externas por la competitividad con otros seres vivos.

**Nutrición:** según la O.M.S (Organización Mundial de Salud) es el “conjunto de procesos mediante el cual los seres vivos incorporan, modifican y eliminan sustancias procedentes del exterior”<sup>7</sup>

Los procesos nutritivos tienen tres objetivos principales:

Aporte de energía para que el organismo realice sus funciones. La energía que consumimos debe satisfacer el metabolismo basal (mínima cantidad de energía que necesitamos para mantener las funciones vitales del organismo en reposo: mantener la temperatura corporal, la respiración, etc.) y el gasto energético por actividad (la energía que se necesita para realizar cualquier trabajo). **Función energética**

Suministro de materiales de construcción para la formación y renovación de las propias estructuras orgánicas. **Función plástica.**

---

<sup>7</sup> MARTINEZ. Monzo, Javier. GARCIA Purificación. Nutrición Humana. México. Alfaomega grupo editor 2005. p. 17.

Aporte de sustancias necesarias para la regulación de los procesos metabólicos que continuamente se verifican en el organismo. **Función reguladora o protectora.**

Evidentemente la nutrición es el proceso que tiene lugar de forma involuntaria e inconsciente y se halla condicionada por el metabolismo del organismo y las circunstancias particulares en que este se halle.

**Relación Alimentación-Nutrición:** la nutrición depende de la forma en que nos alimentamos, en el momento en que finaliza la alimentación empieza la nutrición; la nutrición depende de la alimentación, mientras que la alimentación como hemos dicho es un proceso voluntario y variable, por ello la alimentación es educable.

**2.2.3. Hábitos alimenticios.** Se define como "conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del ser humano en relación con los alimentos y la alimentación. Incluye desde la manera como se seleccionan los alimentos hasta la forma en que los consumen o los sirven a las personas cuya alimentación está en sus manos. Los hábitos alimentarios son el producto de la interacción entre la cultura y el medio ambiente, los cuales se van transmitiendo de una generación a otra"

**2.2.4. Hábitos alimenticios en los niños.** A diferencia de cualquier otra etapa de la vida, en esta son los cambios en los hábitos alimentarios una de las características más destacables. Entre los factores que influyen se encuentra:

- La familia: Estos aprenden imitando a sus mayores en todo, así adquieren los adecuados e inadecuados hábitos en todos los órdenes de la vida, incluida la alimentación. En la mesa es necesario tener en cuenta que son los adultos los encargados de seleccionar la comida de los más pequeños pero no por ello los deben convertir en aburridos y monótonos.
- Habitualmente por penuria económica, condicionan la selección de comidas de peor calidad, sin hacer el esfuerzo de pensar en posibles combinaciones que no suponen una mayor carga económica. Este aspecto es muy dependiente de la educación nutricional, el conocimiento de las equivalencias alimentarias y algunos trucos culinarios.

- La televisión ejerce su influencia ya que los niños se dejan manipular por los anuncios de diferentes alimentos que son los que eligen para su dieta, sin medida alguna de su calidad.

El niño entre los seis y diez años, enfrenta una de las etapas más exigentes de su desarrollo personal, lo cual será determinante para su personalidad y sus capacidades emocionales, laborales y sociales. Por primera vez en su vida deberá desenvolverse en un ambiente formal que le exigirá un desempeño objetivo en campos hasta ahora no explorados por él.

El ingreso al sistema escolar expone al niño a nuevos evaluadores externos, coincide con mayores expectativas de la familia respecto al comportamiento del niño, su adaptación a las normas sociales y el despliegue de su capacidad cognitiva.

En la medida que el niño va enfrentando con éxito estos desafíos, irá logrando mayor seguridad en si mismo, lo que a su vez repercutirá en un mejor desempeño global.

**2.2.5. Importancia de los hábitos alimenticios.** Si se acostumbra a tomar un desayuno abundante o escaso y se consume los almidones en forma de pan, arroz, fideos o si se ingieren huevos, pescado como fuente corriente de proteínas en vez de carne, se debe respetar los hábitos alimenticios característicos de cada grupo regional porque constituyen prácticas nutricionales convenientes para ellos y quizá cubran en forma adecuada los requerimientos nutricionales por medio de normas diversas de alimentación. La selección de los alimentos y métodos de preparación pueden diferir de los acostumbrados, a menudo los alimentos empleados se encuentran en los siete grupos de alimentos que aportan nutrientes que satisfacen las raciones recomendadas.

Las necesidades nutricionales de cada individuo varían en relación con las diferencias genéticas y metabólicas; de ahí que una buena nutrición contribuya a la prevención de enfermedades agudas y crónicas, al desarrollo del potencial físico y mental, a proporcionar reservas para las situaciones de esfuerzo, es por esto que el cuidado de la salud debe iniciarse desde la infancia orientando los objetivos de la salud del niño hacia el fomento del crecimiento normal y a conseguir que éste llegue a la vida adulta con buena salud física, mental y emocional; es decir que haya armonía entre el individuo y el medio que lo rodea. Sin embargo, la desnutrición en nuestro medio constituye uno de los problemas

más alarmantes en el campo de la salud produciendo graves daños físicos y mentales, muchos de ellos irreversibles, especialmente en los niños menores de cinco años; por lo cual el crecimiento adecuado del individuo, es decir, la expresión completa de su potencial genético de crecimiento requiere no solamente de una alimentación apropiada en cantidad y calidad, sino también del mantenimiento de un estado de salud que garantice que los alimentos asumidos sean utilizados eficientemente por el organismo. Por el contrario cuando la alimentación es inadecuada, o cuando ocurren enfermedades especialmente infecciosas, el crecimiento se altera poniéndose de manifiesto el cambio de las mediciones antropométricas como peso y talla.

### **2.2.6. Crecimiento y desarrollo físico.**

**En edad Preescolar:** Los preescolares son niños de 2 a 5 años de edad, este período es una etapa de crecimiento y desarrollo continuo, porque atraviesa muchos cambios en su desarrollo físico, mental, emocional y social. Los niños pesan cerca de 29 a 40 libras durante este período de tiempo, su altura alcanza de 35 a 42 pulgadas, las niñas pesan de 27 a 39 libras, crecen cerca de 34 y medio a 42 pulgadas durante este tiempo; en término medio, los preescolares ganan un promedio de 4,5 a 6,5 libras todos los años.

Los padres o la familia influyen en el desarrollo emocional del preescolar. Durante este tiempo, su niño empieza a mezclarse con otras personas, aprende a jugar con otros niños y comienza a entender costumbres sociales; él quiere hacer más cosas por sí mismo y esto lo lleva a arrebatos de frustración y mal genio, el niño manejará mejor sus emociones, aprende y acepta los límites y es libre de hacer tareas sencillas, como vestirse y alimentarse.

El niño llega a ser selectivo con lo que come y prefiere sólo ciertos alimentos, si se niega a comer o sólo come comida rápida o alimentos chatarra disminuye su crecimiento y desarrollo. De esta manera se debe ofrecer a los preescolares alimentos sanos y variados cada día, incluyendo frutas, verduras, pan, productos lácteos (leche) y proteína (como pollo, pescado y frijoles). El niño debe sentir el acompañamiento de la familia a la hora de comer, incluso si no quiere comer; por esta razón él verá alimentos diferentes y desarrollará su gusto a su propio ritmo, no forzarlo a comer, ofrézcale bocadillos sanos entre comidas, evitar darle demasiado jugo o leche ya que pueden disminuir su apetito a la hora de la comida. Las comidas que se preparan en casa son las más nutritivas para su niño.

**En edad escolar:** la velocidad de crecimiento llega a su punto más lento antes de comenzar la pubertad. El niño crece a razón de 5 a 6 cm. promedio y aumenta alrededor de 3 Kg. en un año.

El sistema musco esquelético presenta una curva de velocidad de crecimiento similar a la talla, siendo esta su etapa más lenta. El sistema nervioso esta completando entre los 6 y los 7 años la mielinización y con ella su crecimiento.

El sistema genital sigue en latencia, con escaso crecimiento. El sistema linfático es el único que está en plena actividad, mostrando un gran desarrollo de sus órganos, como las amígdalas y los nódulos linfáticos.

La pérdida de la dentadura temporal es uno de los signos característicos de esta etapa, lo que es seguido por las primeras molares definitivas.

Como resultado de todo lo anterior se puede apreciar un niño con mayor fuerza muscular y mejores habilidades motoras, que permite la realización de movimientos más complejos como jugar fútbol, andar en bicicleta, y realizar otras actividades.

**2.2.7. Desarrollo cognitivo.** El pensamiento del preescolar es reemplazado en esta etapa por otro más racional, donde el niño es capaz de observar el mundo que le rodea desde una perspectiva más objetiva, lo que significa una gran fuente de conocimientos, de separar lo fantástico de lo real y de elaborar un pensamiento más lógico, especialmente con los procesos de aprendizaje de lecto-escritura y de las operaciones matemáticas, herramientas que son fundamentales para seguir progresando en la adquisición de nuevos conocimientos.

**2.2.8. Desarrollo social emocional.** Este se da en tres contextos; el hogar, la escuela y el barrio, la relación con los padres sigue siendo la base para enfrentar los desafíos de una sociedad cada vez más exigente, sin embargo la escuela representa el escenario de mayor exigencia social, donde el niño debe demostrarse y demostrar que es capaz de hacer amigos, ser aceptado y querido, cumplir con las expectativas que sus padres y profesores tienen puestas para él y saber levantarse frente a los pequeños tropiezos.

Para que se produzca un desarrollo físico e intelectual adecuado debe tenerse en cuenta algunos aspectos importantes en cuanto a la nutrición de los niños en edad escolar; después de los cuatro años disminuyen las necesidades energéticas, pero la cantidad de energía normal (calorías) que necesita aumenta conforme el niño se

va haciendo mayor. Desde los cinco años hasta la adolescencia, hay un periodo de crecimiento lento y continuado, en ciertos casos los alimentos que consumen algunos niños no contiene las cantidades recomendadas de hierro, calcio, vitamina C, A y D, aunque en la mayoría de los casos siempre que los aportes de energía y proteínas sean correctos y consuman alimentos variados como frutos y vegetales es improbable que tengan deficiencias.

Comer con regularidad y consumir alimentos ricos en carbohidratos, frutas y verduras, productos lácticos, carnes, pescados, entre otros; contribuirá al crecimiento y un desarrollo adecuado, siempre que el aporte energético de la dieta no sea excesivo.

Los niños necesitan beber muchos líquidos, especialmente si hace mucho calor o tienen gran actividad física, y es un fluido que no contiene calorías, la variedad es importante en la dieta de los niños y se puede escoger otros líquidos que aporten los fluidos necesarios como la leche y las bebidas lácteas, los sumos de fruta y los refrescos.

**2.2.9. Requerimientos nutricionales en la infancia.** En la infancia los requerimientos nutricionales varían en función de la velocidad de crecimiento y del grado de madurez de los órganos encargados de la transformación y absorción de los alimentos y de la utilización de los nutrientes.

“El aporte energético en un niño sano debe cubrir las necesidades para el mantenimiento del organismo, la actividad física y el crecimiento. Esto indica que a partir de los dos años de vida existe una gran variabilidad individual. En los niños de 3 a 10 años las necesidades de energía se sitúan en torno a las 90-100 kilocalorías por kilogramo de peso y día, que corresponde aproximadamente a 1300 y 1700 Kcal. Diarias, con un margen de 900 a 2300 calorías según la edad”<sup>8</sup>

**Proteínas:** “Las proteínas constituyen del 15% al 20 % de la masa corporal. En una dieta equilibrada, han de aportar el 10%-15% del valor calórico y su procedencia ha de ser de origen vegetal y animal, idéntica proporción, ya que el valor biológico es distinto según la fuente”<sup>9</sup>. Las proteínas de origen animal están contenidas en las carnes, incluidas aves, el pescado, los huevos y los productos lácteos. Las proteínas de origen vegetal las contienen el pan, los cereales, las legumbres, los frutos secos y las verduras.

---

<sup>8</sup> Ibíd. p. 166

<sup>9</sup> Ibíd. p. 166

La necesidad de proteínas en niños de 1 a 10 años son de 1.8 a 1.5 gr. de proteína por kilogramo de peso y día. Durante este periodo las necesidades proteicas van aumentando progresivamente desde 20-25 gramos diarios al año de edad hasta 30-35 gramos a los seis años de edad.

**Grasas:** Las grasas son indispensables para la formación de nuevas células del cuerpo y como los niños están en constante crecimiento implica la multiplicación de células para formar tejido, hay que tener en cuenta que las grasas saturadas como las que vienen en la margarina, natilla, manteca, mantequilla y queso crema son las que pueden afectar negativamente al organismo causando problemas de salud en años de adultez generalmente, o en la misma infancia.

“Las grasas deben aportar entre el 30 y el 35% de las calorías. Además de su función energética tienen importantes funciones relacionadas con el aporte de ácidos grasos esenciales y vitaminas liposolubles, entre otras”<sup>10</sup>

Ácidos grasos saturados: carnes, embutidos, huevos, lácteos, dulces, vísceras y pan de molde.

Colesterol: huevos, vísceras, quesos, flan, natillas.

**Carbohidratos:** Son la principal fuente de energía por su disponibilidad y fácil asimilación para casi todos los tejidos, siendo la glucosa la moneda energética fundamental para nuestro organismo. No solo cumplen función energética sino también función estructural a través de moléculas complejas, como los mucopolisacáridos del tejido conjuntivo, vinculados a la matriz extracelular. “Los hidratos de carbono deben proporcionar el 50%-60% de las calorías de la dieta, están presentes en la mayoría de los alimentos como el pan, los cereales, las pastas, legumbres, verduras y frutas”<sup>11</sup>.

**Vitaminas:** “Una vitamina es una sustancia orgánica compleja que debe estar presente en la dieta en muy pequeñas cantidades, en relación con otros nutrientes; son esenciales en el sentido de que los tejidos corporales no pueden sintetizarlas en absoluto, o si las producen, lo hacen en cantidades tan

---

<sup>10</sup> Ibíd. p. 136

<sup>11</sup> Ibíd. p. 99

insignificantes que no es posible cubrir las necesidades corporales del individuo en circunstancias normales”<sup>12</sup>.

**Minerales:** Los minerales tienen un destacado interés nutricional, siendo la mayoría de ellos imprescindibles para un adecuado crecimiento del niño. Los mejor estudiados son el hierro y su relación con las anemias, sobre todo en la época de lactante y adolescencia, el yodo en la formación de las hormonas tiroideas, el calcio y el fósforo.

**Hierro:** Es común encontrar deficiencias de hierro en niños, manifestándose como anemia. Hay alimentos que son más ricos en hierro que otros. Los alimentos que presentan más cantidad de hierro y de mejor absorción son aquéllos de fuentes animales, como la carne de res, pollo, cerdo y huevo. También se puede encontrar hierro en fuentes vegetales, por ejemplo los vegetales de hoja verde oscura, brócoli, frijoles y demás leguminosas (lentejas, garbanzos), cereales fortificados y frutas secas. El agregar vitamina C a la dieta diaria ayuda a mejorar la absorción del hierro, por lo que los cítricos (naranja, toronja, limón), la piña, el melón y las fresas son algunos alimentos que pueden acompañar las comidas con hierro.

**Calcio:** posee una función estructural como componente del mineral óseo; pequeñas cantidades se encuentran en los tejidos blandos, con un papel importante en el metabolismo celular: activación y regulación de la transmisión sináptica, la señalización intracelular, la función mitocondrial. El no consumo de la cantidad de calcio necesario afecta en los niños el desarrollo de huesos y dientes saludables; aún así en nuestro país, cada vez más se reemplaza la leche con bebidas industriales altas en azúcar. Es importante su consumo debido que el proceso de crecimiento en un ser humano es continuo hasta culminar la adolescencia, el pico en el crecimiento óseo ocurre entre los 12 y 30 años de edad y una cantidad adecuada de calcio en la dieta puede disminuir el riesgo de sufrir osteoporosis en la edad adulta.

Una fuente importante de calcio es la leche, si el niño no tolera la lactosa de la leche, es importante recordar que ésta se puede reemplazar con leche deslactosada, y que tanto el yogurt como la leche agria son más fáciles de tolerar, gracias a la acción bacteriana, además, el queso es un lácteo que no contiene lactosa, por lo que no debería provocar problemas digestivos. Puede

---

<sup>12</sup> Ibíd. p. 194

también optar por incluir frijoles, brócoli, sardinas y alimentos fortificados con calcio en la dieta de su niño.

**Fosforo:** es un constituyente imprescindible de la célula, forma parte de los ácidos nucleicos ADN y ARN determinantes del código genético, así como de los sistemas ATP y ADP, de transporte energético en la célula; interviene en la composición de los fosfolípidos, necesarios para el transporte de grasas y ácidos grasos. Los fosfatos contribuyen también al mantenimiento del equilibrio ácido – base en la sangre. Sus fuentes mas comunes son el pescado, huevos, cereales, nueces y legumbres, así como la leche y los productos lácteos satisfacen normalmente las necesidades orgánicas de este elemento.

**Agua:** Es un nutriente esencial, ya que aún cuando se sintetiza en diversas fases de metabolismo intermedio, la cantidad sintetizada es muy inferior a la requerida por el organismo.

**2.2.10. Algunos problemas con respecto a la alimentación de los niños.** Los niños pasarán más tiempo fuera del hogar, y la provisión y supervisión de los alimentos que reciben en esas horas se hará más difícil, los requerimientos nutricionales del niño variarán de la mano del incremento de las actividades no sólo físicas, sino también intelectuales que propone la nueva etapa escolar.

Muchos problemas de aprendizaje o aparentes dificultades propias de los síndromes de falta de atención pueden provenir, en realidad, de dietas inadecuadas, a la vez, muchos de los desórdenes alimentarios como la bulimia y la anorexia tienen su origen en esta etapa de la vida. Niños mal alimentados estarán en peores condiciones para afrontar no sólo la actividad escolar, sino otras muchas que los padres intentan agregar para su mejor formación física e intelectual. Entre ellas se cuentan los variados deportes, actividades artísticas como música, danza, plástica, etc., estudio de idiomas, informática, etc. Todas ellas dependen para su éxito de un buen aporte alimenticio. Para asegurarse de que el niño esté bien alimentado no es necesario ser un experto nutricionista. Sólo se requiere poner a su disposición una dieta variada y generar en él buenos hábitos alimenticios. Para ello, el hacer de la alimentación una costumbre familiar gratificante es la mejor receta.

Sin embargo, la consulta periódica con el pediatra es necesaria, previene posibles problemas en ésta y otras áreas, y trae tranquilidad a los padres.

**La alimentación saludable es un derecho de la niñez:** Así como hay derechos para todas las personas, como la libertad de expresión, el derecho a trabajar, entre muchos otros, los niños también tienen derechos que los defienden. Uno muy importante es el derecho a una alimentación saludable.

**La niñez, etapa de desarrollo y crecimiento:** La niñez, sobre todo en la etapa escolar que va desde los 6 hasta los 10 años, es una etapa sumamente importante en el desarrollo físico y psicológico de los niños. Es aquí donde intervienen factores muy importantes que pueden marcar la vida adulta; los hábitos alimentarios adecuados no son la excepción, y por ende el estado de salud que se llegue a adquirir en la edad adulta.

Para lograr un crecimiento y desarrollo sano, los niños no solo deben recibir la cantidad y calidad de nutrientes esenciales, sino que además deben ser rodeados de un ambiente que les ofrezca soporte y cariño constante, se mencionan los nutrientes indispensables en la dieta de un niño, hay que recordar que una adecuada nutrición incluye nutrientes que están en los grupos de alimentos como cereales y granos, carnes, vegetales, frutas, grasas y lácteos.

Existen muchos niños que no les gusta ingerir vegetales o frutas, sin tener en cuenta que son alimentos que contienen fibra en sus cáscaras, lo cual beneficia la digestión y previene el estreñimiento, que también es muy común en la edad infantil; los padres deben hacer el esfuerzo de enseñarles lo rico y bueno que estos alimentos pueden ser, siendo el ejemplo ellos mismos.

Es muy importante que los niños tengan cinco tiempos de comida al día y no solo tres como la mayoría de los adultos, sus estómagos son muy pequeños todavía como para cubrir sus necesidades energéticas en solo tres comidas, además de que comen poquito casi siempre, por lo que las meriendas entre comidas son parte esencial de la dieta diaria de un niño.

**2.2.11. Dieta escolar completa, un regreso a la escuela sano y nutritivo.** El regreso a la escuela implica un gran desafío para los papás: cómo alimentar bien a los niños y evitar los desajustes con las maquinatas expendedoras de golosinas, o de la cafetería incluyendo grasas, congelados y bebidas artificiales, con los niños en la escuela, es difícil controlar lo que ingieren. Sin embargo, existen pautas básicas de nutrición, conservación e higiene para crear loncheras ricas y nutritivas, y así evitar que los escolares consuman calorías que no deberían durante el día.

Las frutas, verduras, lácteos, carnes, e hidratos de carbono (de preferencia usar los integrales) y el agua mineral, componen la base fundamental del menú diario de los niños en su etapa escolar. La clave está en darles a los niños una base sólida y saludable desde el hogar para que puedan llevarla consigo al colegio. Para ello, lo importante es intentar que su menú sea variado; de la misma manera, es importante que su lonchera esté constituida de elementos variados para evitar que deseen bocados que no sean saludables o que no les aporte nada. El mantener una dieta completa y sana, ayudará a los niños a tener un rendimiento más completo durante sus jornadas escolares diarias.

El tema del azúcar puede ser muy debatido y conflictivo, los defensores natos dicen que sin ella no hay energía, lo cierto es que ni los niños ni los grandes necesitan azúcar procesada; el consumo de la misma debe provenir única y exclusivamente de fuentes naturales, como por ejemplo, las frutas.

Se debe preparar las frutas y los vegetales de manera que se tornen bocadillos tentadores. Por ejemplo Incluya bananas, manzanas o peras, pero no las corte ni pele ya que estas se oxidan con rapidez, si opta por el sándwich que esté hecho a base de lechuga, tomate y huevo, también puede optar por yogurt, pan o cereales.

Para el desayuno, piense en algo sustancioso y nutritivo para que comiencen su día con energía, lo que coman en el desayuno es lo que definirá cómo balancearán el azúcar en la sangre. Un desayuno completo, los ayudará a mejorar el aprendizaje, la motivación y el comportamiento. Para el almuerzo puede optar por dos harinas (arroz, papa), una proteína (frijoles), verduras y como bebida, nada mejor que el agua mineral o si lo desea jugo de fruta natural. Diga 'no' a las gaseosas y a los jugos de frutas artificiales ya que tienen muchos conservantes. Una buena alternativa es la leche o la leche chocolatada con un aporte excelente de calcio, muy necesario en la etapa de crecimiento.

Aquellos bocaditos que antes eran nocivos, se encuentran al alcance en forma sana y nutritiva como son, las papitas fritas, horneadas, con sal marina (o sin sal), y a la par de estas, las de vegetales.

Para completar el menú, se debe agregar alguna fruta ya que les dará sensación de saciedad y les aportará el azúcar natural que los mantendrá alejados de los dulces y bocaditos chatarra, no olvidar hacerlo visualmente atractivo. La comida, tanto para los grandes como para los pequeños, entra por los ojos, cuando se

trate de conservar los alimentos, arme las loncheras con aquellos alimentos que aguanten más a temperatura ambiente, use bolsitas o envases plásticos herméticos.

Otro factor importante es la higiene o la falta de la misma es el principal foco de contaminación, y muchas veces se origina en el hogar. Para ello, lo que se recomienda es que no mezcle lo crudo con lo cocido, o los distintos tipos de carnes (pollo y vaca); evitar usar el mismo cuchillo o la misma tabla de cortar para distintas carnes crudas o para lo que aún esté crudo con lo cocido. En la cocina, lavar las manos con frecuencia, en especial si trabaja con proteínas crudas y huevos, inculque en sus hijos los hábitos saludables fuertes. Comience a hacerlo desde su casa para que no los absorban exclusivamente en la escuela; el papel que cumplen los padres en la manera de comer de sus hijos es fundamental, en sus manos está que los niños cumplan con un régimen alimenticio regular y completo desde el desayuno y así rendir al máximo en la escuela.

## **2.3 MARCO LEGAL**

**2.3.1 ¿Qué son los derechos humanos a una alimentación adecuada?** El derecho a no sufrir de hambre y malnutrición es un derecho humano fundamental de toda mujer, hombre, joven y niño. La seguridad alimentaria universal y sustentable son parte primordial para el alcance de los objetivos sociales, económicos y humanos de los gobiernos, según lo acordado en las Conferencias Mundiales de Río, Viena, Cairo, Copenhague, Beijing, Estambul y demás. El derecho a una alimentación adecuada está también mencionado en términos legales en los tratados de derechos humanos más básicos, incluyendo la Declaración Universal de Derechos Humanos, Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, Convención para la Eliminación de toda forma de Discriminación contra la Mujer, Convención Internacional para la Eliminación de toda las Formas de Discriminación Racial y la Convención de los Derechos del Niño.

De lo anterior se puede deducir que, una alimentación adecuada es un derecho fundamental al cual todo ser humano debe acceder, para que así tenga la posibilidad de adquirir un sano desarrollo físico, emocional e intelectual en cualquier contexto: social, económico, político, religioso etc.

### **El derecho humano a una alimentación adecuada incluye:**

- El derecho a no pasar hambre.

- El derecho a un acceso seguro de agua potable.
- El derecho a un acceso a recursos, incluyendo recursos eléctricos para cocinar
- El derecho a un alto estándar de salud mental y física

### **Obligaciones que tienen los gobiernos para asegurar el derecho humano a la alimentación**

¿Cuáles son las provisiones que la ley de derechos humanos garantizan a todos el derecho a una alimentación adecuada?

Incluyen síntesis de la Declaración Universal de los Derecho Humanos, Pacto Internacional de los Derechos Económicos, Sociales y Culturales y la Convención de los Derechos del Niño.

*“Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, viudez, vejez y otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad. La maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencia especiales. Todos los niños, nacidos de matrimonio o fuera de matrimonio, tienen derecho a igual protección social.”<sup>13</sup>*

*"Los Estados Partes en el presente Pacto reconocen el derecho de toda persona a un nivel de vida adecuado para sí y su familia, incluso alimentación, vestido y vivienda adecuados, y a una mejora continua de las condiciones de existencia. Los Estados Partes tomarán medidas apropiadas para asegurar la efectividad de este derecho, reconociendo a este efecto la importancia esencial de la cooperación internacional fundada en el libre consentimiento... Los Estados Partes en el presente Pacto, reconociendo el derecho fundamental de toda persona a estar protegida contra el hambre, adoptarán, individualmente y mediante la cooperación internacional, las medidas, incluidos los programas concretos, que se necesitan para..... Mejorar los métodos de producción, conservación y distribución de*

---

<sup>13</sup> ASAMBLEA GENERAL DE LAS NACIONES UNIDAS. Declaración Universal de los Derechos Humanos, Art. 25.1948.[ On line] <http://www.un.org/spanish>

*alimentos mediante la plena utilización de los conocimientos técnicos y científicos, la divulgación de principios sobre nutrición y el perfeccionamiento o la reforma de los regímenes agrarios de modo que se logren la explotación y la utilización más eficaces de las riquezas naturales..... Asegurar una distribución equitativa de los alimentos mundiales en relación con las necesidades, teniendo en cuenta los problemas que se plantean tanto a los países que importan productos alimenticios como a los que los exportan...".<sup>14</sup>*

*"Los Estados Partes reconocen el derecho del niño al disfrute del más alto nivel posible de salud... Reducir la mortalidad infantil y en la niñez... Combatir las enfermedades y la malnutrición en el marco de la atención primaria de la salud mediante, entre otras cosas, la aplicación de la tecnología disponible y el suministro de alimentos nutritivos adecuados y agua potable salubre, teniendo en cuenta los peligros y riesgos de contaminación del medio ambiente... Los Estados Partes reconocen el derecho de todo niño a un nivel de vida adecuado para su desarrollo físico, mental, espiritual, moral y social... Los Estados Partes, de acuerdo con las condiciones nacionales y con arreglo a sus medios, adoptarán medidas apropiadas para ayudar a los padres y a otras personas responsables por el niño a dar efectividad a este derecho y, en caso necesario, proporcionarán asistencia material y programas de apoyo, particularmente con respecto a la nutrición, el vestuario y la vivienda..."<sup>15</sup>*

### **Compromisos adquiridos por los gobiernos para asegurar el derecho a una alimentación adecuada.**

¿Cuáles son los compromisos que han adquirido los gobiernos para asegurar la realización del Derecho Humano a una alimentación adecuada?

Incluye síntesis de la Declaración sobre la Erradicación del Hambre y la Malnutrición, la Declaración de Roma de la Cumbre Mundial 1996 para la Alimentación y compromisos hechos en la Cumbre de la Tierra del Río, la Conferencia sobre la Mujer de Beijing y la Conferencia Hábitat II de Estambul.

---

<sup>14</sup> ASAMBLEA GENERAL DE LAS NACIONES UNIDAS. Declaración Universal de los Derechos Humanos, Art. 25. 1948.[on line] <http://www.un.org/espanish>

<sup>15</sup> ASAMBLEA GENERAL DE LAS NACIONES UNIDAS. Resolución 2200. Pacto Internacional de los Derechos Económicos, Sociales y Culturales, Art. 11. 1966

*"Cada hombre, mujer y niña o niño tiene el derecho inalienable a estar libre de hambre y malnutrición para poder desarrollar sus facultades físicas y mentales..."<sup>16</sup>*

*"Expresamos nuestra profunda preocupación ante una situación en que cerca de 800 millones de personas en todo el mundo, especialmente en los países en desarrollo, padecen desnutrición crónica. Es intolerable que casi 200 millones de niños menores de cinco años sufran carencias...que amenazan su futuro, en la mayoría de los casos irremediamente. A menos que se adopten con urgencia medidas enérgicas, el hambre y la inseguridad alimentaria persistirán y podrían incluso agravarse trágicamente en algunas regiones del mundo. El problema se manifiesta a escala mundial, aun en algunas de las sociedades más prósperas. Esta situación es una afrenta para la dignidad humana, una lacra social y una amenaza para la democracia... Reconocemos que la inseguridad alimentaria -tanto para las familias como para las regiones y los países- tiene muchas causas físicas, geográficas, políticas, económicas y sociales interdependientes. Estas causas influyen en el desarrollo económico y repercuten en los ingresos de las personas y de países enteros, aunque afecta especialmente al sector agrícola. Al investigar las causas fundamentales de la inseguridad alimentaria, atribuimos especial importancia a la pobreza, que debe erradicarse si se quiere alcanzar el objetivo proclamado de conseguir "alimentos para todos..."<sup>17</sup>*

### **Agenda Hábitat, párrafo 36 y 116**

Ver también en los documentos de la Conferencia sobre los derechos nutricionales del Hombre, (Declaración de Barcelona, 1992); La Organización Mundial del Alimento, la Organización Mundial para la Salud, el Acta final del Acuerdo General de Aranceles y Comercio (GATT), la Ronda de Uruguay (1994), La Conferencia Internacional de contribuciones Sustentables de pescadores de la seguridad alimenticia (Declaración de Kioto), 1995), y la Cuarta Conferencia Técnica de Recursos de Planta Genética (Declaración de Leipzig, 1996).

*"Es preciso lograr que la mujer pueda ejercer el derecho a disfrutar el más alto nivel posible de salud durante todo su ciclo vital en pie de igualdad con el hombre... La falta de alimento para las niñas y mujeres y la distribución desigual de los alimentos en el hogar, el acceso insuficiente al agua potable, al saneamiento y al combustible, sobre todo en las zonas rurales y en las zonas urbanas pobres, y las condiciones de vivienda deficientes pesan en exceso sobre la mujer y su familia y repercuten negativamente en*

---

<sup>16</sup> ASAMBLEA GENERAL DE LAS NACIONES UNIDAS. Convención por los derechos del Niño, Art. 24 y 27. 1986

<sup>17</sup> CUMBRE MUNDIAL SOBRE LA ALIMENTACIÓN. Declaración sobre la Erradicación del Hambre y la Malnutrición, Art. 1. 1974

*su salud... En el acceso a los servicios de nutrición y de atención de la salud, la discriminación contra las niñas, consecuencia frecuente de la preferencia por los hijos varones, pone en peligro su salud y bienestar presentes y futuros... Medidas que han de adoptar los gobiernos... Reafirmar el derecho al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental, proteger y promover el respeto de ese derecho de la mujer y de la niña, por ejemplo, incorporándolo en las legislaciones nacionales; examinar las leyes en vigor, incluidas las relativas a la atención de salud, y las políticas conexas, cuando sea oportuno, para poner de manifiesto el interés por la salud de la mujer y asegurarse de que responden a las nuevas funciones y responsabilidades de la mujer, dondequiera que vivan..."<sup>18</sup>*

### **Plataforma de Acción de Beijing, párrafo 92 y 106**

*"La salud humana y la calidad de la vida son elementos centrales en los esfuerzos por desarrollar asentamientos humanos sostenibles. Por ello, nos comprometemos... Los asentamientos humanos sostenibles dependen del desarrollo interactivo de políticas y medidas concretas encaminadas a proporcionar acceso a los alimentos y a la nutrición, al agua apta para el consumo, al saneamiento, y al acceso universal a la más amplia gama de servicios de atención primaria de salud... formular y aplicar políticas de desarrollo de los asentamientos humanos que garanticen un acceso igual a los servicios básicos y el mantenimiento de los mismos, incluidos los relacionados con la seguridad alimentaria... el agua potable y el saneamiento, la vivienda adecuada, el acceso a espacios abiertos y zonas verdes, dando prioridad a las necesidades y derechos de las mujeres y los niños, que con frecuencia soportan la mayor carga de la pobreza..."*

Para el desarrollo de este proyecto se toma como referente la Constitución Política de Colombia y la Ley General de Educación (Ley 115 de 1994).

**2.3.2. La Constitución Política de Colombia.** en su artículo 44 establece lo siguiente:

*"Son derechos fundamentales de los niños: La vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. Serán protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica y*

---

<sup>18</sup>CUMBRE MUNDIAL PARA LA ALIMENTACIÓN. Declaración de Roma de la Cumbre Mundial para la Alimentación. 1986

*trabajos riesgosos. Gozarán también de los demás derechos consagrados en la constitución, en las leyes y los tratados internacionales ratificados por Colombia. La familia, la sociedad y el estado tienen la obligación de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos. Cualquier persona puede exigir de la autoridad competente su cumplimiento y la sanción de los infractores. Los derechos de los niños prevalecen sobre los derechos de los demás.”<sup>19</sup>*

**2.3.3. La Ley General de Educación (Ley 115 de 1994).** Establece en el Artículo 16: Los objetivos específicos de la educación preescolar, en los que incluye:

*“La formación de hábitos de alimentación, higiene personal, aseo y orden que generen conciencia sobre el valor y la necesidad de la salud”.<sup>20</sup>*

Artículo 21: objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de primaria. Los cinco primeros grados de la educación básica que constituyen el ciclo de primaria tendrán como un objetivo específico el siguiente:

*“La valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente”<sup>21</sup>*

## **2.4 MARCO CONTEXTUAL**

**2.4.1 Mundial y Nacional.** El territorio continental de la República de Colombia se encuentra ubicado en la esquina noroccidente de América del Sur, sobre la línea ecuatorial, en plena zona tórrida, a pesar que la mayor parte de su extensión, se encuentre en el hemisferio norte, Colombia es equidistante con los dos extremos del continente Americano; el departamento de Nariño está localizado al suroccidente de la República de Colombia, cubre una extensión de 33268 kilómetros cuadrados y limita por el norte con el departamento del Cauca, por el oriente con el departamento del Putumayo, por el sur con la República del Ecuador y por el occidente con el océano Pacífico, a este departamento pertenece el Municipio de Pasto, localizado en la región centro oriental de los Andes , limitando al norte con los Municipios de Taminango y San Lorenzo, al oriente con el Municipio de Buesaco y el Valle de Sibundoy en el Departamento de Putumayo, al sur con el Municipio de Córdoba y al Occidente con los Municipios del Tambo, la Florida y Tangua; su extensión es de 1.194 kilómetros cuadrados y su población rural es de 48.374 habitantes. La ciudad de Pasto, cabecera municipal y capital del

---

<sup>19</sup> REPUBLICA DE COLOMBIA. Constitución política de Colombia, Art. 44. 1991

<sup>20</sup> CONGRESO DE COLOMBIA. Ley General de educación. Ley 115. Artículo 16 .1994, p.12 y 13

<sup>21</sup> CONGRESO DE COLOMBIA. Ley General de educación. Artículo 21. 1994 , p. 14 y 15

Departamento de Nariño, está situada a 1° 13' y 16" de latitud norte y 77°, 17' y 2" de longitud al oeste de Greenwich (IGAC 1978) y a este municipio pertenece el corregimiento de Catambuco.

**2.4.2 Regional.** La institución Educativa Municipal Santa Teresita de Catambuco sede La Merced, se encuentra ubicada en el corregimiento de Catambuco, el cual limita por el norte: con el corregimiento de Gualmatán y perímetro urbano; al sur: Con el corregimiento de Santa Bárbara; al oriente: con los corregimientos de La Laguna y El Encano y al occidente con el municipio de Tangua. (Ver Anexo D)

El corregimiento de Catambuco en la cabecera municipal integra las siguientes veredas: Catambuco Centro, El Campanero, Bellavista, La Merced, Botanilla, La Victoria, Botana, San Antonio de Acuyuyo, Guadalupe, San José de Casanare, San Antonio de Casanare, Chavez, Alto Casanare, San José de Catambuco, Cruz de Amarillo, Santamaría, Cubiján Bajo, Cubijan Alto, Fray Ezequiel, San Isidro,

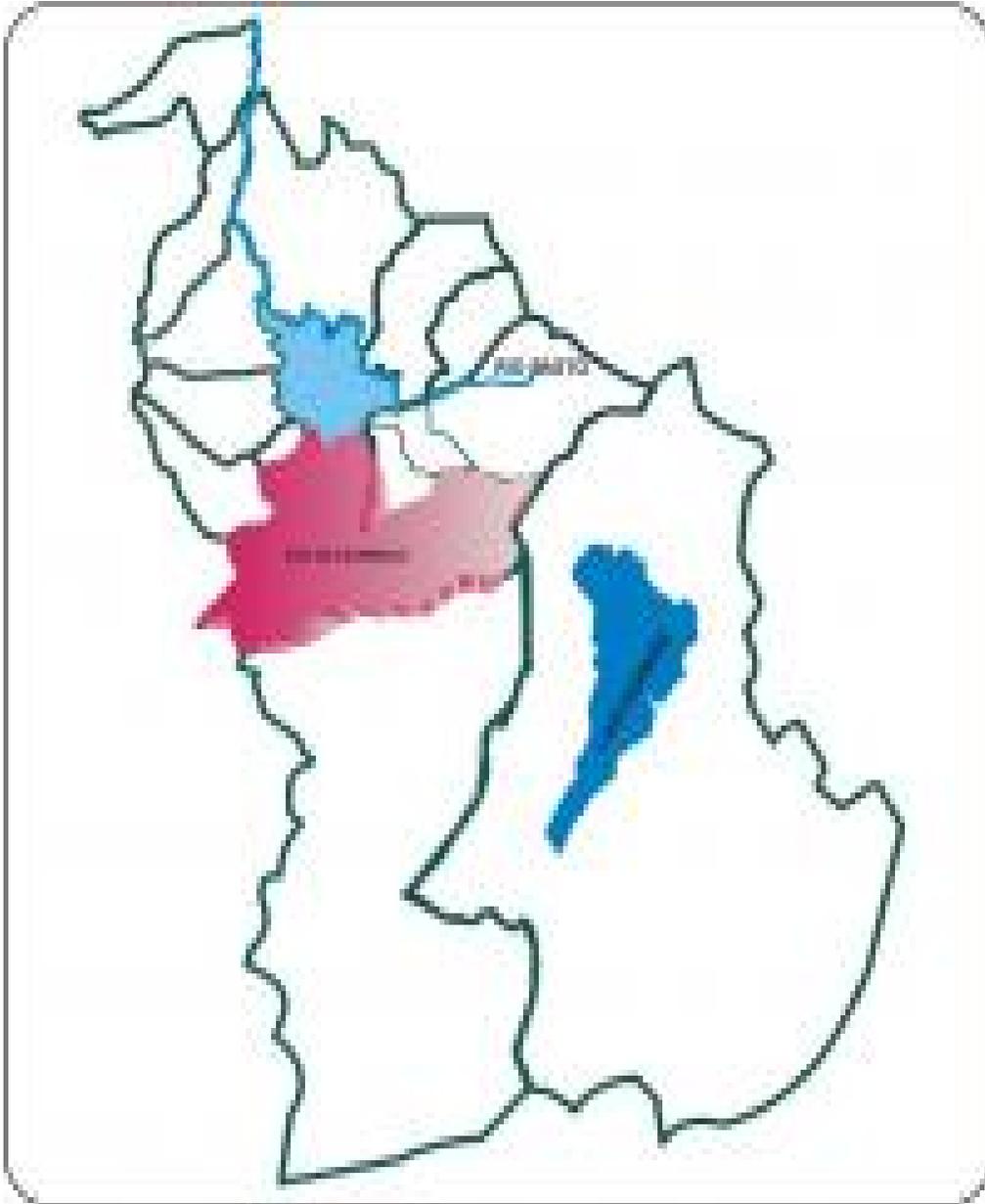
### **2.4.3. Institucional.**

#### **Ubicación de la Institución:**

La IEM. Santa Teresita, se encuentra ubicada en el corregimiento de Catambuco, a 5 kilómetros de la Ciudad de Pasto, su radio de influencia principalmente dentro del corregimiento de Catambuco con todas sus secciones entre las que se puede destacar: El centro, La Merced, Cubijan Alto y Cubijan Bajo, Botanilla, Riobobo, San Francisco, Santa María, La Victoria, El Socorro, Santa Bárbara, El paramo y Cruz de Amarillo, Campanero.

La población del área de influencia en su mayoría está conformada por: 3286 hombres, 3550 mujeres, 3550 niños, 2728 niñas, 2156 jóvenes y 2665 adultos.

**Gráfico 1. Mapa del Municipio de Pasto-Nariño.**



**Fuente: [www.PlaneacionAlcaldíaMunicipaldePasto.com](http://www.PlaneacionAlcaldíaMunicipaldePasto.com)**

**2.4.4. Datos generales.** La Institución educativa Municipal Santa Teresita de Catambuco, fue fundada en el año 2.003, de carácter oficial disposición que la crea Decreto No.266 de Agosto 26 del 2003.

Clasificación de los educadores por grupos de edad:

	No.	%
• Educadores entre 25 y 39 años	2	3.39
• Educadores entre 40 y 49 años	21	35.5
• Educadores entre 50 y 64 año	36	61.0

**Reseña histórica de la Institución Educativa Municipal Santa Teresita de Catambuco:** En el año 1996 las hermanas religiosas de la comunidad de Nazaret deciden cerrar y vender el único colegio privado que existía en Catambuco. Centro educativo muy importante porque atendía a una considerable población estudiantil en los niveles de: Preescolar. Primaria y Secundaria. En la región se sintió una gran preocupación, porque sus jóvenes especialmente los de bajos recursos, no podrían realizar su bachillerato en la población.

Sin embargo, ante este lamentable hecho un grupo de líderes catambuqueños, dirigidos por el profesor Luis Legarda y los señores: Oscar Pérez, Félix Esparza, Matilde Calpa, María Inés Esparza, Alba Benavides, Flor Yaqueno, Adriana Esparza y otros se organizan para solicitar ante el gobierno departamental y municipal una solución inmediata al conflicto educativo de la región. Es entonces cuando la administración municipal del Doctor Antonio

Navarro y su Secretario de Educación Marco Fidel Martínez autorizan la matrícula para el nivel de secundaria, nombran al Lic. Luis Legarda como rector encargado y empieza a funcionar en la jornada de la tarde, en las instalaciones de la Escuela Santa Teresita, plantel de educación primaria de donde toma su nombre

Mas tarde la junta de Padres de Familia en la administración del Doctor Jinmy Pedreros, le plantea comprar las instalaciones del antiguo Colegio Nazaret y es entonces cuando toda la comunidad con una gran manifestación de inconformismo ante la alcaldía; logra que el gobierno municipal adquiera el lote y la infraestructura del mencionado colegio, de esta manera nace un nuevo plantel educativo denominado Colegio Municipal Santa Teresita de Catambuco.

Luego con la reforma educativa, según la ley 715 del año 2001 se fusionan: El Colegio Santa Teresita, la Escuela Santo Tomás de Aquino, La escuela Santa Teresita- Primaria, la Escuela de la Merced, la escuela de Cubijan Bajo y la Escuela de Cubijan Alto; creándose la Institución Educativa Municipal Santa Teresita mediante Decreto No. 0366 del 26 de Agosto del año 2003; siendo alcalde del Municipio de Pasto el Doctor Eduardo Alvarado Santander y el Ing. Jorge Hidrovo en calidad de Secretario de Educación Municipal. Su primer rector fue el esp. Carlos Rodrigo Arcos, en la actualidad esta al frente de la institución el Mag. Hugo Vicente Palacios.

La institución Educativa Municipal Santa Teresita es de carácter oficial, de propiedad del municipio de Pasto que ofrece el servicio educativo a la población del corregimiento de Catambuco y demás regiones vecinas.

#### **2.4.5. Aspectos teleológicos.**

**Visión:** Para El 2010 la Institución Santa Teresita propone lograr una amplia cobertura del servicio educativo, irradiar con calidad el mejoramiento y la transformación cultural a través del conocimiento, la tecnología, investigación y los

valores de solidaridad, democracia, competitividad, hacia un compromiso social, como fruto de un trabajo mancomunado de la comunidad educativa y de la sociedad en general.

Los estudiantes serán amantes y defensores de la naturaleza, el ecosistema de la región y de su mejoramiento intelectual y económico. La Institución se transformará en un centro de cooperación educativa con énfasis en la investigación agrícola, con capacidad para identificar problemas y plantear alternativas de solución a las situaciones vivenciales, una comunidad educativa que conozca y valore la riqueza cultural y ecológica, comprometiéndose con la construcción de una sociedad autónoma, progresista, libre y democrática.

Formamos bachilleres académicos y con modalidad agro industrial, estudiantes técnicos creativos y/o productivos en su entorno, con la posibilidad de construir y reconocer las mejores alternativas, estrategias y valores para elevar el nivel cultural y vida de la comunidad. Irradiar un proceso de compromiso, es nuestra alternativa, para la formación de un capital humano capaz de construir y lograr una transformación radical ascendente del nivel de vida local, brindar bachilleres en el campo laboral formados en lo humano, intelectual, físico y lo técnico, capaces de responder acertadamente a los requerimientos contextuales, rescatando su identidad tanto a nivel personal como social.

**Misión:** Participamos en forma responsable en el mejoramiento cultural de nuestro contexto, de tal manera que nos permita rescatar y valorar la identidad cultural a través de la implementación de un Bachillerato Técnico Agrícola, académico y agroindustrial.

Adquirimos el compromiso con un que hacer educativo de entrega, reparticipación democrática, de construcción, de investigación para alcanzar altos índices de creatividad y productividad.

Prestamos nuestro concurso decidido con compromiso, perseverancia, trabajo y responsabilidad para encontrar la optimización del nivel de vida con proyección a la comunidad y sociedad en general.

Contribuimos al desarrollo personal, familiar y social, resaltando la identidad cultural y la capacidad para valorar la vida, el conocimiento, la ciencia, la cultura, el trabajo, la democracia, la paz, el desarrollo, la recreación el deporte, el goce estético, el ambiente, los derechos humanos, la integración latinoamericana y la comprensión entre pueblos.

### **Objetivos o propósitos Generales del P.E.I:**

- Propiciar espacios que posibiliten el óptimo desarrollo personal y la formación integral de los (as) estudiantes y demás estamentos de la Comunidad Educativa de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL SANTA TERESITA – CATAMBUCO.
- Organizar el que hacer educativo de la Institución alrededor de un bachillerato académico y otro técnico con especialidad en Agroindustria.
- Contribuir al crecimiento socio – económico de la región, mediante la cualificación del bachillerato técnico con especialidad en Agroindustrial.
- Facilitar el desarrollo de competencias básicas y laborales que permitan crear empresa en la localidad.
- Favorecer la apropiación y construcción de conocimientos científicos, técnicos y tecnológicos en los diferentes campos del saber mediante la implementación de adecuados hábitos intelectuales.

- Estructurar y vivenciar una escala de valores acorde en los códigos de la modernidad y los principios éticos y morales de nuestra sociedad.
- Adquirir una conciencia ecológica en orden a proteger, conservar y mejorar nuestro medio ambiente que redunde en una vida mejor para el hombre y la naturaleza.
- Fomentar las manifestaciones culturales y artísticas en sus diferentes expresiones a nivel nacional y regional.

#### 2.4.6. Aspecto Económico.

Distribución porcentual de los (las)	1	2	3	4
Estudiantes por estrato socioeconómico:	68 %	35 %	7 %	

Actividades económicas del área de influencia. (Según orden de importancia y de acuerdo con la profesión u oficio de los padres y madres o acudientes de los estudiantes)

#### ACTIVIDAD ORDEN PRINCIPALES PRODUCTOS

Agrícola	1	Papa zanahoria maíz, hortalizas y verduras
Comercial	3	La actividad principal son los restaurantes y estaderos
Industrial	4	Café, lácteos
Minera	4	Arena y piedra

Pecuaria	2	Ganado vacuno, cuyes, cerdos y animales de corral
Otras	5	Producción artesanal: Muebles,

Entidades y/o empresas que apoyan la institución Educativa:

Municipales:

- Alcaldía municipal
- Secretaria de educación municipal
- Universidad de Nariño
- Universidad mariana
- Personería municipal

Departamentales:

- Ministerio de educación nacional
- Coldeportes
- Policía nacional
- Instituto colombiano de bienestar familiar

Nacionales:

- Organizaciones no gubernamentales
- Fundación social
- Cootaxlujo
- Compencom
- Cooperativa de los trabajadores del seguro social

Cajas de compensación:

- Caja de compensación de Nariño
- Proinsalud
- Emssanar

Otras organizaciones:

- Junta administradora local
- Junta de acción comunal
- Junta de padres de familia
- Iglesia
- Centro de salud de Catambuco

#### **2.4.7 Principales actividades artísticas, culturales y recreativas.**

Formación de cuatro escuelas artísticas: teatro, danzas, estudiantina y bandas

- Fomento de talleres en Danza para los niños de 5 a 10 años por los grupos profesionales de danza (Corazón Andino, Taquijayac y Santa Teresita) para que se pueda mantener el folclor de la región.
- Fomento de la investigación etnoliteraria a partir del área de Castellano, ciencias sociales y naturales.
- Propiciar el acercamiento a la cultura regional a partir de diálogos con los abuelos para rehacer la historia comunitaria.
- Fomentar campañas para la recuperación de objetos precolombinos para la creación de un museo que hable de las raíces ancestrales del Corregimiento.
- Hacer un proyecto para la recuperación arqueológica en las instituciones en convenio con el IADAP Universidad de Nariño.
- Formación de grupos artísticos teatro y danza que muestren la cultura regional en la ciudad, en el departamento y en la nación.
- Hacer parte de encuentros culturales trietnicos como los carnavales de Pasto, encuentros de danzas, en diferentes municipios y participación en las olimpiadas teatrales 2.006.
- Hacer muestras y exposiciones con los trabajos manuales producidos en el área de artes.
- La exposición de fotografías y dibujos artísticos.  
Recital de poesía infantil.

#### **2.4.8. Síntesis del diagnóstico o estado actual de la institución teniendo en cuenta los indicadores de cobertura, calidad y eficiencia.**

**Fortalezas** (Condiciones internas que favorecen el logro de los propósitos institucionales).

- Definición de la misión y visión institucional pertinente a las necesidades de la comunidad de Catambuco.
- Existencia del plan de mejoramiento institucional con la propuesta del trabajo en área.
- La elaboración del instrumento No. 1 que permite la caracterización de la Institución en todas sus partes como evaluación.
- La existencia del convenio Alcaldía de Pasto y Universidad de Nariño para la implementación de la nueva modalidad “Agroindustrial”
- Colaboración de la Universidad Mariana con estudiantes practicantes en Filosofía – Teología y estudiantes de Psicología de últimos semestres que adelantan proyectos pedagógicos y de convivencia.
- Formulación de proyectos estudiantiles que inciden en el funcionamiento institucional.
- La existencia de tres sedes que permiten la mayor cobertura estudiantil.
- Buena disposición de la comunidad para trabajar.
- Cumplimiento con proyectos y programaciones establecidas según el currículo.
- Filosofía cimentada en valores que estructuran la identidad institucional.
- Buena imagen Institucional.
- Participación activa de la comunidad educativa en eventos institucionales.
- Buenas relaciones interpersonales y comunicación permanente de los componentes Comunidad Educativa.
- Autonomía Institucional.
- Organización de los procesos administrativos bajo lineamientos de participación y circularidad administrativa.

- Integración de la parroquia a la Institución.
- Participación de la Comunidad en los eventos culturales y deportivos de la comunidad.
- Disposición intelectual a la comunidad educativa por parte de los docentes.
- Disposición al cambio de la comunidad educativa.
- La existencia de una planta física y un espacio.
- Receptibilidad a las innovaciones institucionales.
- Acogida hacia nuestra institución de estudiantes de las veredas y de la ciudad de Pasto.
- Disponibilidad de la Alcaldía Municipal para el financiamiento de Proyectos.
- Identidad cultural enriquecida en actividades artísticas, socio cultural y agroindustrial.
- Identidad cultural enriquecida en actividades artísticas (Danza y Teatro).
- Ubicación institucional de las sedes 01, 02 y 03 cerca del perímetro urbano de Catambuco.
- Solidaridad en el trabajo, actividades comunitarias por parte de los padres de familia.
- Facilidad de medios y vías de comunicación.
- Fácil acceso de la ciudad a la comunidad de Catambuco y a la Institución.

**Debilidades** (condiciones internas que dificultan el logro de los propósitos institucionales)

- Insuficiencia de aulas y espacios deportivos.
- Inadecuadas aulas para dar una enseñanza eficiente (hay hacinamiento estudiantil)
- Espacios recreativos y deportivos inadecuados.
- Falta de un muro que haga el cierre de la sede 01 que permita mayor seguridad y crear el sentido de propiedad institucional.
- Carencia de aulas y elementos de laboratorio de Física y Química.

- Escasez de aula para biblioteca y textos de consulta.
- Construcción de canchas deportivas.
- Escasez de aulas escolares
- Deficiencia de la investigación.
- Falta de capacitación docente.
- Falta de cafetería y restaurante escolar.
- Escasez de personal docente en las áreas técnicas y de modalidad agro industrial.
- Falta de socialización y aplicación del manual de convivencia.
- La inoperancia de coordinadores de las sedes 02 y 03 en el cumplimiento de los horarios.
- Falta de personal administrativo.
- Ausencia de psicólogo.
- Falta de servicios de comunicación y de medios entre las sedes.
- Bajo nivel cultural de los padres de familia.
- Paros continuos de los docentes de la institución por orden nacional.
- El presupuesto de la institución se manejaba a criterio personal y no como resultado de un consenso de la comunidad educativa.
- Carencia de apertura a Internet.
- Carencia de un teatro como escenario para eventos culturales.
- Carencia de un polideportivo.
- Insuficiente material didáctico.
- Mal servicio de vigilancia.
- Falta de implementos de protección para la vigilancia y la celaduría.

**Oportunidades** (Condiciones externas que favorecen el logro de los propósitos institucionales)

- Entusiasmo de la comunidad para la implementación de una nueva modalidad técnica para el servicio del Corregimiento.

- Disponibilidad de Catambuco para colaborar en los planes de mejoramiento institucional
- Disponibilidad de entidades oficiales y privadas para impulsar la investigación social y cultural de la región.
- Capacidad académica intelectual para interactuar en la producción agrícola con proyectos pertinentes.
- Capacidad de gestionar proyectos para hacer de la institución el centro cultural y de fomentos a los valores artísticos existentes.
- Tener los servicios públicos de luz y agua en todas las sedes y teléfono en la sede 01.
- Estar ubicados en el centro del corregimiento que permite la cobertura de estudiantes de muchas veredas.
- La imagen de la institución como responsable y eficaz.
- Disponibilidad de la Alcaldía para el financiamiento de proyectos.
- Disponibilidad de la Universidad de Nariño, alcaldía, Emssanar para la proyección e implementación de proyectos productivos.
- Disponibilidad de entidades como Universidad Mariana, Sena y otros.
- Facilidad de medios y vías de comunicación.
- Existencia de un plan de desarrollo educativo municipal.
- Participación de la comunidad en eventos deportivos y culturales.
- Deseo de la comunidad para superar el analfabetismo.

**Amenazas** (condiciones externas que dificultan el logro de los propósitos institucionales)

- Deficiencia de servicios públicos.
- Incumplimiento de pagos salariales a algunos docentes.
- Violencia expresada en pandillas juveniles en el Corregimiento de Catambuco (Los tigres, Jaleos, etc.)

- Alcoholismo y drogadicción en los jóvenes del corregimiento.
- Desintegración familiar.
- Abandono de los niños.
- Escasa formación familiar en el campo sexual.
- Falta de un plan de salud para la prevención de enfermedades de contagio sexual.
- Desconocimiento y violación del código del menor.
- Proliferación de sitios de juegos de video.
- El descuido de la bocatoma del acueducto.
- Ausencia de proyectos de prevención de violencia familiar.
- Bajos ingresos económicos.
- Desempleo.

### 3. METODOLOGIA

#### 3.1. ENFOQUE DEL ESTUDIO.

El estudio se inscribe en el paradigma cuali-cuantitativo de la investigación IAP.

**Cualitativo:** porque se parte de experiencias y vivencias logradas a través de procesos de acercamiento a la realidad por medio de observación directa, detección del problema de estudio e intervención del mismo a través de un plan de acción y registros de hallazgos para su interpretación, análisis y confrontación con los teóricos.

**Cuantitativa:** porque se asocia y se relaciona variables cuantificadas como: la talla, el peso y la edad de los niños de los grados primero, segundo y tercero de la institución Educativa Municipal Santa Teresita de Catambuco, sede la Merced, para determinar el estado nutricional en el que se encuentran.

#### 3.2. TIPO DE ESTUDIO.

La investigación es etnográfica, descriptiva y propositiva.

**Etnográfica:** puesto que se parte de la observación de actitudes y comportamientos de los integrantes de la comunidad educativa de la Institución Educativa Municipal Santa Teresita de Catambuco, sede La Merced.

**Descriptiva:** porque por medio de diálogos informales, estudio de la minuta, talleres con los niños y padres de familia, se detallan y registran la realidad detectada en la comunidad educativa en cuanto a sus hábitos de alimentación.

**Propositiva:** porque se plantea una propuesta alternativa que genere cultura de una adecuada alimentación.

#### 3.3. UNIDAD DE ANÁLISIS Y UNIDAD DE TRABAJO.

Seleccionada por criterios, es intencionada y no probabilística.

Criterios para seleccionar la unidad de trabajo:

- Los estudiantes de preescolar, primero y segundo por cuanto son la base para la reorientación de los hábitos alimenticios.
- Además no están influenciados por el mecateo y comidas callejeras.

- Con ellos se inicia el proceso lo cual permite la observación los avances y por ende se necesita trabajar con los padres de familia de los niños como sujetos de investigación y los docentes ya que están próximos y coordinan el consumo de alimentos en el restaurante escolar.

### 3.3.1 Unidad de análisis.

Cuadro N° 1. Unidad de Análisis

<b>Estudiantes</b>	<b>Padres de familia</b>	<b>Profesores</b>	<b>Total</b>
<b>120</b>	<b>55</b>	<b>5</b>	<b>180</b>

Fuente: Esta Investigación

### 3.3.2 Unidad de Trabajo.

Cuadro N° 2. Unidad de Trabajo. Estudiantes

<b>Grado</b>	<b>Número de Grados</b>	<b>Número de estudiantes</b>
<b>Preescolar</b>	<b>1</b>	<b>17</b>
<b>Primero</b>	<b>1</b>	<b>14</b>
<b>Segundo</b>	<b>1</b>	<b>15</b>

Fuente: Esta Investigación

Cuadro N° 3. Unidad de Trabajo. Docentes

<b>Nombre</b>	<b>Cargo</b>	<b>Especialidad</b>
<b>María Elena</b>	<b>Docente</b>	<b>Licenciada en Preescolar</b>
<b>María Teresa Diago</b>	<b>Docente</b>	<b>Licenciada en Ciencias</b>
<b>Lucia López</b>	<b>Docente</b>	<b>Normalista</b>

Fuente: Esta Investigación

Cuadro N° 4. Unidad de Trabajo. Padres de Familia

<b>Numero de Padres de familia</b>	<b>Grado</b>	<b>Total</b>
<b>8</b>	<b>Preescolar</b>	<b>31</b>
<b>13</b>	<b>Primero</b>	
<b>10</b>	<b>Segundo</b>	

Fuente: Esta Investigación

### **3.4. MOMENTOS.**

**3.4.1. Acercamiento de a la Realidad.** En este primer momento de la Práctica Pedagógica Investigativa e Integral, los estudiantes practicantes hacen reconocimiento de la Institución educativa en cuanto a la organización y la administración de la misma, aspectos como la caracterización de las familias, la planta física y los recursos didácticos con los que cuenta la institución; se pretende trabajar con los docentes, directivos y personal de servicios varios en la adquisición de la información; lo que permite a los investigadores conocer características definitivas de la institución educativa y la comunidad educativa que contribuyen a desarrollar buenas relaciones dentro y fuera de la Institución, facilitando de esta manera el trabajo que se pretende desarrollar. (Ver Anexo D)

**3.4.2. Fundamentación Teórica.** En este momento se hace el acercamiento a la comunidad estudiantil, lo que permite compartir, conocer e identificar en ellos algunas dificultades como la agresividad, dificultades en el aprendizaje, la presentación personal, los inadecuados hábitos alimenticios, entre otros. Considerando este último de mayor importancia, y para el cual es necesario trabajar con la comunidad educativa para contribuir a mejorar la calidad nutricional de los niños en la escuela y en sus hogares; haciendo énfasis en la utilización de los productos que cultivan en la región, ya que algunas de estos son los alimentos más rechazados por los niños por tratarse de vegetales y hortalizas. (Ver Anexo D)

**3.4.3. Diseño y construcción del Plan de Acción.** Una vez identificado el problema, se procede al diseño y elaboración de un plan de acción, con el cual se pretende sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de unos adecuados hábitos alimenticios, partiendo en primer lugar de una decoración del restaurante escolar, para que así los niños tengan un ambiente más agradable a la hora de consumir sus alimentos, otros aspectos importantes que se incluyen en este plan de acción es la revisión de la minuta diaria formulada por el ICBF, toma de peso y talla a los niños con los cuales se pretende trabajar, la elaboración de encuestas a padres de familia, el desarrollo de un taller lúdico que permita identificar en los estudiantes sus gustos y preferencias en la alimentación, finalizando con una charla a padres de familia y profesores de la institución por

parte de la nutricionista Jhoana Vaca. De acuerdo a esto se procede a la realización de una alternativa de solución al problema detectado. (Ver Anexo A)

**3.4.4. Implementación del plan de acción.** En esta parte de la práctica pedagógica, se lleva a cabo la implementación del plan de acción diseñado en el anterior momento. Por tanto se comienza con la sensibilización a profesores y estudiantes en sus respectivas aulas acerca de temas acordes con los adecuados hábitos alimenticios, luego se lleva a cabo la decoración del restaurante escolar, para lo cual se elabora un material didáctico y llamativo alusivo a los tres grupos de alimentos más importantes (reguladores, energéticos y constructores) promoviendo así una adecuada nutrición en los niños, luego se procede a la revisión de la minuta y su cumplimiento a la hora de preparar los alimentos cada día, posteriormente se toma peso, talla y edad de los niños de preescolar, primero y segundo de primaria para determinar su estado nutricional. Después de realizar estas actividades se llevan a cabo las encuestas a padres de familia, donde se realizan visitas a sus respectivas casas para llenar la información que se necesita para el análisis, prontamente se lleva a cabo un taller lúdico pedagógico con los estudiantes de la institución, en el cual las practicantes utilizan disfraces en como medio para representar los tres grupos alimenticios y se logra transmitir el mensaje sobre la importancia de unos buenos hábitos alimenticios por medio de una dramatización. Se culmina el plan de acción con una conferencia acerca de los buenos hábitos alimenticios y lo importante que es nutrirnos saludablemente con la ayuda y colaboración de la Nutricionista Jhoana Vaca, donde se cuenta con la presencia de padres de familia y profesores. (Ver Anexo A y D)

**3.4.5. Sistematización de hallazgos.** En el desarrollo del quinto momento se comienza la sistematización de hallazgos y la construcción teórica, a partir de los testimonios y evidencias con los que se cuenta; es importante tener en cuenta que en esta parte del proceso, se lleva a cabo la elaboración del tejido intertextual que comprende: el registro de evidencias, análisis y comentarios, así mismo la confrontación con los teóricos. Además de esto se elabora una propuesta educativa-pedagógica con el fin de plantear una alternativa de solución al rechazo de algunos alimentos por parte de los niños, por lo tanto se expone formas innovadoras de preparar estos alimentos. De esta manera el grupo investigador diseña la propuesta con un nombre apropiado para los niños y padres de familia, de la siguiente manera: *“de la huerta a la cocina”*, permitiéndole a las investigadoras grandes logros y resultados óptimos a la solución del problema. (Ver Anexo E)

### **3.5. TÉCNICAS Y MEDIOS.**

#### **3.5.1. Técnicas.**

- Encuesta no estructurada: para el desarrollo del proyecto de investigación se implementa un cuestionario con preguntas abiertas a padres de familia, para obtener información acerca de los alimentos que proporcionan a sus hijos en el hogar.(Ver Anexo B)
- Encuesta estructurada: esta técnica es aplicada para los niños de preescolar, primero y segundo, donde por medio de gráficos dan a conocer su respuesta en cuanto a sus gustos y preferencias al la hora de consumir sus alimentos. (Ver Anexo B)
- Observación directa: por medio de la cual, se identifica las actitudes y comportamientos de los niños en el ámbito escolar, durante su convivencia e interacción con su entorno. (Ver Anexo D)
- Lectura de documentos: se realiza una revisión bibliográfica acerca de temas como nutrición, hábitos alimenticios de los niños y todo lo referente al tema de investigación.
- Otras técnicas empleadas fueron: conversatorios, diálogos informales con padres de familia, profesores y estudiantes. También dramatizaciones y actividades lúdicas, las cuales permiten tener un acercamiento con la comunidad educativa para establecer de este modo elementos claves que contribuyan al desarrollo del proyecto. (ver Anexo D)

#### **3.5.2. Medios.**

- Pautas orientadoras: por medio de interrogantes se obtiene información valiosa que permite a los investigadores avanzar en el análisis de la problemática.
- Diario de Campo: es un instrumento que permite consignar todas las vivencias del grupo, en el transcurso de la práctica, es muy importante y de gran ayuda, puesto que se consigna lo que se vive cada día de la práctica, está relacionado y fundamentado teóricamente con el proyecto de investigación.
- Registros fotográficos: es una evidencia que permite detallar actividades y situaciones primordiales que sustentan y sirven como base para la complementación del proyecto de investigación.  
Videos: permite identificar actitudes de estudiantes y padres de familia, en el momento que se lleva a cabo los talleres.

## 4. ENSAYOS

### 4.1 PRIMER MOMENTO: ACERCAMIENTO A LA REALIDAD

El inicio de nuestra Práctica Pedagógica Investigativa e Integral se desarrolla en el Corregimiento de Catambuco ubicado a 5 kilómetros de Pasto, en la Institución Educativa Municipal Santa Teresita de Catambuco, fundada el 26 de Agosto de 2003 con el especialista Carlos Rodrigo Arcos como rector; esta Institución de acuerdo a la ley 715 del año 2001 comprende las sedes de : EL Centro, La Merced, Cubijan Alto, Cubijan Bajo, Santa Teresita y Santo Tomas; de las cuales se le asigna al grupo investigador la sede “La Merced”.

En su VISION propone lograr una amplia cobertura del servicio educativo, irradiar con calidad el mejoramiento y la transformación cultural a través del conocimiento, la tecnología, investigación y los valores de solidaridad, democracia, competitividad, hacia un compromiso social, como fruto de un trabajo mancomunado de la comunidad educativa y de la sociedad en general. Y en su MISION destaca la participación en forma responsable para el mejoramiento cultural de nuestro contexto, de tal manera que permita rescatar y valorar la identidad cultural a través de la implementación de un Bachillerato Técnico Agrícola, Académico y Agroindustrial.

En este momento de la práctica, el grupo investigador realizó un reconocimiento de la Sede La Merced en cuanto a su planta física, los recursos didácticos con los que cuenta y la caracterización de las familias, además mediante el acompañamiento permanente a los estudiantes se logró identificar algunos problemas frecuentes en el ámbito escolar.

La escuela “La merced” es de carácter oficial, ofrece los niveles de preescolar y básica primaria, se beneficia con los servicios de luz, agua potable, alcantarillado, alumbrado público y la vía de acceso es pavimentada. En su planta física cuenta con seis aulas de clase, en buen estado, dotadas con pupitres para dos estudiantes, un tablero acrílico, escritorio para el docente y las guías de trabajo para cada área; un salón

para reuniones y eventos con sus respectiva inmobiliaria; su batería sanitaria consta de cinco baños de los cuales solo hay cuatro al servicio de los estudiantes y uno para el cuerpo docente, todos se encuentran en mal estado; existe un salón en donde se guarda el material didáctico de la escuela como: instrumentos musicales, televisor, computador, libros, laminas, guías de trabajo y archivos; un restaurante escolar con su respectiva cocina dotado adecuadamente pero el cual no brinda un ambiente favorable para los niños; la cancha deportiva y el patio de recreos se encuentran en mal estado. En cuanto al cuerpo docente hay un total de cinco profesores, cuyo perfil profesional es de licenciados, quienes tienen bajo su responsabilidad ciento veinte estudiantes entre las edades de cuatro a trece años.

En los encuentros de cada jornada de la práctica pedagógica el colectivo investigador comienza a detectar las necesidades y problemáticas de la escuela encontrando una variedad de problemas objetos de estudio entre los que se encuentran: dificultad en el aprendizaje, violencia en el aula, inadecuados hábitos de higiene, hiperactividad, inadecuados hábitos alimenticios entre otros; aspectos que impiden un adecuado desarrollo de los niños.

El primer momento de este proceso permite a los investigadores acercarse a la realidad escolar para familiarizarse con su ambiente, identificando las necesidades sentidas y reconociendo las características del entorno a través de la observación participativa, generando así un compromiso con los procesos de formación. Lo que conlleva a conocer características definitivas que contribuyen a desarrollar buenas relaciones dentro y fuera de la institución, facilitando de esta manera el trabajo que se pretende desarrollar. (Ver Anexo D)

#### **4.2 SEGUNDO MOMENTO: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

El segundo momento de Práctica Pedagógica Investigativa e Integral, que comprende el tercer y cuarto semestre de la carrera, se destaca por la vinculación de los investigadores a las aulas de clase, la participación en las diferentes celebraciones, la elaboración de la cartelera y el acompañamiento a los estudiantes en el restaurante escolar al igual que en el descanso.

Se da la integración del grupo investigador a las aulas de clases, se les asigna los grados primero, segundo, tercero, cuarto y quinto respectivamente, para desarrollar los contenidos del área de Ciencias Naturales, es en este momento en donde se inicia el proceso de aprendizaje para los investigadores buscando las estrategias didácticas con las que se comparte las temáticas propuestas. El

desarrollo de las clases se hace en cada una de las jornadas de practica pedagógica quedando el área de Ciencias Naturales a cargo del grupo investigador; se trabaja de manera innovadora buscando siempre las estrategias adecuadas para facilitar el proceso enseñanza–aprendizaje, haciendo uso del material didáctico con el que cuenta la Institución, materiales contruidos por las investigadores y el espacio natural que rodea la escuela.

Las celebraciones especiales de la escuela a partir de este momento son organizadas por el grupo investigador, quienes asumen la responsabilidad de organizar y ejecutar las diferentes actividades en las que se destacan: día de la madre, día del idioma, día de la raza, día del niño, Halloween, feria de la creatividad y las novenas en navidad. Estos eventos se organizan de manera recreativa de tal forma que los niños disfruten, participen e interactúen en comunidad.

Además en el descanso de la jornada de clase los investigadores hacen acompañamiento permanente en el restaurante escolar y en el patio de recreo, colaborando con el aseo de los niños, el orden en el que reciben sus alimentos y en la organización de los utensilios que utilizan para recibir su desayuno, logrando así un ambiente agradable en el momento de consumir los alimentos; en cuanto al patio de recreo se colabora con la coordinación del buen comportamiento y la organización de algunos juegos.

Finalmente en esta parte del proceso y gracias a la interacción constante con los niños se logra priorizar de todos los problemas identificados el que el grupo investigador considera el más relevante; los inadecuados hábitos alimenticios, identificado como el principal tema para el proyecto de investigación, teniendo en cuenta que se ha observado en los niños el rechazo de algunos alimentos como: las verduras, hortalizas, la colada de bienestarina y algunos granos secos (lenteja, arveja) reemplazándolos por otros no beneficiosos para su desarrollo y sano crecimiento como dulces, jugos preservados, papas y mecatos en general. Igualmente se detecta deficientes comportamientos de higiene a la hora de consumir sus alimentos.

En esta fase se identifica el problema por el cual los investigadores pretenden trabajar y cuyo objetivo principal es continuar el trabajo en la institución en el transcurso de la práctica, además de los otros compromisos que se han adquirido. Además se ha logrado experiencia con el desarrollo de las clases ya que ha sido necesario innovar y hacer uso de la creatividad en cada actividad. (Ver Anexo D)

### **4.3 TERCER MOMENTO: FORMULACIÓN DE PLANES DE ACCIÓN**

Según lo detectado en los anteriores semestres en el transcurso de la práctica pedagógica, se establecen diversos problemas en el ámbito escolar, siendo el de mayor trascendencia para el grupo investigador; los hábitos alimenticios inadecuados que presentan los niños, de esta manera se opta por trabajar con los niños de preescolar, primero y segundo, porque se piensa que estos aún no están muy influenciados por la sociedad, en la cual se encuentran diversos factores que pueden influir en los pequeños y así provocar en ellos una serie de prejuicios durante su desarrollo como personas. Es necesario iniciar el proceso con ellos, permitiendo la observación de los avances, por lo cual es necesario trabajar con padres de familia como sujeto de investigación y los docentes, en la medida de que están próximos a ellos y coordinan el consumo de alimentos en el restaurante escolar.

Teniendo en cuenta lo anterior, el grupo investigador formula unos propósitos, con la expectativa de ser cumplidos satisfactoriamente en el desarrollo del proceso de investigación. Conociendo el eje fundamental del problema es necesario comenzar por un acompañamiento a los niños en el restaurante escolar a la hora del desayuno, para así poder lograr un acercamiento e identificar poco a poco las debilidades y fortalezas con las que cuentan, y de esta manera interactuar de algún modo con ellos a la hora de recibir sus alimentos.

Otro propósito es llevar a cabo una presentación para los niños, donde por medio de una dramatización preparada por el grupo investigador, se pueda dar a conocer los grupos alimenticios existentes y la importancia de los mismos. Además es necesario adecuar el restaurante escolar para lograr un ambiente agradable y así mismo motivar a los niños al consumo de alimentos sanos, los cuales se deben representar por medio de gráficos lúdicos y didácticos, para reforzar en los niños buenos hábitos de higiene en el momento de consumir los alimentos, de no ser así puede ocasionar en ellos enfermedades que obstaculicen su buen desempeño escolar. También es de vital importancia realizar con los niños la toma de peso y talla, para poder valorar el estado nutricional en el que se encuentran. Por otra parte es importante la realización de encuestas a padres de familia, para recolectar información acerca de los productos que incluyen en la canasta familiar y los que se producen en la región, de esta manera lograr un acercamiento con ellos y establecer elementos como el conocimiento de los hábitos alimenticios de los niños en sus hogares, que pueden ser útiles para la solución del problema; del mismo modo, es pertinente desarrollar con la ayuda de una encuesta gráfica que

permita identificar en los estudiantes sus gustos y preferencias en el momento de consumir los alimentos.

Otro propósito trascendental es revisar la minuta que se aplica diariamente en el restaurante escolar, con el fin de verificar su cumplimiento y de esta manera proponer alternativas que innoven la preparación de algunos alimentos que no son agradables para los estudiantes, lo que conlleva a su rechazo.

Por último se programa una actividad de sensibilización a padres de familia y profesores, utilizando como estrategia un taller que será dirigido por un experto en el tema de nutrición, que logre despertar el interés de los padres de familia por entender la importancia de unos buenos hábitos alimenticios en los niños.

De acuerdo a los propósitos planteados anteriormente se propone el diseño de un plan de acción, que se apoya y se fundamenta en las políticas de seguridad alimentaria y en el Plan de Desarrollo propuesto por el gobierno actual denominado: CAMBIO PARA CONSTRUIR LA PAZ, establece como una política a desarrollar en el cuatrienio, el Plan Nacional de Alimentación y Nutrición bajo la coordinación del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, ICBF, quien lidera en el país la ejecución de todas las acciones relacionadas y establece como programa el de Nutrición Comunitaria. En dicho plan la política de Nutrición se expresa en términos de: Conducir a un bienestar humano sostenible y garantizar el derecho de los niños, adolescentes, mujeres y ancianos a una nutrición adecuada tanto para las generaciones presentes como futuras y también el de propiciar una relación equilibrada entre las necesidades y los recursos disponibles entre las poblaciones rurales y urbanas, que garanticen el acceso a una alimentación adecuada, entendida como un derecho fundamental al cual todo ser humano debe acceder, para que así tenga la posibilidad de adquirir un sano desarrollo físico, emocional e intelectual en cualquier contexto: social, económico, político, religioso entre otros. (Ver Anexo A)

#### **4.4 CUARTO MOMENTO IMPLEMENTACIÓN DE PLANES DE ACCIÓN.**

Teniendo en cuenta los propósitos establecidos en el plan de acción el grupo investigador comienza a ejecutar este plan con la preparación y el desarrollo de las siguientes actividades: “El triunfo de una amistad”, “El cambio mágico”, “La odisea de Carlitos”, “Erase una vez el metro y la pesa”, “Escuchemos a los niños” y “Una experiencia encantadora”; las cuales se llevan a cabo con la comunidad educativa de la Institución Educativa Santa Teresita de Catambuco Sede La Merced, entendida como padres de familia, estudiantes y docentes y cuyo único

responsable de su desarrollo es el grupo investigador, quienes pretenden alcanzar los objetivos propuestos. (Ver Anexo A).

## **PLAN DE ACCION**

### **4.4.1. DIAGNOSTICO GENERAL**

En la Institución Educativa Municipal Santa Teresita de Catambuco Sede La Merced. Con el desarrollo de la Práctica Pedagógica Integral e Investigativa, en los diferentes semestres, se ha detectado un problema común en la edad escolar, como es el rechazo al consumo de algunos alimentos importantes en la nutrición infantil. Esta situación se manifiesta a diario cuando reciben el desayuno en el restaurante escolar, negándose a ingerir alimentos como: ensaladas, plátanos y verduras en general; al igual que la colada de bienestarina que se les ofrece como sobremesa.

Al no consumir estos alimentos los reemplazan por: golosinas, papas, yupis, galletas, refrescos, entre otros; los cuales no les proporcionan los nutrientes necesarios para su sano crecimiento y desarrollo; hecho que lleva a pensar que los niños de esta institución no están recibiendo los alimentos básicos para su crecimiento y desarrollo cognitivo.

### **4.4.2. PROPÓSITOS DEL PLAN.**

#### **Propósito General.**

Sensibilizar a padres de familia, profesores y estudiantes de preescolar, primero y segundo para generar en ellos una buena cultura en los hábitos alimenticios en la edad escolar. Para crear en ellos nuevos hábitos alimenticios alrededor del consumo de alimentos ricos en proteína.

#### **Propósitos específicos.**

- Hacer un acompañamiento permanente a los niños en el restaurante escolar que permita al grupo investigador reconocer los hábitos alimenticios.
- Presentar a los niños una dramatización preparada por el grupo investigador, en donde se muestre los grupos alimenticios existentes y la importancia de los mismos.
- Adecuar el restaurante escolar, para motivar a los niños al consumo de alimentos sanos, haciendo agradable el lugar.

- Promover en lo niños hábitos de higiene en el momento de consumir los alimentos.
- Realizar el control de crecimiento (peso y talla) a los niños para valorar el estado nutricional en el que se encuentran.
- Identificar hábitos alimenticios de los niños en el hogar.
- Identificar en los estudiantes gustos y preferencias en cuanto su alimentación.
- Estudiar la minuta que se aplica diariamente en el restaurante escolar, con el fin de verificar el cumplimiento de ésta y proponer alternativas que innoven la preparación de algunos alimentos.
- Realizar un taller de sensibilización dirigido a padres de familia y profesores sobre la importancia de una alimentación equilibrada en los niños y niñas, por medio de una charla dirigida por un experto en el tema de nutrición.

#### **4.4.3.JUSTIFICACION.**

La realización de este plan de acción, propone trabajar con padres de familia, ya que son ellos quienes proporcionan a sus hijos los alimentos diarios de la canasta familiar, profesores porque son quienes acompañan a sus estudiantes en el consumo de los alimentos que ofrece el bienestar familiar y estudiantes del grado preescolar; porque son ellos la base inicial que colabora para que se genere una cultura en los hábitos alimenticios para que en conjunto se promueva a mejorar la formación de unos apropiados hábitos alimenticios, los cuales de alguna manera contribuirán a un buen desarrollo físico e intelectual.

Se pretende con este plan de acción alcanzar logros significativos, tanto para estudiantes practicantes, estudiantes de preescolar, padres de familia y profesores; siendo estos el talento humano necesario para conseguir que se suministre a los niños una adecuada alimentación a partir del desarrollo de una dieta balanceada, sana y nutritiva que favorezca la comunidad estudiantil.

Los recursos didácticos que se utilicen en el desarrollo de este plan, deben enfatizar de manera profunda el tema de la nutrición, obteniendo respuestas favorables que contribuyan a la solución de la problemática ya planteada.

#### **4.4.4. REQUERIMIENTOS.**

- **Talento Humano:**

- Estudiantes
- Padres de Familia
- Profesores
- Estudiantes Practicantes
- Nutricionista

- **Recursos Didácticos:**

- Cámara fotográfica
- Aula Múltiple
- Videos
- Afiches
- Cartelera
- Datos de Control de Crecimiento
- Pinturas
- Disfraces
- Papel
- Pegante
- Colores

#### **4.4.5. EVALUACION.**

El compromiso de los estudiantes a cargo del proyecto será hacer el seguimiento sobre los avances y acogida del plan de acción propuesto en la sede de la institución. Para ellos planteamos: control de crecimiento, sensibilización de padres de familia, estudiantes de preescolar y profesores; planteamiento de nuevas formas de preparar alimentos, identificación de gustos y preferencias alimenticias de los niños y reconocimiento de alimentos que los padres de familia incluyen en su canasta familiar. Para que finalmente se logre una nueva actitud frente a sus hábitos alimenticios.

#### **4.4.6. MARCO TEÓRICO.**

Para tener conocimiento acerca de la influencia de la alimentación en la educación de los niños se ha hecho el estudio bibliográfico acerca de los preescolares y escolares que pertenecen a familias de bajos recursos que presentan signos de inadecuada nutrición, incluyendo índices antropométricos por debajo de los promedios nacionales, con baja talla o insuficiencia ponderal

para la estatura y poca grasa subcutánea, aunque sin síntomas suficientes para justificar su asistencia a un centro de salud.

Por esta razón los niños en edad escolar, se deben incluir en encuestas transversales sobre nutrición o realizar estudios longitudinales para evaluar su crecimiento y desarrollo.

Una dieta balanceada o equilibrada es aquella que a través de los alimentos que forman parte de cada una de las comidas aporta nutrientes en las proporciones que el organismo sano necesita para su buen funcionamiento.

Cuando el cuerpo (organismo) procesa los componentes de los alimentos (aparte de las fibras), estos proporcionan la energía (calorías) necesaria para que cada parte del cuerpo cumpla con sus funciones, así como vitaminas y minerales para que dichos procesos se lleven a cabo como es debido.

Existen distintos tipos de componentes en los alimentos:

- Los primeros aportan energía y se llaman macro nutrientes, que se dividen en carbohidratos, proteínas, y grasas.
- El segundo tipo de componentes está constituido por las vitaminas y los minerales, estos son necesarios en cantidades menores y por eso se les llama micro nutrientes.

Algunos de ellos se requieren en pocas cantidades, por ejemplo el cobre, y el magnesio, que se agrupan bajo el nombre de oligoelementos.

Ningún producto alimenticio en su condición natural es fuente de solo un nutriente o nutrimento. Para efecto práctico, se ha agrupado los alimentos sobre la base del nutriente predominante en su composición. Así, los alimentos de origen animal son fuente óptima de proteínas de buena calidad.

Los cereales, raíces y tubérculos (yuca, papas) son fuentes de carbohidratos, los aceites, mantequillas, margarinas son fuentes de grasas. Además de proteínas de buena calidad, los alimentos de origen animal contienen grasa de diversos tipos cuyo exceso causa efectos inconvenientes que pueden hasta sobrepasar los beneficios de las proteínas si se consumen estos en grandes cantidades, como sucede en muchas dietas no balanceadas, por ejemplo las dietas muy altas en proteínas o las muy bajas en carbohidratos.

## **La Cantidad que se debe Consumir**

Para saber cuál es la cantidad de cada alimento que se debe comer para consumir los gramos u onzas que se necesita de cada uno de los nutrientes, no hay necesidad de sentarse a la mesa con una báscula o balanza, ni con una tabla de composición de alimentos, basta con tener en cuenta algunos principios elementales.

Es muy fácil imaginarse el plato dividido en tres sectores de tamaños semejantes, el primero, rico en carbohidratos (arroz, pasta, algún tipo de raíz o tubérculo); el segundo, por una buena fuente de proteínas de buena calidad (carne de res magra, pollo, pescado, huevo, queso); el tercero, con una buena porción de ensaladas de vegetales frescos, acompañado con una porción de fruta.

Esta forma de integrar el plato es un buen paso hacia el equilibrio, aunque algunas personas, dependiendo de su edad, peso y condición física (obeso o falta de peso) necesitan restringir más o menos las cantidades, sobre todo de los dos primeros grupos de alimentos, cuya capacidad energética (producir energía) es bastante mayor que la de la ensalada de vegetales frescos. La ensalada puede ocupar la superficie del plato que quede libre a disminuir el tamaño de las porciones de la fuentes de carbohidratos y proteínas, teniendo cuidado de seleccionar aderezos muy altos en aceites y mayonesa, porque estos sí pueden aumentar significativamente el valor calórico de una ensalada.

Un principio siempre vigente y aplicable a la mayoría de la población es el de la moderación en el uso de la grasa al cocinar o en la mesa (como es el caso de la mantequilla sobre el pan o el aceite en las ensaladas). A menos de que existan motivos, por lo contrario, en muchas preparaciones, basta con utilizar una pequeña cantidad de aceite para darle sabor a las comidas.

Para lograr un aporte balanceado de micro nutriente basta con variar las frutas que se consumen a diario y los vegetales utilizados en la preparación de las ensaladas. A menudo, la pérdida del equilibrio en la dieta es consecuencia de la ingestión innecesaria de productos que contienen cantidades elevadas de algunas o varias vitaminas o minerales.

## **Cantidad, calidad y Balance**

Aunque una persona consuma grandes cantidades de alimentos, puede sufrir desnutrición si no lleva una dieta balanceada; así mismo, el comer en exceso

puede causar sobrepeso y obesidad y, por consiguiente, aumentar el riesgo de enfermedades graves como hipertensión, angina de pecho, padecimientos del corazón, diabetes y artritis. Muchas personas consumen más grasas saturadas y azúcar que almidones y fibra, lo que da como resultado un elevado riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Aunque una alimentación equilibrada y balanceada está recomendada para casi todas las personas, incluyendo a los vegetarianos, gente de todos los países y los obesos, no es apropiada para todos; los niños menores de dos años, por ejemplo, deben consumir leche entera, y además necesitan más productos lácteos que los adultos; pero entre los 2 y los 5 años, a medida que se integran a la dieta familiar, se empiezan a aplicar los parámetros de una alimentación balanceada.

### **En qué Consiste una dieta balanceada.**

Una dieta balanceada debe incluir necesariamente todos los grupos de nutrientes en las siguientes proporciones: 6 porciones diarias de hidratos de carbono complejos; 5 porciones de frutas o verduras; 2 porciones de leche o yogur (o bien, leche de soja enriquecida con calcio); 2 porciones de proteínas, y de 15 a 25 gramos de grasas y aceites.

### **Las Fuentes Alimenticias.**

#### **Grupo de granos y tubérculos (panes y cereales)**

Panes integrales  
Panes enriquecidos  
Arroz  
Pasta  
Papa

#### **Grupo de verduras**

Hortalizas, plátano

#### **Grupo de frutas**

Frutas en general

#### **Grupo de carnes (carne y sustitutos de la carne)**

Carne: pollo, pescado, carne de res, cerdo, cordero  
Huevos

Leguminosas: frijoles y arvejas  
Nueces y semillas  
Bienestarina

### **Grupo lácteo (leche y sus derivados)**

Leche, queso y yogur

### **Grasas**

Mantequilla  
Aceites

### **Dulces y azúcares**

Chocolates  
Golosinas

### **Efectos secundarios**

Una dieta no balanceada puede causar problemas en la conservación de los tejidos del cuerpo, el crecimiento y el desarrollo, el funcionamiento del sistema nervioso y del cerebro, así como también problemas en los sistemas muscular y óseo.

### **Recomendaciones**

El término "balanceada" significa simplemente que una dieta que satisface adecuadamente los requerimientos nutritivos, sin proporcionar un exceso de algunos de los nutrientes. Para obtener una dieta balanceada, se debe consumir una variedad de alimentos de cada uno de los grupos.

Pautas generales:

- Consumir mínimo 3 comidas al día
- No omitir el desayuno
- Consumir alimentos de cada uno de los siete grupos alimenticios, en toda comida.
- El paso más importante al seguir una dieta balanceada es educarse a sí mismo acerca de lo que el cuerpo necesita, además de leer los ingredientes y la etiqueta nutricional de todos los alimentos que se consuman.

### **Vigile la talla y el peso del niño.**

"Una de las estrategias más efectivas para evitar las deficiencias nutricionales en los pequeños es no ofrecerle desde el primer año de vida la misma alimentación de los padres o del resto de la familia<sup>22</sup>", explica la nutricionista y dietista Pilar Serrano. Por fortuna, insiste Serrano, en Colombia cada vez más padres llevan a sus hijos a la consulta de crecimiento y desarrollo, un programa que consiste en acudir al pediatra mes a mes durante el primer año. Sin embargo, cuando se trata de consejos sobre nutrición balanceada es fundamental recurrir al nutricionista, quien recomendará la dieta que se ajuste a los cambios de peso y talla del niño. El experto vigilará la aparición de signos, síntomas de intolerancia o alergia a los alimentos, así como las condiciones de riesgo que impidan la absorción adecuada de los nutrientes.

Durante el primer año de vida, aun más que el peso, se debe observar la talla como indicador de falta de nutrientes, debido a que este es el primer período de crecimiento acelerado del cuerpo humano, aclara Serrano.

---

<sup>22</sup> Nutrición infantil. Los buenos hábitos alimenticios se forman en el hogar. /On line/  
<http://www.abcdelbebe.com/?q=node>

#### 4.4.7. MATRIZ DEL PLAN DE ACCION

Propósitos	Contenidos	E. pedagógicas	Actividades	Requerimientos	Responsables	Evaluación
<ul style="list-style-type: none"> <li>Hacer acompañamiento permanente a los niños en el restaurante escolar que permita al grupo investigador reconocer los hábitos alimenticios.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hábitos alimenticios.</li> <li>Hábitos de higiene.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Observación.</li> <li>Acompañamiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar acompañamiento y observación permanente en el restaurante escolar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Restaurante escolar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grupo investigador.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se pretende identificar comportamientos y actitudes de los estudiantes en el restaurante escolar.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Presentar a los niños una dramatización preparada por el grupo investigador, en donde se muestre los grupos alimenticios existentes y la importancia de los mismos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grupos de alimentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dramatización.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Representación de manera lúdica los grupos alimenticios y su importancia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Disfraces de : <ul style="list-style-type: none"> <li>Manzana.</li> <li>Arroz.</li> <li>Pescado.</li> <li>Muñeca.</li> </ul> </li> <li>Cámara fotográfica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grupo investigador</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocimiento e identificación de los grupos alimenticios y la importancia en su alimentación.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Adecuar el restaurante escolar, para motivar a los niños al consumo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ambientes escolares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Decoración del restaurante escolar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar y pegar dibujos manuales llamativos en el restaurante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Láminas.</li> <li>Papel de colores.</li> <li>Pegante.</li> <li>Tijeras.</li> <li>Cámara</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grupo investigador.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crear en el restaurante escolar un ambiente propicio para los niños.</li> </ul>

de alimentos sanos, haciendo agradable el lugar.			escolar.	fotográfica. • Hilo. • Tela.		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover en los niños hábitos de higiene en el momento de consumir los alimentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábitos de higiene.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enseñanza de la Canción.</li> <li>• Acompañamiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover el lavado de las manos con agua y jabón antes de consumir sus alimentos.</li> <li>• Inculcar el orden en el restaurante escolar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agua y jabón.</li> <li>• Grabadora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupo investigador.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Generar comportamientos adecuados de higiene.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar el control de crecimiento (peso y talla) a los niños para valorar el estado nutricional en el que se encuentran.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peso.</li> <li>• Talla.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toma de edad, peso y talla.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizar grupos de trabajo y realizar toma de peso y talla.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metro.</li> <li>• Pesa.</li> <li>• Guía de trabajo.</li> <li>• Lapiceros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupo investigador.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar el estado nutricional en el que se encuentran los niños.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar hábitos alimenticios de los niños en el hogar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Canasta familiar.</li> <li>• Productos de la región.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicación de encuestas a padres de familia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar encuesta los padres de familia en su hogar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuesta.</li> <li>• Lapiceros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupo investigador.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer los hábitos alimenticios de los niños en sus hogares.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar en los estudiantes gustos y preferencias en cuanto su alimentación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preferencias alimenticias de los niños.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Representación de los alimentos.</li> <li>• Encuesta grafica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Representar algunos alimentos con disfraces.</li> <li>• Aplicar la encuesta grafica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disfraces.</li> <li>• Encuesta grafica.</li> <li>• Colores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupo investigador.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qué alimentos prefieren y rechazan los niños.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudiar la minuta que se aplica diariamente en el restaurante escolar, con el fin de verificar el cumplimiento de ésta y proponer alternativas que innoven la preparación de algunos alimentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dieta balanceada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisar la minuta establecida por el ICBF.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guía de la minuta</li> <li>• Semanal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupo investigador.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudio de la minuta.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar un taller de sensibilización dirigido a padres de familia y profesores sobre la importancia de una alimentación equilibrada en los niños y niñas, por medio de una charla dirigida por un experto en el tema de nutrición.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupos de alimentos.</li> <li>• Dieta balanceada.</li> <li>• Canasta familiar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taller dirigido por un experto en nutrición.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilizar a padres de familia y profesores, sobre la importancia de una nutrición balanceada en los niños.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Video beam.</li> <li>• Carteleras.</li> <li>• Cámara Fotográfica.</li> <li>• Computador.</li> <li>• Marcadores.</li> <li>• Tablero.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupo investigador.</li> <li>• Nutricionista.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivar a padres de familia y profesores, a la práctica de unos adecuados hábitos alimenticios.</li> </ul>

#### 4.4.8. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES. 2007-2008

Actividad	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Marzo	Abril
• Realizar acompañamiento y observación permanente en el restaurante escolar.	7-14-21-28	11-18	8-15-22	5-12	12-19-26	-24-31	7-14-21-28	5	12-26	2-23
• Representación de manera lúdica los grupos alimenticios y su importancia						31				
• Realizar y pegar dibujos manuales llamativos en el restaurante escolar.	14-28	11								
• Promover el lavado de las manos con agua y jabón antes de consumir sus alimentos.	7-14-21-28	11-18	8-15-22	5-12	12-19-26	-24-31	7-14-21-28	5	12-26	2-23

• Inculcar el orden en el restaurante escolar.										
• Organizar grupos de trabajo y realizar toma de peso y talla.									26	2
• Realizar encuesta los padres de familia en su hogar.					19-26	24				
• Representar algunos alimentos con disfraces. • Aplicar la encuesta grafica.										23
• Revisar la minuta establecida por el ICBF.			15							

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilizar a padres de familia y profesores, sobre la importancia de una nutrición balanceada en los niños.</li> </ul>										<b>27</b>
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----------

## 5. SISTEMATIZACION DE HALLAZGOS.

Durante el día se realiza muchas actividades como caminar, correr, saltar, pensar y el organismo otras como respirar, oír y ver; se comprende que este funciona continuamente, hasta cuando las personas duermen, por esta razón el ser humano como todo ser vivo necesita alimentarse para reponer energía consumida por la actividad del organismo, producir sustancias necesarias para la formación de nuevos tejidos, favoreciendo el crecimiento y transformar la energía contenida en los alimentos en calor, movimiento y trabajo; sin embargo para cubrir todas las necesidades del individuo, es necesario una alimentación equilibrada y completa, donde estén presentes alimentos de todos los grupos; de esta manera se obtiene los nutrientes esenciales que necesita el organismo y cuya ausencia o disminución por debajo de un límite mínimo, ocasiona después de un tiempo alguna enfermedad carencial. Los alimentos se pueden clasificar en diferentes formas: de acuerdo a su composición en carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales; en cuanto a la función que desempeñan se clasifican en energéticos, reguladores y formadores.

El consumo de alimentos que el organismo requiere, no siempre se cumple debido a diferentes situaciones que se presentan en las familias como: bajo ingreso económico, forma de combinar los alimentos, porque la mayoría de las familias desconocen el valor nutricional que proporciona cada alimento y lo más importante, esta dado en el rechazo que se hace al consumo de algunos alimentos necesarios en la alimentación humana, situación que se presenta con mayor frecuencia al alimentar a los niños. Otro aspecto que se debe considerar es la forma como se preparan los alimentos en el hogar, teniendo en cuenta que no siempre se lo hace de forma adecuada, lo que ocasiona la pérdida de nutrientes contenidos en los mismos.

**4.5.1 Alimentos que los padres de familia incluyen en su canasta básica de alimentos:** La Institución Educativa Municipal Santa Teresita de Catambuco, sede La Merced, se encuentra ubicado en el sector suburbano, en donde las principales actividades económicas son: agricultura, comercio, industria, minería, pecuaria entre otras; sobresale la agricultura como principal fuente económica de los padres de familia de esta institución; es importante resaltar que esta actividad la realizan en terrenos propios, pero en su mayoría trabajando como jornaleros, salario del que depende la economía familiar. Considerando que los ingresos no

son los mejores, los padres de familia incluyen en su canasta básica escasa variedad de alimentos por grupos.

Dentro del grupo proteico los padres de familia incluyen alimentos como: enlatados (sardina, atún), cebada, frijol, lenteja, arveja, huevo, garbanzo, carne y solo en ocasiones pollo, carne, pescado, cuy y leche; de los alimentos enunciados se observa una fuente proteínica vegetal apropiada pero que desde el punto de vista, el valor biológico no constituye una proteína completa, comparada con la proteína de origen animal. Al respecto esta representación proteínica, si bien sustituye el requerimiento calórico no garantiza totalmente el aporte proteínico requerido por edad del niño, las fallas señalan que ocasionalmente consumen proteína animal tipo carne, pollo, pescado, cuy y leche por su costo, y algunos aunque son productos no están en la canasta como alimentos de consumo familiar.

Los padres de familia de esta comunidad educativa, en su mayoría el ingreso económico está dado por la agricultura, lo cual dificulta la adquisición de alimentos de alto costo como pollo, pescado; lo que explica que en distribución de gasto permitiría mayor cantidad de alimentos buscando en la canasta aquellos de menor valor económico, y que a su vez por sus características nutricionales representan un mayor volumen y cantidad al momento de prepararse, como por ejemplo: los granos que producen una alta saciedad y satisfacción comparada con cualquier carne de origen animal.

Hablar de canasta básica de alimentos es una responsabilidad familiar que implica pensar en los requerimientos nutricionales en los hábitos alimenticios y en la práctica de preparación de alimentos, es decir considerar la composición familiar para determinar la minuta que requiere la familia de acuerdo a sus condiciones fisiológicas, actividad u ocupación. Esto indica que los niños deben tener una fuente rica en proteína con alimentos de alto valor biológico y los adultos una dieta baja en proteína con una fuente alta de vitaminas y minerales porque un adulto requiere enzimas coenzimas y en general catalizadores de sus funciones neurológicas motoras sensitivas cognitivas y no formación de tejidos. "CBA" (Canasta Básica de Alimentos).

Además la canasta básica de alimentos está representada por una alta fuente de carbohidratos representado por pasta, papa, arroz, harina, azúcar, maíz, plátano, panela, remolacha, bienestarina y galletas como fuente de energía por su fácil disponibilidad y asimilación. El organismo los descompone en glucosa,

combustible que da la energía necesaria para realizar las actividades diarias, el aporte de carbohidratos en las dietas de los niños debe ser suficiente, para evitar que la proteína se utilice como fuente de energía y para que junto a ésta y otros nutrientes se asegure del crecimiento y desarrollo de dientes, huesos, músculos y sangre; sin embargo, los alimentos mencionados, están representados en la CBA pero no están reconocidos en la minuta diaria. Las grasas de igual manera están representadas en la CBA como aceites de origen vegetal en forma líquida y sólida además la incluyen como fuente en las sardinas y atún enlatados. (Ver Anexo E y F)

**4.5.2. Alimentos de la región y su consumo.** La agricultura está representada por vegetales, hortalizas, tubérculos y algunas frutas, además se obtienen derivados de la leche como yogurt, queso, mantequilla y crema de leche. También se crían especies menores en su mayoría cuyes, como otras aves de corral.

De lo anterior se puede decir que en relación al consumo, los productos agrícolas son utilizados frecuentemente pero no en cantidad necesaria, es decir muchos de ellos los comercializan para comprar otros productos de la canasta familiar, además porque la cultura alimenticia de ellos no está fortalecida en el consumo de estas hortalizas y verduras. Al preguntar a los niños en la encuesta gráfica señalan los alimentos de su consumo; sin embargo, los padres responden que sus comidas fuertes están representadas por sopa, arroz, granos, mencionando escasamente estos alimentos de producción de la región.

También existe una producción láctea de tipo domestica en que la obtención de la leche es igualmente comercializada con las empresas lácteas y no es costumbre considerar esta fuente proteínica como base esencial de la alimentación de los niños, ocasionalmente se prepara un producto como queso, yogurt, cuajada, considerándose como situación especial mas no como una práctica que fortalezca el aporte proteínico como fuente primaria.

Con respecto a la cría de especies menores como cuyes y aves de corral, ocurre una situación similar a la anterior, es decir, que siendo una región identificada por la alta cría de cuyes de igual forma se comercializa como venta directa preparados o bien se entrega a sitios típicos que ofrecen servicio de restaurante con este producto; de igual forma ocurre con la cría de pollos, costumbre que se ha generalizado en el medio como otra fuente de ingreso económico y pocas veces reconocido como alimento fundamental en la alimentación de los niños, teniendo en precaución la edad de consumo para los niños y su consumo se limita a

eventos especiales como fin de año, matrimonio, primera comunión, haciendo en muchas ocasiones posible el consumo más frecuente. (Ver Anexo E y F)

**4.5.3. Minuta diaria.** Ellos tienen como pauta los siguientes alimentos al día:

**Desayuno:** la mayoría de los padres de familia respondieron café-pan, eventualmente café-papas y en algunas ocasiones arroz-huevo-papa-café; esto indica al hablar de nutrientes y entender que el niño debe recibir una dieta equilibrada esto no se cumple porque si el debe tener una alta fuente proteínica todo debe ser en el desayuno una alta fuente calórica porque la glucosa obtenida de los carbohidratos es la “Gasolina” de un carro en este caso del cerebro para que los procesos mentales se activen y pueda el niño desarrollar sus actividades escolares con atención y capacidad de registrar la información que necesita. En este sentido el desayuno café y pan no constituye una fuente energética de calidad para las necesidades del niño y mucho menos proteínico porque el pan es un alimento esencialmente calórico, de ahí es necesario entender que la leche debe ser un alimento básico primordial como fuente proteínica en los niños en edad de crecimiento y cuya accesibilidad es posible.

El desayuno considerado como el alimento básico primordial fundamental para el inicio de la actividad diaria, se encuentra alterado porque no responde a las necesidades de los niños y la familia, lo cual se puede modificar considerando que existe la facilidad de recursos de la región para un desayuno completo, además es importante educar a la familia en el uso de estrategias RESA (red de salud alimentaria) “Mercado en su huerta”.

**Almuerzo:** está representado frecuentemente por sopa-café, en otros momentos sopa-arroz-zanahoria-café, y eventualmente puede haber arroz-lenteja-papa-jugo-café. Al igual que el desayuno se observa una alta fuente de carbohidratos representada con arroz, pastas, papa como fuente principal del almuerzo; escasa representación de frutas y hortalizas; lo cual indica nuevamente que siendo esta la segunda alimentación del día para fortalecer los requerimientos nutricionales se encuentra poco variada y lo que es más importante escasa en sus valor nutricional, evidenciándose un bajo aporte proteínico, una deficiente fuente de vitaminas y minerales y poca variabilidad en su misma preparación.

**Cena:** existe desconocimiento en la importancia nutricional que tiene la minuta para los niños y la familia en general, en relación a la cena responden que consumen el alimento similar al almuerzo; lo cual constituye un error porque

existen reglas que explican que la digestión y su proceso metabólico requieren un tiempo para su asimilación, en este sentido la comida como último alimento del día debe ser ligero fundamentalmente en frutas y hortalizas para estimular el proceso digestivo, tener un descanso completo y estar preparado para un nuevo día en condiciones metabólicas adecuadas.

El análisis de la minuta diaria habla de una desproporción entre la fuente de alimentos representada en cada comida y los requerimientos nutricionales diarios que debe tener el grupo familiar, no quiere decir que deba elaborarse una minuta para el integrante de la familia sino que debe estar proporcionando las proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales en el tipo de comida del día; lo cual señala que no es necesario hacer un cálculo de requerimientos nutricional individual, sino considerar unos principios básicos de alimentos fuente en general, en este sentido la mayor fuente proteínica en niños y ancianos como también en embarazadas porque son personas que dada su condición biológica requieren un alto aporte de este nutriente. Los adultos en promedio deben consumir una mayor fuente de vitaminas y minerales porque su estructura orgánica está organizada para mantener su fisiología y funcionamiento corporal, y según la actividad u ocupación estará representado el aporte de proteínas, grasas y carbohidratos.

Los patrones de consumo de alimentos en las comidas del día están desbalanceadas porque se asume el criterio de que el padre de familia como soporte económico familiar debe tener mayor consumo de alimentos, lo cual no es real porque esto se hace con base en la actividad ocupacional y en esta situación los más afectados son los niños porque muchas veces no reciben alimentos proteicos como carne y pollo que son servidos al padre de familia.

En relación al consumo de frutas se encuentra poca práctica como acompañamiento en las comidas, sin embargo se observa un alto consumo de café, costumbre poco saludable, considerando que la cafeína es una sustancia que no debe ser consumida por los niños por su acción en el sistema nervioso y menos en niños en crecimiento; aunque la región tiene una baja producción de frutas, es importante considerar que su consumo debe estar ligado a las frutas de cosecha, cuyo valor no afecta la CBA, y es una ganancia en la asimilación y fortalecimiento en los demás nutrientes para el niño; en esta forma el aporte en el desayuno de vitamina C, nunca debiera estar ausente si se sabe identificar esos alimentos fuente como: naranja, limón, guayaba. En el almuerzo representada por frutas carnosas tipo papaya, mango y otras; que deben ser consumidas en su época de cosecha. (Ver Anexo E y F )

**4.5.4. Preparación de alimentos.** Las familias acostumbran en la preparación de alimentos las siguientes técnicas:

**Sudados:** es la forma más frecuente de preparación de los alimentos, porque tiene ventajas en su tiempo de cocción, debido que conserva el valor nutricional porque los alimentos se digieren más fácilmente. Sin embargo la falla en su preparación está dada en el tiempo de ebullición, porque se excede el tiempo donde se desintegran los nutrientes y muchas veces se pierde su valor como alimentos fuente consumiendo finalmente fibra.

**Cocción,** es un proceso similar que muchas veces es más agresiva que el sudado porque no se mide los tiempos permitidos para conservar su valor nutricional, esto se ve en las verduras que se cocinan por tiempo prolongado, perdiéndose sus vitaminas y minerales que quedan en el agua que se desecha y consumiéndose finalmente fibra.

**Fritos:** es una forma poca usual en esta comunidad educativa, pero también una mala práctica porque en muchas ocasiones el alimento que se fritas es producto de la cocción como carnes, pollo, que luego de fritos pasan a formar parte del segundo plato que se sirve, reforzándose un consumo de grasa y un deficiente aporte nutricional en otras ocasiones se fritas alimentos que dada su composición pueden ser digeridos mas saludablemente en cocción que fritos como papa, plátano, yuca, huevo entre otros. ( Ver Anexo E y F )

**4.5.5. Crecimiento y desarrollo.** El crecimiento entendido como el cambio de masa, peso y volumen, es un proceso longitudinal coherente al consumo de alimentos necesarios según la edad del niño, y el desarrollo es la adquisición de habilidades inherentes a su crecimiento y especialmente puede lograrse con una estimulación constante pero que generalmente se afecta el déficit de nutrientes como se describe a continuación:

“El cerebro en desarrollo es más vulnerable a la desnutrición, en razón a los múltiples factores vinculados a los grandes eventos neuro-ontogenicos.<sup>23</sup>” Al respecto se puede decir que el estado nutricional de muchos niños viene definido por eventos neuro-ontogenicos, es decir en algunos aparatos y sistemas la

---

<sup>23</sup> ZULUAGA G. Jairo A. Neurodesarrollo y Estimulación. Bogotá. Editorial Medica Panamericana. 2001. p. 196

subnutrición materna durante el embarazo no ha demostrado cambio significativo en relación al peso cerebral, salvo en circunstancias extremas; sin embargo el niño desnutrido el peso cerebral y su contenido de DNA pueden ser menor con respecto a la norma; por lo tanto es probable que esta deficiencia, al igual que la disminución de la talla, deban ser consideradas más como una consecuencia del retraso del desarrollo global que como una pérdida real . En un niño normal el peso del cerebro contribuye con un 99% del peso corporal, pero llega a aportar hasta el 20% en una desnutrición severa. Se puede decir que esta alteración en la primera etapa de desarrollo neuronal no es tan lesiva como en la segunda etapa, cuando el niño debe hacer mielogénesis; es decir construir mielina para las funciones sinápticas y de conducción de las neuronas. Los nutrientes son críticos para el óptimo desarrollo y función cerebral, ciertos nutrientes tienen el momento y la duración de la suplementación o de privación de los nutrientes.

Varios aminoácidos específicos actúan como precursores de neurotransmisores, tales como el triptófano para la conversión a serotonina y la tirosina para su conversión a dopamina, epinefrina y norepinefrina. La serotonina se encuentra involucrada en los procesos auxiliares de aprendizaje como sensoriales, motores y motivacionales; además del desarrollo de la memoria espacial.

Con base en lo señalado se encuentra que en el contexto escolar de la Institución Educativa Municipal Santa Teresita de Catambuco, sede la Merced, los niños del nivel inicial estarían afectados por este déficit nutricional en proteínas para formar sustancias precursoras de neurotransmisores como la serotonina que ha demostrado ser esencial en el desarrollo de la memoria, habilidades motoras y otras.

En relación con los ácidos grasos, se supone que deben estar representados en general por los poli insaturados tipo omega 3-6, los cuales estarían involucrados en la plasticidad sináptica y su déficit en alteraciones de la memoria de reconocimiento y solución de problemas.

En el aporte de carbohidratos se ha encontrado que en episodios de hipoglucemia estuvieron fuertemente relacionados con déficit persistente en el neurodesarrollo y crecimiento físico hasta los cinco años de edad. La recurrencia fue el factor de severidad más predecible correlacionable con efectos a largo plazo comparativamente con un episodio aislado. Considerando los minerales, el hierro juega un papel fundamental en la infancia, y su déficit ha demostrado disminución de la tolerancia al ejercicio, anomalías en el apetito, reducción de la

inmunidad celular y humoral, retardo en el crecimiento y aumento en la morbilidad infantil. Además alteraciones del comportamiento como apatía, irritabilidad, dificultad en la concentración y posible alteración en el desarrollo y función cognitiva, también genera alteraciones emocionales como inatención, indecisión, prevención y pérdida general de respuesta a estímulos; e incluso en casos extremos la disminución de la hemoglobina está asociada con retardo mental leve moderada. En niños cerca a los diez años la anemia leve a largo plazo altera la actividad motora pero no la mental y muchas de tipo esfera reversible con terapia de hierro. En vitaminas se encuentra que la avitaminosis A en etapa temprana de la niñez, puede producir alteración en la maduración de conos y bastones, dando trastornos visuales. (Ver Anexo C)

**4.5.6. Reconocimiento de peso y talla.** La valoración nutricional es aquella que permite reconocer el estado de nutrición del niño, valorar las necesidades o requerimientos nutricionales y pronosticar los posibles riesgos de salud que pueda presentar en relación con su estado nutricional y para su valoración en cuanto a los niños de la Institución Educativa Municipal Santa Teresita de Catambuco, sede la Merced, se toma como base la nueva rejilla y valoración del crecimiento del ICBF, para identificar cómo se encuentra su peso y talla en relación con su edad. Dicha valoración es útil, para proponer alternativas que contribuyan a mejorar una adecuada alimentación, y así garantizar el desarrollo integral de los niños preescolares y escolares.

La interpretación de peso y talla, permitió identificar que los niños se encuentran con falta de peso en grado variable, esto indica que al buscar antecedentes del desarrollo desde su fecundación, muchos niños podrían ser clasificados en desnutrición severa, porque en las encuestas aplicadas permiten deducir que hay deficiencias significativas en el aporte de nutrientes; lo cual explicaría que muchas debilidades en la adquisición de competencias cognitivas, sensoriales, emocionales, motivacionales; podría ser respuesta a esta deficiencia en el aporte de alimentos necesarios o requeridos para la edad de estos niños.

Es necesario señalar que talla y peso no son parámetros definitivos y exclusivos en el desarrollo, sin embargo su déficit en determinadas edades ha afectado la maduración en el tiempo cronológico que se espera esa conducta o habilidades; esto explica que muchas veces los niños con dificultades para el aprendizaje no ha alcanzado los logros específicos para alguna alteración en sus procesos mentales que se manifiestan en el desarrollo intelectual posterior. (Ver Anexo C)

## **5. PROPUESTA**

### **“DE LA HUERTA A LA COCINA”**

#### **5.1 PRESENTACIÓN**

La propuesta ha sido diseñada por el grupo investigador para desarrollarla con los padres de familia de los grados preescolar, primero y segundo de la Institución Educativa Municipal Santa Teresita de Catambuco, sede La Merced; en la cual se propone formas innovadoras de preparar algunos alimentos como las verduras y ciertas leguminosas que son rechazados por los niños, sin dejar a un lado la importancia que tiene la higiene al manipular los alimentos, hábitos que se logran identificar a través del proceso de investigación.

Teniendo en cuenta que los padres de familia son el ejemplo a seguir de sus hijos es necesario llevar a cabo esta propuesta de manera lúdico-pedagógica, por tal motivo el grupo investigador cree pertinente socializar y entregar un recetario, al que se ha denominado “De la huerta a la cocina” mediante el cual se instruye al padre de familia en la preparación de algunas recetas sencillas y económicas, utilizando los alimentos que ellos proporcionan a sus hijos e inclusive aprovechando los que produce la región, haciendo uso de unas adecuadas normas de higiene. De esta manera se ofrece a los niños los mismos alimentos en calidad y cantidad, pero con diferente presentación y agradable al paladar, donde estos combinados con otros alimentos componen una dieta balanceada que contribuye al sano desarrollo y crecimiento de los niños en edad escolar.

#### **5.2 PROPOSITOS.**

##### **5.2.1 Propósito General.**

- Educar a padres de familia en la preparación de algunos alimentos de forma innovadora que sean agradables para sus hijos y al mismo tiempo que contribuyan con su nutrición, haciendo uso de las normas de higiene.

### **5.2.2. Propósitos específicos.**

- Lograr que los padres de familia aprendan y apliquen nuevas formas de preparar algunos alimentos.
- Satisfacer el gusto y las expectativas de los niños en cuanto a los alimentos que ellos rechazan con frecuencia.
- Mejorar los hábitos de higiene en la manipulación de los alimentos, al consumirlos y prepararlos.

### **5.3 JUSTIFICACIÓN.**

La elaboración de la propuesta “De la huerta a la cocina” surge buscando solucionar el rechazo de los niños hacia algunos alimentos que son indispensables para su sano crecimiento y desarrollo, por tal razón se procura trabajar directamente con los padres de familia quienes son los responsables de la preparación y manipulación de los alimentos que se les proporciona a los niños diariamente. Con ello contribuir a mejorar los hábitos alimenticios tanto en el hogar como en la institución educativa; de esta manera fortalecer los requerimientos nutricionales que garanticen una dieta equilibrada y sobre todo acorde a las necesidades nutricionales que garanticen un crecimiento y desarrollo adecuado, para que las otras habilidades esperadas en la infancia sean base en el desarrollo más complejo que se espera en la etapa escolar; no solamente ganancia de peso y talla sino lo más importante que se espera como investigadores y es el desarrollo de buenas habilidades como son el desarrollo intelectual necesario para un pensamiento más elaborado, lenguaje fluido y no solamente habilidades motrices como en la etapa temprana del niño.

### **5.4 DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA.**

La socialización de la anterior propuesta dio resultados muy significativos para el grupo investigador, despertando el interés de los padres de familia por las recetas que se plantean para mejorar la preparación de algunos alimentos, teniendo en cuenta que estas no afectan su economía y su elaboración es sencilla. Sin olvidar además que es una estrategia importante puesto que se consigue que los niños ingieran alimentos que antes no eran de su agrado pero que son necesarios en su desarrollo y crecimiento.

Por otra parte la actitud tomada por los niños fue positiva, debido a que una de las recetas que se preparó fue del agrado de los niños desconociendo los ingredientes con los que fue elaborado y los cuales no los consumían en su forma tradicional. Por tal motivo este hecho es satisfactorio para los investigadores porque se contribuye a la inclusión de alimentos importantes en la dieta de los niños, generando así adecuados hábitos alimenticios.

# De la huerta



a  
la  
c  
o  
c  
i  
n  
a

Universidad de Nariño  
Facultad de Educación  
Lic. Ciencias Naturales y Ed. Ambiental

## **PRESENTACIÓN**

La propuesta ha sido diseñada por el grupo investigador para desarrollarla con los padres de familia de los grados preescolar, primero y segundo de la Institución Educativa Municipal Santa Teresita de Catambuco, sede La Merced; en la cual se propone formas innovadoras de preparar algunos alimentos como las verduras y ciertas leguminosas que son rechazados por los niños, sin dejar a un lado la importancia que tiene la higiene al manipular los alimentos, hábitos que se logran identificar a través del proceso de investigación.

## **MIS MANITOS**

**Mis manitos quieren agua  
Toalla limpia y jabón  
Pues jugando en el patio  
Han cambiado de color**

**Mucha espuma perfumada  
Muchas pompas de jabón  
Mis manitos ya están limpias  
Y a comer me siento yo**

## **CREMA DE ZANAHORIA (BROCOLI O REMOLACHA)**

### **Ingredientes:**

- Zanahoria
- 2 o 3 papas
- 1 litro de leche
- Sofrito de cebolla y ajo

Lave la zanahoria, cocínela con dos o tres papas, licue lo cocinado con la leche y agregue el agua de cocción y el refrito, ponga nuevamente a cocinar revolviendo constantemente de 5 a 10 minutos, sirva caliente y decore con queso blanco o palitos de papa frita.

## **ENSALADA FRESCA**

### **Ingredientes:**

- Zanahoria en palitos o julianas
- Remolacha en palitos o julianas
- Repollo picado
- Cebolla picada
- Sal
- Mayonesa o aceite

Lave bien las verduras, corte en Julianas los ingredientes, agregue sal al gusto y mezcle bien con mayonesa o un poco de aceite.

## **TORTA DE COLIFLOR (ACELGA O ESPINACA)**

### **Ingredientes:**

- Coliflor
- Harina
- Huevos
- Queso blanco
- Refrito de cebolla, ajo y perejil
- Sal
- Aceite para freír

Cocine la coliflor en agua caliente con un poquito de vinagre o un trazo de pan para quitar el olor desagradable, pique finamente la coliflor y mezcle con el refrito, agréguele dos huevos batidos, adicione poco apoco la harina para darle consistencia a la torta, engrase y caliente el sartén con poco aceite y luego agregue la mezcla, voltee cuando este dorada..

## **ARBOLITOS DE BROCOLI APANADOS**

### **Ingredientes:**

- Brócoli
- Huevos
- Miga de pan
- Harina
- Sal
- Aceite para freír

Cocine el brócoli en agua hirviendo con una cucharada de azúcar, pase el brócoli por huevos batidos, luego por harina y finalmente por miga de pan, fría en aceite caliente

## CROQUETAS DE ZANAHORIA

### Ingredientes:

- Zanahoria
- Huevos
- Harina
- Sal o azúcar
- Queso blanco o bocadillo
- Aceite para freír

Ralle la zanahoria sin llegar al tallo central, agregue dos o tres huevos según la cantidad de zanahoria, adicione harina para dar consistencia, arme las croquetas colocando a dentro el queso o el bocadillo, páselas por harina y fríalas en aceite caliente.

## PECESITOS FALSOS

### Ingredientes:

- Acelga
- Harina
- Huevos batidos
- Miga de pan
- Sal
- Aceite

Limpie bien la acelga y tenga cuidado con no dañar los tallos, corte los tallos en diagonal y cocínelos en agua caliente, rebose los tallos con sal, luego los pasa ligeramente por huevo batido, pase por harina, nuevamente por huevo y miga de pan. Finalmente fríalos en Aceite caliente y sírvalos con salsa rosada.

## REPOLLITOS DE RELLENO

### Ingredientes:

- Repollo grande
- Arroz cocido
- Guiso de cebolla, tomate, ajo y perejil
- Carne picada
- 1 Huevo para

Limpie el repollo, quítele la superficie saliente de la vena, sancóchelas ligeramente; mezcle el resto de ingredientes, rellene las hojas de repollo en rollito, cocínelos en agua caliente con piso de tallos durante unos 30 a 40 minutos. Sírvalos caliente.

## ALBONDIGAS DE GARBANZO (LENTEJA)

### Ingredientes:

- Libra de garbanzo
- Ramo grande de perejil
- 2 cabezas de ajos
- Cebolla
- Huevos batidos
- Sal
- Aceite para freír

Remoje los garbanzos por tres días, cambiándoles de agua; pase por molino los garbanzos remojados intercalando el perejil picado, ajo, cebolla y sal; deje reposar la mezcla por 15 minutos; arme las albóndigas, pase por huevo, luego por harina y freír. Sírvalas con salsa rosada o solas.

## CONCLUSIONES

- El modelo de Práctica Pedagógica Integral e Investigativa permite a los estudiantes de la facultad de educación detectar problemas sentidos en contextos reales para una posterior intervención.
- Los hábitos alimenticios al igual que otros comportamientos son adquiridos por influencia de los padres de familia, por tal motivo si se quiere modificarlos se debe empezar desde el hogar, los cuales deben fortalecerse para garantizar una adecuada nutrición que permita un desarrollo cognitivo que afiance el aprendizaje en los niños y en segundo lugar la comunidad educativa tiene una gran responsabilidad en el crecimiento y desarrollo de los niños, esto se logra desde muchas dimensiones, entre ellas con el acompañamiento, estimulación y fortalecimiento de prácticas y hábitos alimenticios.
- En el restaurante escolar se evidencia el cumplimiento de la minuta establecida por el ICBF; elaborada por una nutricionista, para brindar un aporte que contribuye con cantidad y calidad haciendo parte de los requerimientos nutricionales diarios del niño en edad preescolar y escolar.
- Una alimentación equilibrada implica el aporte de variedad de alimentos y esto se puede dar teniendo en cuenta los productos que produce la región y que las familias no vinculan en cantidades necesarias en su canasta básica; esto se debe a que los padres de familia desconocen que una adecuada alimentación garantiza un crecimiento y desarrollo apropiado para la edad del niño, que no solo se convierta en ganancia de peso y talla sino que también desarrolle habilidades cognitivas en la niñez.
- Una alimentación equilibrada acorde a las necesidades nutricionales del niño La presentación de los alimentos como su sabor determinan la aceptación de los niños por cuanto su variabilidad es fundamental, al igual que la presentación, olor y sabor a la hora de servirlos.
- El restaurante escolar debe ser un escenario agradable para estimular los hábitos alimenticios en los niños, haciendo así que su comportamiento sea adecuado.
- La propuesta desarrollada en el trabajo de investigación permitió obtener resultados muy significativos, porque se observa el gusto con la que los niños

aceptaban la receta preparada “albóndigas de garbanzo”; por ello se puede concluir que a partir de ingredientes al alcance económico de las familias se puede preparar alimentos innovadores y agradables al gusto.

- El grupo investigador consigue reconocer que los hábitos alimenticios son fundamentales para lograr que el niño adquiera sus habilidades físicas y motoras.
- Para el grupo investigador fue una experiencia significativa porque permitió reconocer que la alimentación es un pilar fundamental no solo para el crecimiento sino para el desarrollo cognitivo.

## RECOMENDACIONES

- El modelo de la Práctica Pedagógica Integral e Investigativa debería ser implementada y planeada para cada uno de los programas de licenciatura, ya que la acción social que se logra con esta favorece a muchas instituciones del departamento.
- Para que los padres de familia comprendan la importancia y la preparación de una dieta equilibrada se recomienda utilizar como ejemplo alimentos que produce la región y que incluyen en la canasta familiar.
- Se recomienda el acompañamiento de un adulto, sea padre de familia o docente en el momento el niño se disponga a ingerir sus alimentos, logrando así influir en su comportamiento e identificar los alimentos que consume y los que no.
- Es importante que los maestros en su compromiso educativo además de orientar el aprendizaje hagan acompañamiento en la adquisición de otras habilidades y en particular de hábitos saludables que practican los niños en lugares como el restaurante escolar.
- Se recomienda a los padres de familia replantear sus prácticas de preparación de alimentos, variando su presentación para estimular la aceptación de diferentes alimentos que garanticen su buena nutrición.
- Se plantea a la comunidad educativa que es compromiso de toda la institución velar para que la niña y el niño adquieran hábitos saludables con relación a sus hábitos alimenticios.
- El acompañamiento constituye una herramienta de estímulo durante la ingesta de alimentos por cuanto es necesario que siempre los niños estén acompañados de adultos.
- Se sugiere realizar otros estudios que presenten a futuro los hallazgos de esta investigación para confrontar los hábitos alimenticios de la comunidad educativa de esta institución.

## BIBLIOGRAFIA

ASAMBLEA GENERAL DE LAS NACIONES UNIDAS. Convención por los derechos del Niño, Art. 24 y 27. 1986

ASAMBLEA GENERAL DE LAS NACIONES UNIDAS. Declaración Universal de los Derechos Humanos, Art. 25. 1948. [on line] <http://www.un.org/espanish>

ASAMBLEA GENERAL DE LAS NACIONES UNIDAS. Resolución 2200. Pacto Internacional de los Derechos Económicos, Sociales y Culturales, Art. 11. 1966

AUTORES VARIOS. Guía Médica. Madrid España. Cultural S.A. 2004

AUTORES VARIOS. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Guía de la alimentación saludable. SENC, Madrid, 2004.

BENDER, A. E. Diccionario de nutrición y tecnología de los alimentos. Zaragoza: Editorial Acirbia, 1994. Obra de consulta con los términos más comunes utilizados en nutrición.

CONGRESO DE COLOMBIA. Ley General de educación. Ley 115. Artículo 16 .1994, p.12 y 13

CONGRESO DE COLOMBIA. Ley General de educación. Artículo 21. 1994 , p. 14 y 15

CUMBRE MUNDIAL PARA LA ALIMENTACIÓN. Declaración de Roma de la Cumbre Mundial para la Alimentación. 1986

DRUGS INFORMATION ONLINE. Crecimiento y desarrollo de los niños en edad escolar.[on line] [http://www.drugs.com/cg\\_esp/crecimiento-y-desarrollo-normal-en-los-ni%C3%B1os-en-edad-preescolar.html](http://www.drugs.com/cg_esp/crecimiento-y-desarrollo-normal-en-los-ni%C3%B1os-en-edad-preescolar.html).

INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR. <http://www.bienestarfamiliar.gov.co/espa%C3%B1ol/ENSIMPAGINA%20WEB%202005.pdf>

La Nutrición. Nutrición Celular. [on line] <http://www.alimentacionsana.com.ar/informaciones/novedades/alimentacion%20escolar.htm>

LAPALMA INTERACTIVO.[on line] [http://www.lapalmainteractivo.com/vida/content/vida/rincon\\_culinario/080505\\_rincon\\_culinario.html](http://www.lapalmainteractivo.com/vida/content/vida/rincon_culinario/080505_rincon_culinario.html)

Mataix J, Carazo E. Nutrición para educadores. 2ª ed. Madrid: Díaz de Santos, 2005.

MARTINEZ. Monzo, Javier. García Purificación. Nutrición Humana. Alfaomega Grupo editor. México. 2005. Pág. 383

MONGUEL, Guadalupe. Crecimiento y desarrollo infantil. [on line] <http://www.mipediatra.com/infantil/crecimiento.html>.

Nutrición infantil. Los buenos hábitos alimenticios se forman en el hogar. <http://www.abcdelbebe.com/?q=node>

Nutrición infantil. Técnicas divertidas para hacer que los niños coman saludablemente. [on line] <http://www.abcdelbebe.com/?q=node>

Nutrición infantil. Los buenos hábitos alimenticios se forman en el hogar. [on line] <http://www.abcdelbebe.com/?q=node>

REPUBLICA DE COLOMBIA. Constitución política de Colombia, Art. 44. 1991

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN A DISTANCIA. Nutrición y Dietética. [on line]<http://www.Uned.es/pea.nutricion-ydietetica1/guia/infancia/enlaces.htm>

ZULUAGA. G. Jairo A. Neurodesarrollo y estimulación. Editorial Médica Panamericana. Bogotá. 2001.

**ANEXOS**



## ANEXO A: TALLERES PLAN DE ACCION

### TALLER 1

# El triunfo de una amistad

- Propósito

Mejorar el comportamiento de los niños al momento de ingerir y consumir los alimentos que brinda el restaurante escolar.

- Justificación

El acompañamiento de los niños en el restaurante escolar permite que grupo investigador influya de manera directa en el comportamiento de los estudiantes en el momento de consumir los alimentos que se les ofrece en el restaurante escolar.

- Talento Humano

Grupo Investigador.  
Estudiantes

- Recursos

Restaurante escolar

- Metodología

Se basa en el acompañamiento constante en el restaurante escolar, colaborando con la organización dentro y fuera del mismo.

- Análisis de la Experiencia

Por medio de esta actividad los investigadores logran tener su propia visión de los alimentos que son rechazados con frecuencia por los niños y contribuir a mejorar sus actitudes y comportamientos.



## TALLER 2

# El cambio mágico

- Propósito

Adecuar las instalaciones del restaurante escolar para hacerlo mas llamativo y atractivo a los estudiantes.

- Justificación

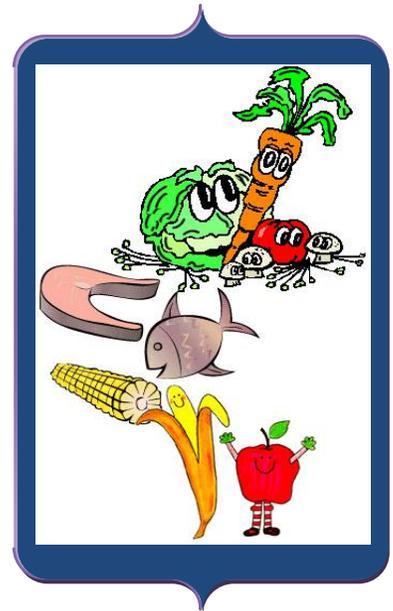
El grupo investigador ve conveniente y necesario mejorar el aspecto interno del restaurante escolar haciéndolo llamativo a los estudiantes y agradable la permanencia en el lugar.

- Talento Humano

Grupo Investigador

- Recursos

Papel silueta  
Pegante  
Cartulinas  
Marcadores  
Tijeras  
Tela



- Metodología

Se elaboran en papel silueta láminas de los diferentes grupos de alimentos, mensajes alusivos a una sana alimentación y se adecua con cortinas las ventanas.

- Análisis de la actividad

Gracias a la decoración que se le hizo al restaurante escolar, los niños manifestaron mayor compromiso, entusiasmo e interés para entrar en el lugar y recibir sus alimentos.

### TALLER 3

# La odisea de carlitos

- Propósito

Orientar al estudiante sobre la higiene y los cuidados que se debe tener antes de consumir los alimentos.

- Justificación

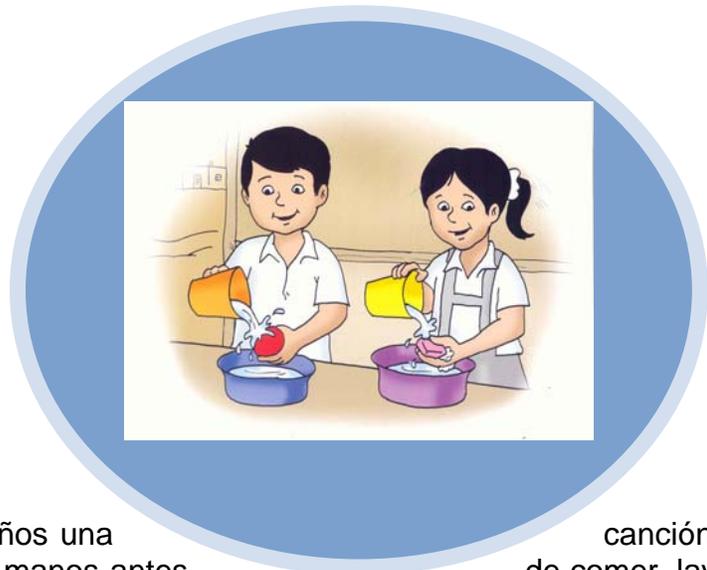
Es necesario que los niños practiquen adecuados hábitos higiénicos antes de consumir un alimento, porque de la atención que se le preste depende la prevención de diferentes enfermedades.

- Talento Humano

Grupo Investigador  
Estudiantes

- Recursos

Canción  
Agua y jabón  
Colores



- Metodología

Se les enseña a los niños una canción que los invita a lavarse las manos antes de comer, lavar los alimentos antes de consumirlos y se hace además el acompañamiento en el restaurante guiando el orden y el buen comportamiento.

- Análisis de la actividad

Con estas actividades se logra que los niños voluntariamente laven sus manos antes de ingresar al restaurante escolar, colaboren con la organización de los utensilios que emplean y ayuden con el orden.

## TALLER 4

# Erase una vez el metro y la pesa

- Propósito  
Diagnosticar peso y talla en los niños.
- Justificación  
Una de las pautas orientadoras para saber que el niño esta siendo alimentado adecuadamente es tener un registro de su peso y talla para compararlo con la escala antropométrica y definir si es adecuado o inadecuado para la edad del niño.
- Talento Humano  
Grupo investigador  
Estudiantes
- Recursos  
Guía de trabajo  
Pesa  
Metro  
Datos de control de crecimiento
- Metodología  
Cada investigador escoge un grupo de estudiantes y les realiza la toma de datos como edad, peso y talla; los cuales son registrados en la guía de trabajo.
- Análisis de la actividad  
Al realizar esta actividad los investigadores identifican el estado nutricional en el que se encuentran los niños siendo esta inadecuado para la gran mayoría de ellos.



## TALLER 5

# Escuchemos a los niños

- Propósito

Identificar gustos y preferencias de los niños para consumir los alimentos.

- Justificación

Se pretende identificar cuales son los alimentos que los niños rechazan, para buscar otra forma de prepararlo y así incluirlos en su dieta.

- Talento Humano

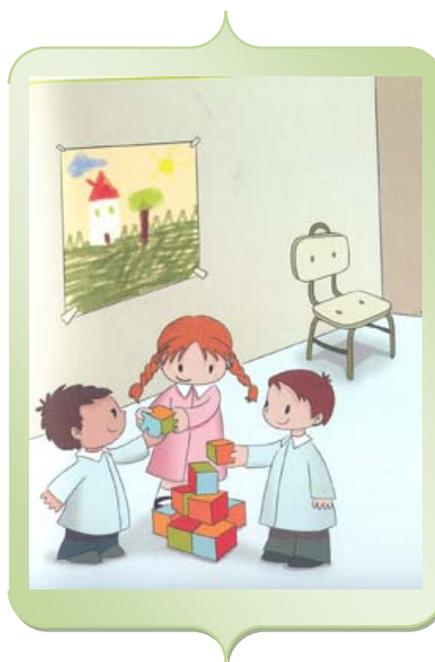
Grupo Investigador  
Estudiantes

- Recursos

Hoja taller de alimentos  
Lápices de colores

- Metodología

El grupo investigador se disfraza de algunos alimentos que representan los diferentes grupos, entrega una guía de trabajo y coordina y explica la actividad que deben realizar los niños.



- Análisis de la actividad

Mediante la guía gráfica el grupo investigador logra reconocer que los alimentos que mas rechazan los niños pertenecen al grupo de los reguladores que poseen vitaminas y minerales, destacándose principalmente las verduras.

## TALLER 6

# Una experiencia encantadora

- Propósito

Sensibilizar a padres de familia y profesores sobre la importancia de una adecuada alimentación que mejoren los hábitos alimenticios.

- Justificación

Es necesario informar para sensibilizar a padres de familia y profesores porque son ellos quienes tienen el compromiso de generar unos adecuados hábitos alimenticios desde el hogar y la escuela, para contribuir con el sano crecimiento y desarrollo de los niños.

- Talento Humano

Grupo investigador  
Padres de familia  
Docentes  
Nutricionista

- Recursos

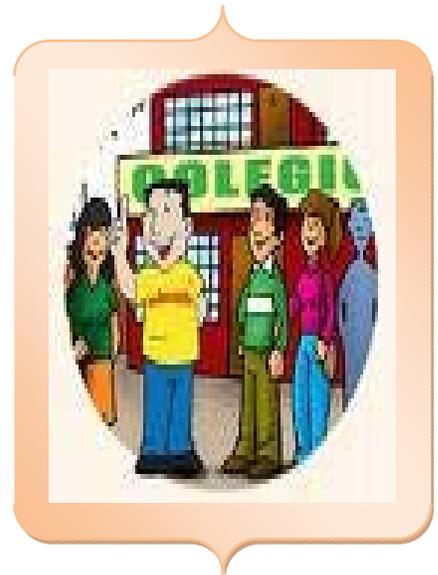
Aula de clase                      Video Beam  
Cartelera                              Refrigerio

- Metodología

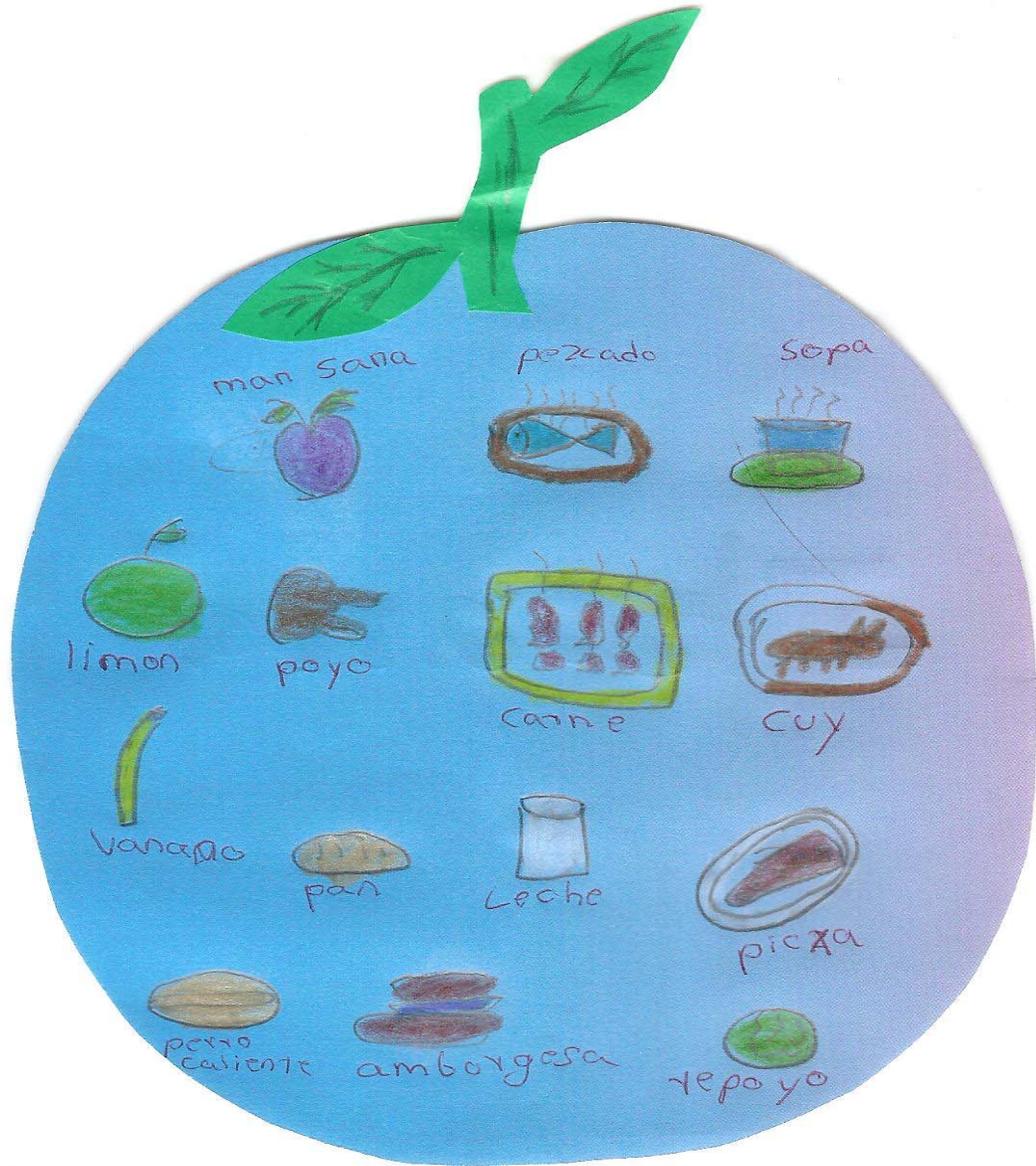
Esta actividad se realiza bajo la orientación de un profesional experto en nutrición.

- Análisis de la actividad

Con esta actividad se logra informar y enfatizar de manera clara y precisa el tema de la nutrición dando a conocer ejemplos de una dieta balanceada y otras posibilidades para vincular en la canasta familiar que favorezcan la economía.



**ANEXO B: ENCUESTAS APLICADAS A PADRES DE FAMILIA Y ESTUDIANTES**  
**UNIVERSIDAD DE NARIÑO**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**LICENCIATURA EN ED. BÁSICA CON ÉNFASIS EN C. NATURALES Y ED. AMBIENTAL**



Taller "Gustos y preferencias de los niños". Fuente: Esta investigación

**HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS NIÑOS DE GRADO PREESCOLAR EN  
LA “INSTITUCION MUNICIPAL SANTA TERESITA DE CATAMBUCO” SEDE  
“LA MERCED”**

**1. Nombre los alimentos que usted incluye en su canasta básica de alimentos.**

---

**2. Que alimentos produce en la región, y cuales consume:**

---

**3. Nombre los alimentos que incluye en las siguientes comidas, en el transcurso del día:**

<b>Desayuno</b>	<b>Almuerzo</b>	<b>Cena</b>	<b>Otro</b>

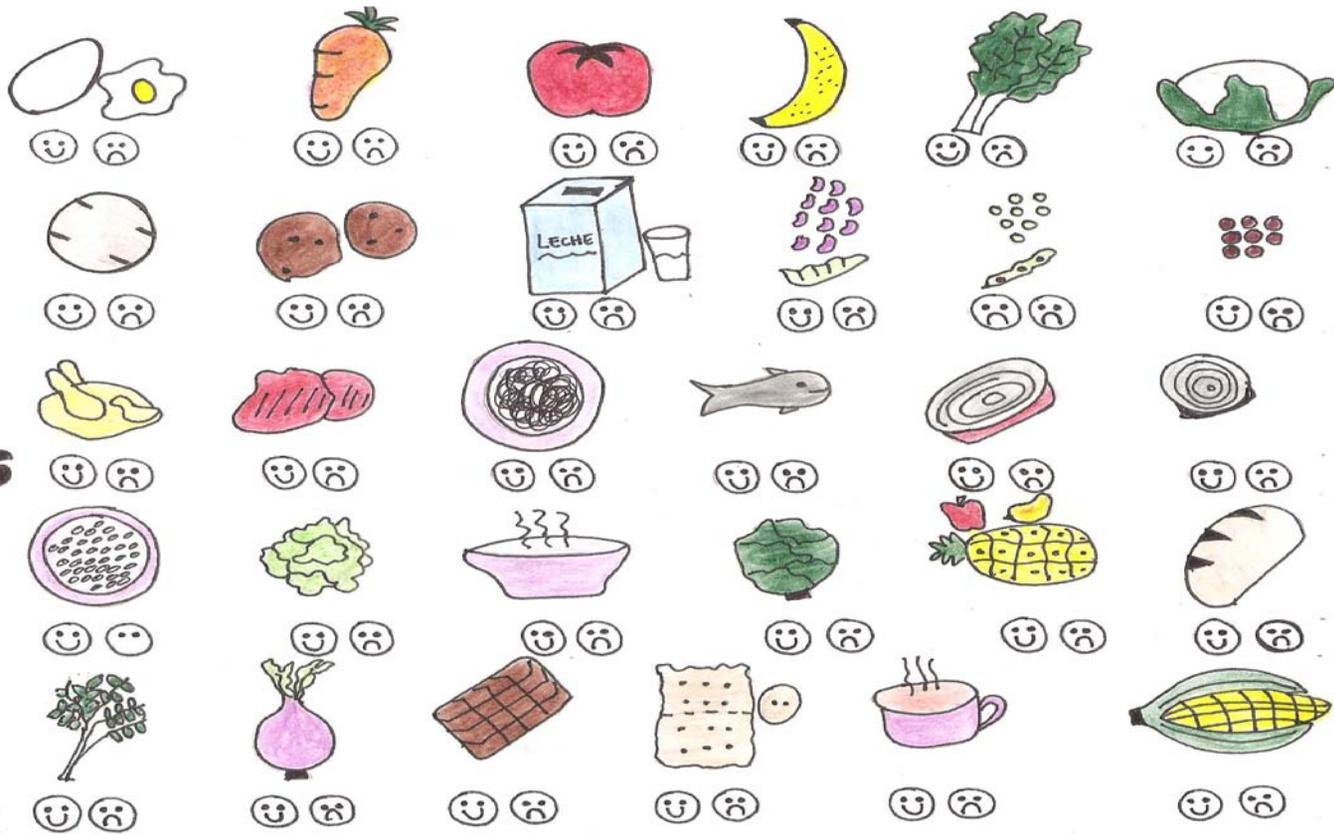
**4. Nombre cual es la forma mas común de preparar los alimentos que ofrece en su hogar:**

Fritos \_\_\_\_\_ Sudados \_\_\_\_\_ Asados \_\_\_\_\_ otro \_\_\_\_\_

**3. De los alimentos que usted prepara, cual es el que menos le gusta a su hijo:**

---

**SONZOS A LOS GUSTOS DE LOS NIÑOS**



Encuesta gustos y preferencias de los niños de acuerdo a la canasta básica de alimentos. Fuente: Esta Investigación.

**ANEXO C: OTROS INSTRUMENTOS APLICADOS**  
**UNIVERSIDAD DE NARIÑO**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**LICENCIATURA EN ED. BÁSICA CON ÉNFASIS EN C. NATURALES Y**  
**ED. AMBIENTAL**

GRADO	NOMBRE	EDAD	PESO	TALLA
<b>PREESCOLAR</b>	Jimmy Alexander Achicanoy	6	19	1.10
	Angie Daniela Achicanoy. G.	6	20	1.10
	Deivi Santiago Ascuntar. D.	6	18	1.09
	Arley Rolando Ceballos. R.	7	19	1.12
	Wilmer Alveiro Chanchinoy.	8	21	1.20
	Johnnatan Camilo Delgado	7	20	1.20
	Dayana Marisol Gelpud	8	21	1.11
	Andres Felipe Gualguan. R.	6	19	1.10
	Angie Marcela Guancha.	6	18	1.08
	Diego Esteban Guevara.	7	18	1.08
	Sandra Nathalia Guevara.	6	17	1.07
	Gissela Elizeth Mena	5	17	1.08
	Oscar Francisco Potosi.	8	18	1.09
	Jonathan Camilo Pupiales.	6	16	1.01
	Clara Yuranni Rojas.	7	17	1.08
	Manuel Alejandro Sinza.	5	21	1.10
Angie Estefanía Castillo.	5	18	1.06	
<b>PRIMERO</b>	Daniela Delgado.	7	19	1.14
	Faber Manuel Pupiales.	7	17	1.10
	Erika Martínez Jojoa.	8	18	1.10
	Danny Montánchez.	8	20	1.19
	Angie Paola Ramírez.	7	22	1.17
	Tatiana Tabera Muñoz.	7	22	1.20
	Milton Fernando Achicanoy.	8	26	1.24
	Darío Fernando Guancha.	9	26	1.23
	José Armando Gelpud.	8	23	1.20
	Geison Camilo Montánchez.	7	18	1.13
	Edison Andrés Daza.	7	20	1.14
	Diego Esteban Enríquez.	7	20	1.14
	Juan Camilo Potosí.	8	21	1.21
	Roberto Carlosama	8	24	1.23
<b>SEGUNDO</b>	Yadira Marbel Criollo	10	31	1.31
	Deisy Nathali Carlosama	9	24	1.18
	Oscar Esteban Timaná	9	29	1.28
	Estefanía del Carmen	9	25	1.20
	Maria Carlosama	8	24	1.24
	Darío Ceballos	9	26	1.25
	Mari Luz Guancha	9	29	1.26
	Jairo Andrés Pinchao	8	25	1.20
	Maria Camila Potosí	8	17	1.10
	Leidy Ascuntar	7	22	1.17
	Mayerli Pupiales	8	20	1.15
	Evelin Jhoana Gelpud	9	27	1.20
	Ruby Rojas	13	47	1.37
	Jerson Criollo	12	30	1.33
Anali Potosí	8	26	1.27	

Tabla de peso, talla y edad de los niños. Fuente: Esta Investigación

<b>GRUPO</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
PROTEICO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Res con guiso de bienestarina .</li> <li>• Arroz blanco.</li> <li>• Papa sudada.</li> <li>• Jugo de fruta en cosecha con leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frijol con bienestarina.</li> <li>• Arroz blanco.</li> <li>• Tajadas de maduro.</li> <li>• Limonada con panela.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevo frito.</li> <li>• Arroz blanco.</li> <li>• Papa al vapor.</li> <li>• Refresco con bienestarina .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lenteja con bienestarina.</li> <li>• Arroz blanco.</li> <li>• Papa con cáscara.</li> <li>• Jugo de fruta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atún con tomate.</li> <li>• Arroz blanco.</li> <li>• Plátano maduro cocido.</li> <li>• Refresco de bienestarina más fruta.</li> </ul>
PROTEICO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne de res con papas con bienestarina .</li> <li>• Arroz blanco.</li> <li>• Jugo de fruta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevo duro.</li> <li>• Arroz blanco.</li> <li>• Refresco de bienestarina con fruta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frijol con bienestarina.</li> <li>• Arroz blanco.</li> <li>• Limonada con panela.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atún con tomate.</li> <li>• Arroz blanco.</li> <li>• Refresco de bienestarina más fruta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lenteja con bienestarina.</li> <li>• Arroz blanco.</li> <li>• Jugo de fruta.</li> </ul>
PROTEICO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Res desmechada con guiso de bienestarina .</li> <li>• Arroz blanco.</li> <li>• Papa con perejil.</li> <li>• Jugo de fruta con leche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atún con tomate.</li> <li>• Arroz blanco.</li> <li>• Tajadas de maduro.</li> <li>• Refresco de bienestarina con fruta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lenteja con bienestarina.</li> <li>• Arroz blanco.</li> <li>• Papa sudada.</li> <li>• Limonada con panela.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevo frito.</li> <li>• Arroz blanco.</li> <li>• Plátano maduro cocido.</li> <li>• Refresco de bienestarina con fruta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frijol con bienestarina.</li> <li>• Arroz blanco.</li> <li>• Papa con cascara.</li> <li>• Jugo de fruta de cosecha.</li> </ul>
PROTEICO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Albóndigas sudadas de res con bienestarina .</li> <li>• Arroz blanco.</li> <li>• Papa frita.</li> <li>• Jugo de fruta con leche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lenteja con bienestarina.</li> <li>• Arroz blanco.</li> <li>• Plátano maduro cocido.</li> <li>• Jugo de fruta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atún con tomate.</li> <li>• Arroz blanco.</li> <li>• Papa con cascara.</li> <li>• Refresco de bienestarina más fruta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frijol con bienestarina.</li> <li>• Arroz blanco.</li> <li>• Patacón maduro.</li> <li>• Limonada con panela.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevo duro.</li> <li>• Arroz blanco.</li> <li>• Papa tajada con perejil.</li> <li>• Refresco de bienestarina .</li> </ul>

**Minuta del restaurante escolar, establecida por el ICBF. Fuente: ICBF**

**ANEXO D: REGISTROS FOTOGRAFICOS**  
**UNIVERSIDAD DE NARIÑO**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**LICENCIATURA EN ED. BÁSICA CON ÉNFASIS EN C. NATURALES Y ED.**  
**AMBIENTAL**



Panorámica Institución Educativa Municipal Santa Teresita de Catambuco-sede La Merced Fuente: esta investigación.



Planta física de la Institución Educativa Municipal Santa Teresita de Catambuco-sede La Merced. Fuente: esta investigación.



Celebración de halloween. Fuente: esta investigación.



Vinculación de los investigadores al aula de clase. Fuente: esta investigación .



Acompañamiento de los niños en el restaurante escolar. Fuente: esta investigación



Acompañamiento de los niños en el restaurante escolar. Fuente: esta investigación



Acompañamiento de los niños en el restaurante escolar. Fuente: esta investigación



Decoración del restaurante escolar. Fuente: esta investigación



Decoración del restaurante escolar. Fuente: esta investigación



Taller con los niños. Fuente: esta investigación



Encuestas aplicadas a padres de familia. Fuente: esta investigación



Taller con padres de familia y docentes. Fuente: esta investigación



Taller con padres de familia y docentes. Fuente: esta investigación

**ANEXO E: CATEGORIZACIÓN**  
**UNIVERSIDAD DE NARIÑO**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**LICENCIATURA EN ED. BÁSICA CON ÉNFASIS EN C. NATURALES Y ED.**  
**AMBIENTAL**

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	CODIGO	HALLAZGO	
ALIMENTOS DE LA CANASTA FAMILIAR	Alimentos Proteicos	P1PF1	Atunes, sardinas , lentejas	
		P1PF2	Cebada, frijol, lenteja, arveja, sardina, atún, huevo, leche.	
		P1PF3	Arveja , lenteja, leche, frijoles	
		P1PF4	Fríjol, lenteja, arveja, carne, avena, sardina, atún, carne (a veces) pollo (a veces), huevos.	
		P1PF5	Fríjol, lenteja, arveja, atún, leche.	
		P1PF6	Arveja, lenteja, atún sardina, avena, cebada.	
		P1PF7	Fríjol, lenteja, arveja, garbanzo, sardina, atún huevo, cebada, avena.	
		P1PF9	Fríjol, lenteja, arveja, carne, avena, cebada.	
		P1PF14	Lenteja, garbanzo, frijoles, maicena, hígado.	
	Alimentos Grasos	P1PF1	Manteca, Aceite.	
		P1PF2	Aceite.	
		P1PF3	Aceite, chocolate.	
		P1PF4	Aceite	
		P1PF5	Aceite	
		P1PF7	Aceite, Manteca	
		P1PF10	Aceite, Chocolate.	
		P1PF19	Aceite, aguacate	
		P1PF26	Manteca	
	Alimentos Carbohidratos	P1PF1	Arroz, harina, fideos, maíz, azúcar.	
		P1PF2	Arroz, azúcar, fideos, Maíz.	
		P1PF4	Arroz, azúcar, fideos, Maíz. Maicena, arroz, harina, fideos, plátanos. Fresco en sobre.	
		P1PF5	Panela, arroz, harina, fideos, plátano, maíz, Colombia	
		P1PF7	harinas, remolacha.	
		P1PF10	Espagueti, arroz, arrocillo, harina, azúcar.	
				Arroz, bienestarina, papa,

<p style="text-align: center;">DADA LA BIODIVERSIDAD QUE TAN ALTO ES EL CONSUMO.</p>	<p style="text-align: center;">Vitaminas y Minerales</p>	P1PF16	plátano, azúcar.	
		P1PF18	Pastas, arroz, azúcar, plátano.	
		P1PF19	Arroz, maíz, fideos, plátanos, azúcar, panela.	
		P1PF26	Arroz, pastas, harina, maíz, galletas.	
		P1PF1	Arroz, azúcar.	
		P1PF4	Sal, lechuga, repollo, tomate.	
		P1PF5	Guayaba, piña, zanahoria.	
		P1PF7	Papaya, lechuga, Repollo, Guayaba, Tomate, Mora, Remolacha.	
		P1PF11	Acelga, coliflor, cilantro, pepino, cebolla, brócoli.	
		P1PF13	Tomate, naranja, mango, cebolla.	
	P1PF10	Coliflor, acelga. Naranja, tomate Banano.		
	<p style="text-align: center;">Alimentos Energéticos</p>	P2PF1		
		P2PF2		
		P2PF3	Papas, acelga	
		P2PF4	Maíz, papa, repollo.	
		P2PF5	Papa, acelga, repollo, cebolla, maíz.	
		P2PF7	Papa, lechuga, repollo.	
		P2PF10	Lechuga, repollo, acelga.	
		P2PF13	Papa, coliflor, acelga, lechuga.	
		P2PF14	Papa, verduras.	
		P2PF19	Papa, repollo, acelga, espinaca.	
			Papa, cebolla, acelga.	
			Papa, repollo, acelga, coliflor, lechuga.	
		<p style="text-align: center;">Alimentos Reguladores</p>	P2PF1	
			P2PF2	Papa, ulluco, habas, acelga, zanahoria.
	P2PF3		Maíz, frijol, papa, zanahoria, ullucos, repollo.	
	P2PF4		Papa, ulluco, habas, remolacha, zanahoria, cebolla, maíz.	
P2PF5	Papa, repollo, zanahoria, lechuga.			
P2PF6	Lechuga, repollo, acelga, zanahoria, ullucos.			
P2PF13	Papa, zanahoria, arveja, habas, acelga, coliflor, remolacha, choclo, cebolla.			
P2PF14	Papa, zanahoria, acelga, espinaca.			
	Papa, ulluco, habas, arbejas,			

ALIMENTOS QUE CONSUMEN EN EL DIA	Vitaminas y minerales	P2PF23	cebolla, coliflor, acelga, habichuelas. Repollo, lechuga, acelga, perejil, cilantro, tomate de árbol, papa, zanahoria, ullucos, ocas, cebolla.
	Alimentos Formadores	P2PF1	Habas.
		P2PF3	Habas
		P2PF6	Habas
		P2PF11	Leche
		P2PF14	Habas
	Desayuno	P3PF1	Café, pan o arepa.
		P3PF2	Arroz, papas, huevo, café
		P3PF3	Café, papas
		P3PF4	Agua de panela y arepa
		P3PF5	Arroz, huevo, plátano, café
		P3PF6	Café, pan
		P3PF9	Chocolate, pan
		P3PF12	Arroz, papa, huevo
		P3PF16	Pan, Café
		P3PF19	Agua de panela, pan o arepa
	Almuerzo	P3PF1	Sopa, café
		P3PF2	Sopa, arroz, zanahoria, café
		P3PF3	Sopa de fideos, café
P3PF4		Sopa de Maíz	
P3PF5		Sopa con carne, arroz, jugo	
P3PF6		Arroz, papa, frijol, café	
P3PF7		Arroz, papas guisadas, jugo, frijol	
P3PF10	Arroz, lenteja, papa, jugo o café		
Cena	P3PF1	Arroz, papa, huevo, gaseosa.	
	P3PF2	Sopa , Café	
	P3PF3	Arroz, papa, lenteja, café.	
	P3PF4	Arroz, frijol, papa	
	P3PF5	Arroz. Papa, o jugo	
	P3PF7	Sopa de arrocillo y café	
	P3PF9	Chocolisto y galletas	
	P3PF10	Sopa y colada	
	P3PF11	Sopa de fideos, café	
	P3PF13	Arroz, papa, café	
	P3PF14	Sopa, Café	
	P3PF17	Arroz, papa, agua de panela	
P3PF19	Arroz, garbanzo, papa		

		P3PF26	Papa, frijol	
FORMA DE PREPARAR LOS ALIMENTOS	Otro Alimento	P3PF1	Café	
		P3PF2	Café- Arroz	
		P3PF5	Colada	
		P3PF6	Ninguno	
		P3PF7	Café-Pan o Crispetas	
		P3PF8	Café- Pan	
		P3PF9	Ninguno	
		P3PF10	Café-pan o Arepa	
		P3PF11	Café- Arepa	
		P3PF14	Papas	
		P3PF15	Ninguno	
		P3PF16	Café- tortilla o pan	
		P3PF17	Ninguno	
		P3PF19	Agua de panela- Arepa Aromática	
		P3PF20	Café o Colada- Pan	
		P3PF25		
		Fritos	P4PF1	Si
			P4Pf2	no
			P4PF3	Si
			P4PF4	Si
	P4PF5		Si	
	P4PF6		No	
	P4PF7		No	
	P4PF8		Si	
	Sudados	P4PF1	Si	
		P4PF2	No	
		P4PF3	No	
P4PF4		Si		
P4PF5		No		
P4PF6		Si		
P4PF7		Si		
P4PF8		Si		
Asados	P4PF1	No		
	P4PF2	No		
	P4PF3	No		
	P4PF4	No		
	P4PF5	A veces		
	P4PF26	Si		
Otra forma	P4PF1	Sancochados		
	P4PF2	Sancochados		
	P4PF12	Sancochados		

ALIMENTOS QUE NO CONSUMEN LOS NIÑOS	P4PF17	Sancochados
	P4PF19	Sancochados
	P5PF1	Ullucos
	P5PF2	Sopas
	P5PF3	Remolacha-zanahoria
	P5PF4	Ensalada- Cebolla
	P5PF5	Ullucos
	P5PF8	Frijoles
	P5PF10	Ensalada- Cebolla- Verduras
	P5PF11	Repollo-lechuga-yuca-ensalada-agua de Panela
	P5PF12	Frijoles-ensalada-repollo-zanahoria-cebolla
	P5PF13	Acelga-brócoli-ensaladas
	P5PF18	Remolacha-zanahoria-tomate-verduras
	OBLIGAN A LOS NIÑOS A CONSUMIR ALIMENTOS	P6PF1
P6PF2		No.
P6PF3		A veces. Para que no se enferme, para que este bien
P6PF4		No lo obliga
P6PF5		No
P6PF8		No
P6PF10		Si. Porque igual las verduras es lo que más alimenta y ayuda a crecer.
P6PF11		Si, porque es bueno para que se alimente.
P6PF12		No. Porque es como a uno que hay cosas que no le gustan.
P6PF13		Si, porque son necesarios para su desarrollo.

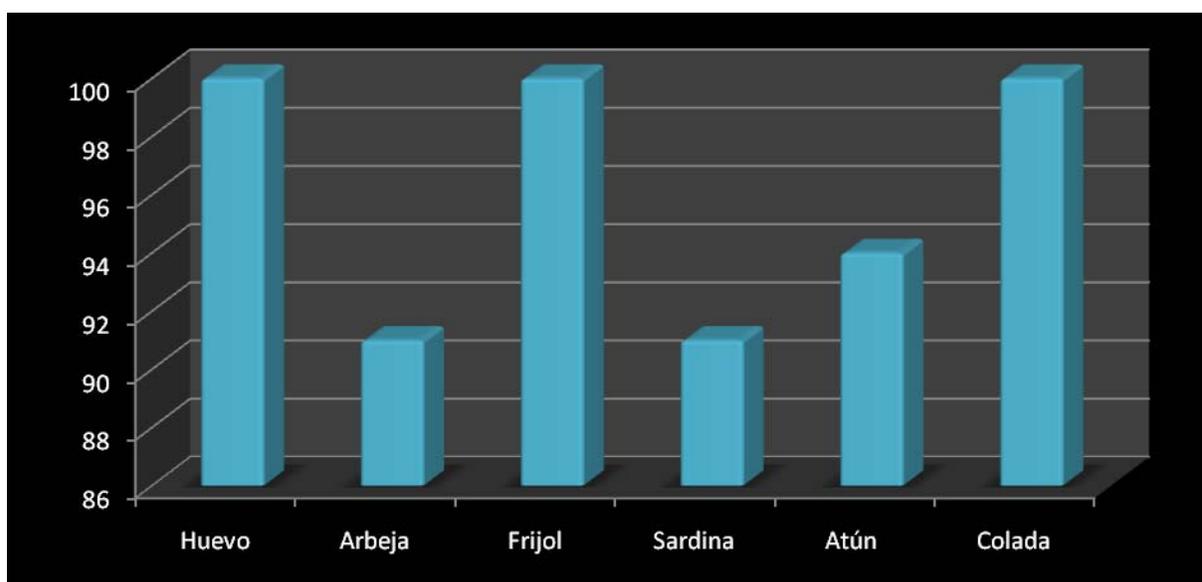
## ANEXO F

UNIVERSIDAD DE NARIÑO  
FACULTAD DE EDUCACION  
LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN CIENCIAS NATURALES Y ED.  
AMBIENTAL  
PADRES DE FAMILIA

ALIMENTOS QUE LOS PADRES DE FAMILIA INCLUYEN EN LA CANASTA BASICA DE ALIMENTOS.

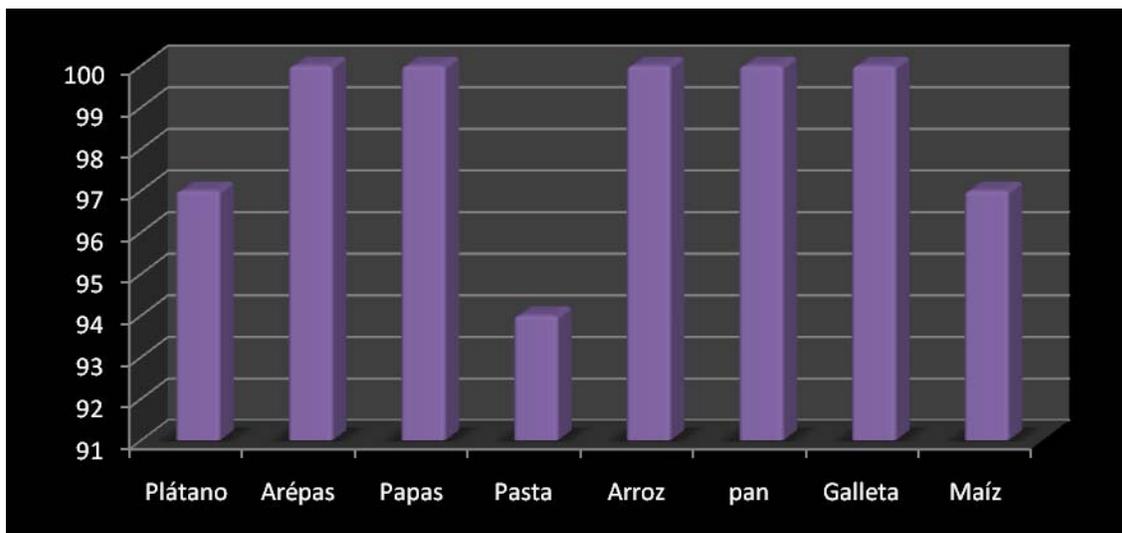
Alimentos  
proteicos

Alimento	Estudiantes	%
Huevo	35	100
Arveja	32	91
Frijol	35	100
Sardina	32	91
Atún	33	94
Colada	35	100



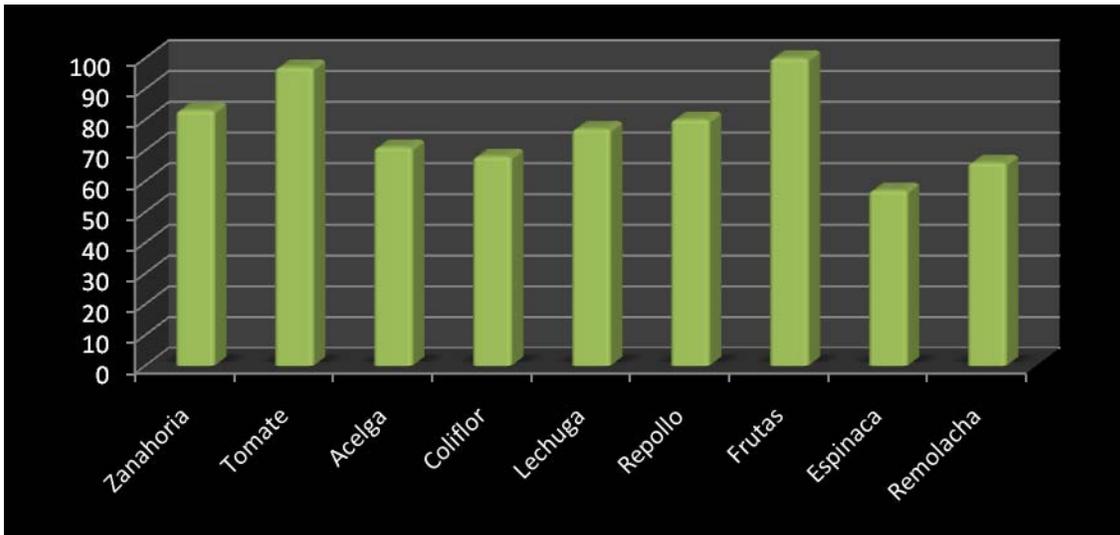
### Alimentos Carbohidratos

Alimento	Estudiantes	%
Plátano	34	97
Arepas	35	100
Papas	35	100
Pasta	33	94
Arroz	35	100
pan	35	100
Galleta	35	100
Maíz	34	97



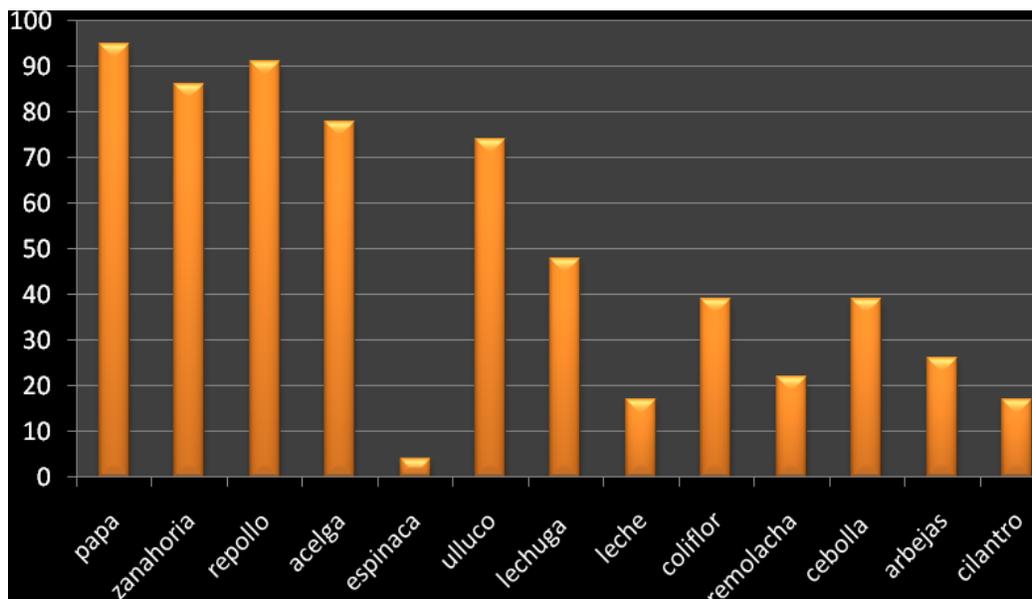
## Vitaminas y minerales

Alimento	Estudiantes	%
Zanahoria	29	83
Tomate	34	97
Acelga	25	71
Coliflor	24	68
Lechuga	27	77
Repollo	28	80
Frutas	35	100
Espinaca	20	57
Remolacha	23	66



### ALIMENTOS QUE PRODUCE LA REGION

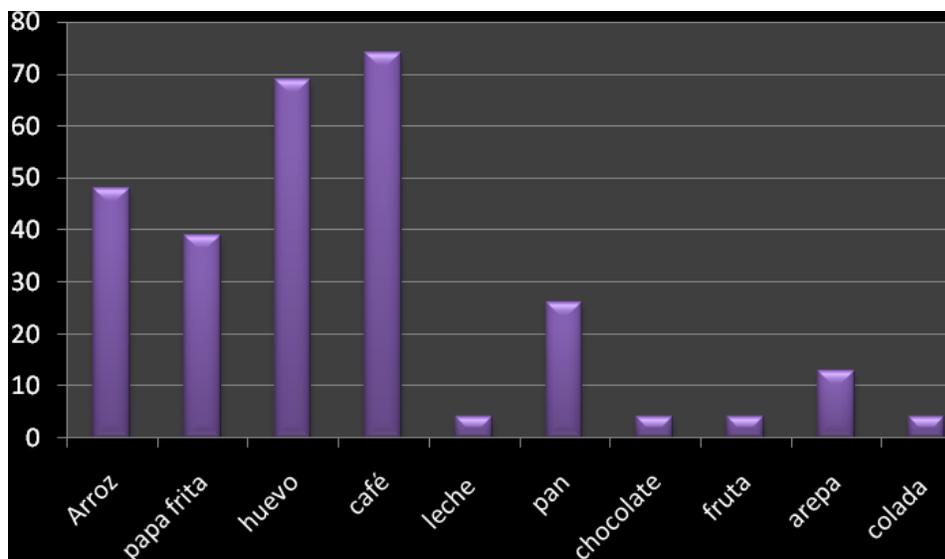
ALIMENTO	PADRE DE FAMILIA	%
papa	22	95
zanahoria	20	86
repollo	21	91
acelga	18	78
espinaca	1	4
ulluco	17	74
lechuga	11	48
leche	4	17
coliflor	9	39
remolacha	5	22
cebolla	9	39
arvejas	6	26
cilantro	4	17



## ALIMENTOS DEL DÍA

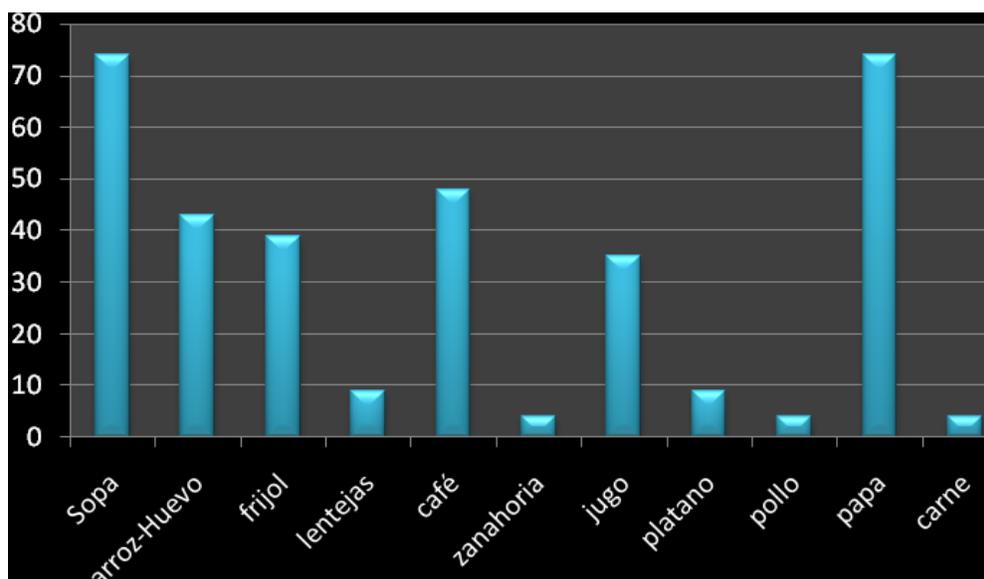
### DESAYUNO

ALIMENTO	PADRE DE FAMILIA	%
Arroz	11	48
papa frita	9	39
huevo	16	69
café	17	74
leche	1	4
pan	6	26
chocolate	1	4
fruta	1	4
arepa	3	13
colada	1	4



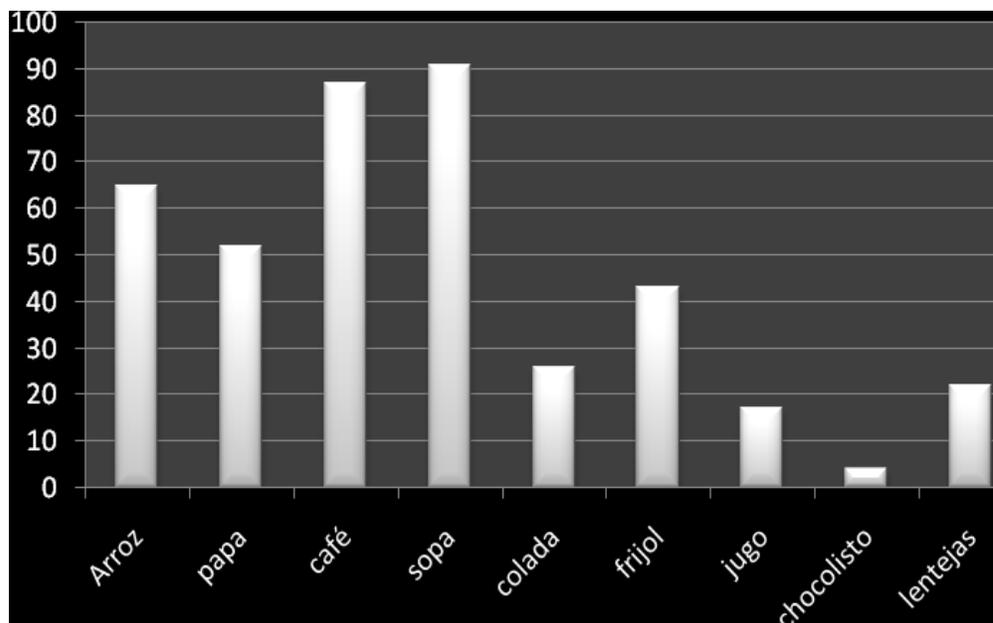
## ALMUERZO

ALIMENTO	PADRE DE FAMILIA	%
Sopa	17	74
arroz-Huevo	10	43
frijol	9	39
lentejas	2	9
café	11	48
zanahoria	1	4
jugo	8	35
plátano	2	9
pollo	1	4
papa	17	74
carne	1	4

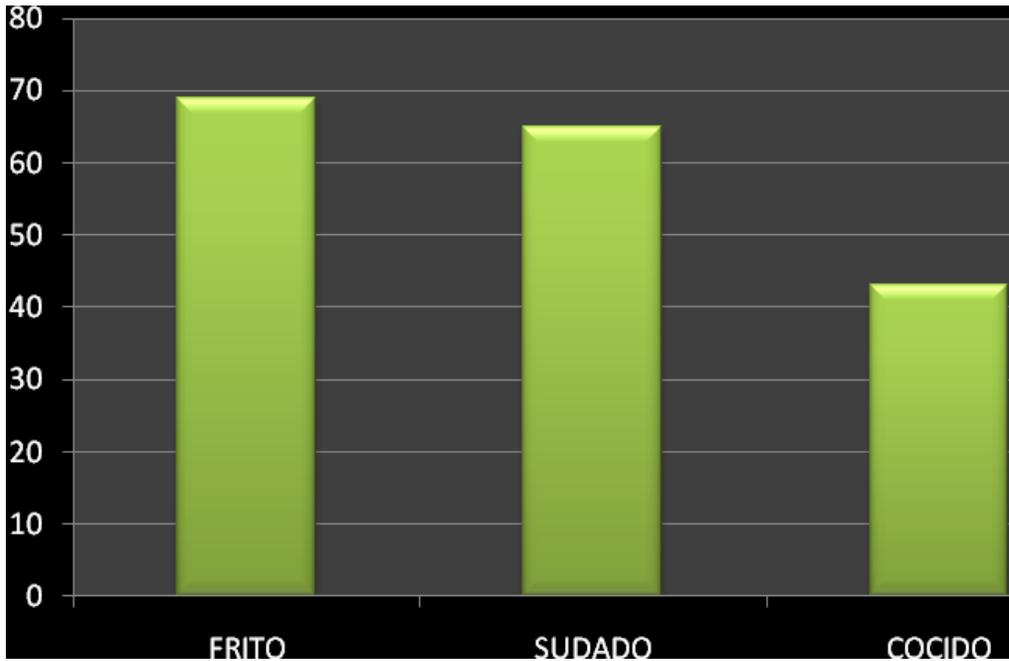


## CENA

ALIMENTO	PADRES DE FAMILIA	%
Arroz	15	65
papa	12	52
café	20	87
sopa	21	91
colada	6	26
frijol	10	43
jugo	4	17
choco listo	1	4
lentejas	5	22

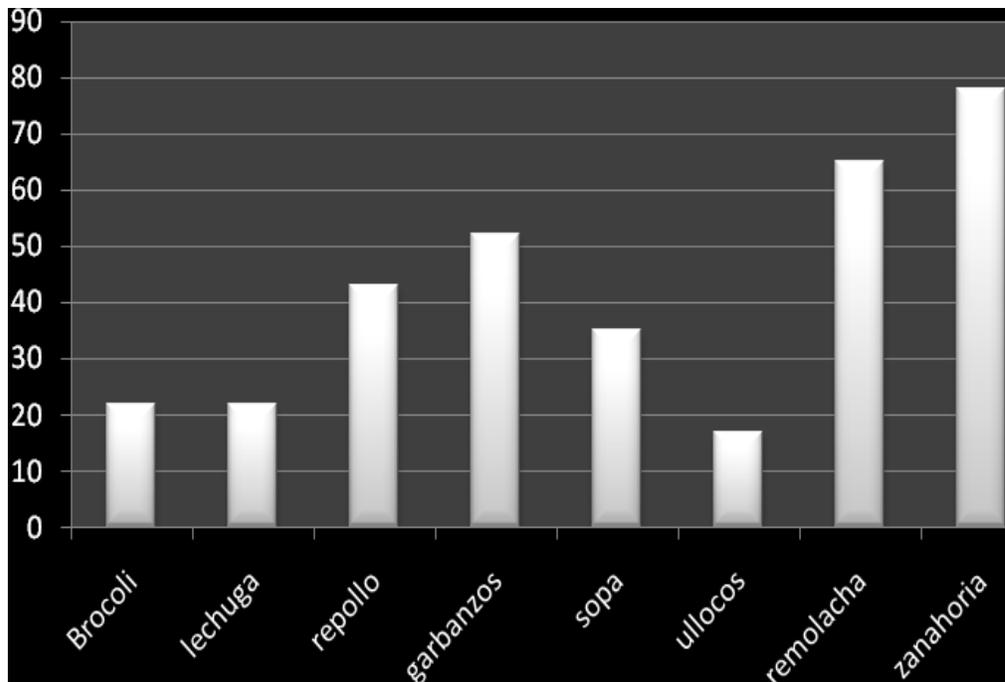


FORMA DE PREPARAR LOS ALIMENTOS	PADRE DE FAMILIA	%
FRITO	16	69
SUDADO	15	65
COCIDO	10	43



## ALIMENTO QUE NO LE GUSTA AL NIÑO

ALIMENTO	PADRE DE FAMILIA	%
Brocoli	5	22
lechuga	5	22
repollo	10	43
garbanzos	12	52
sopa	8	35
ullucos	4	17
remolacha	15	65
zanahoria	18	78



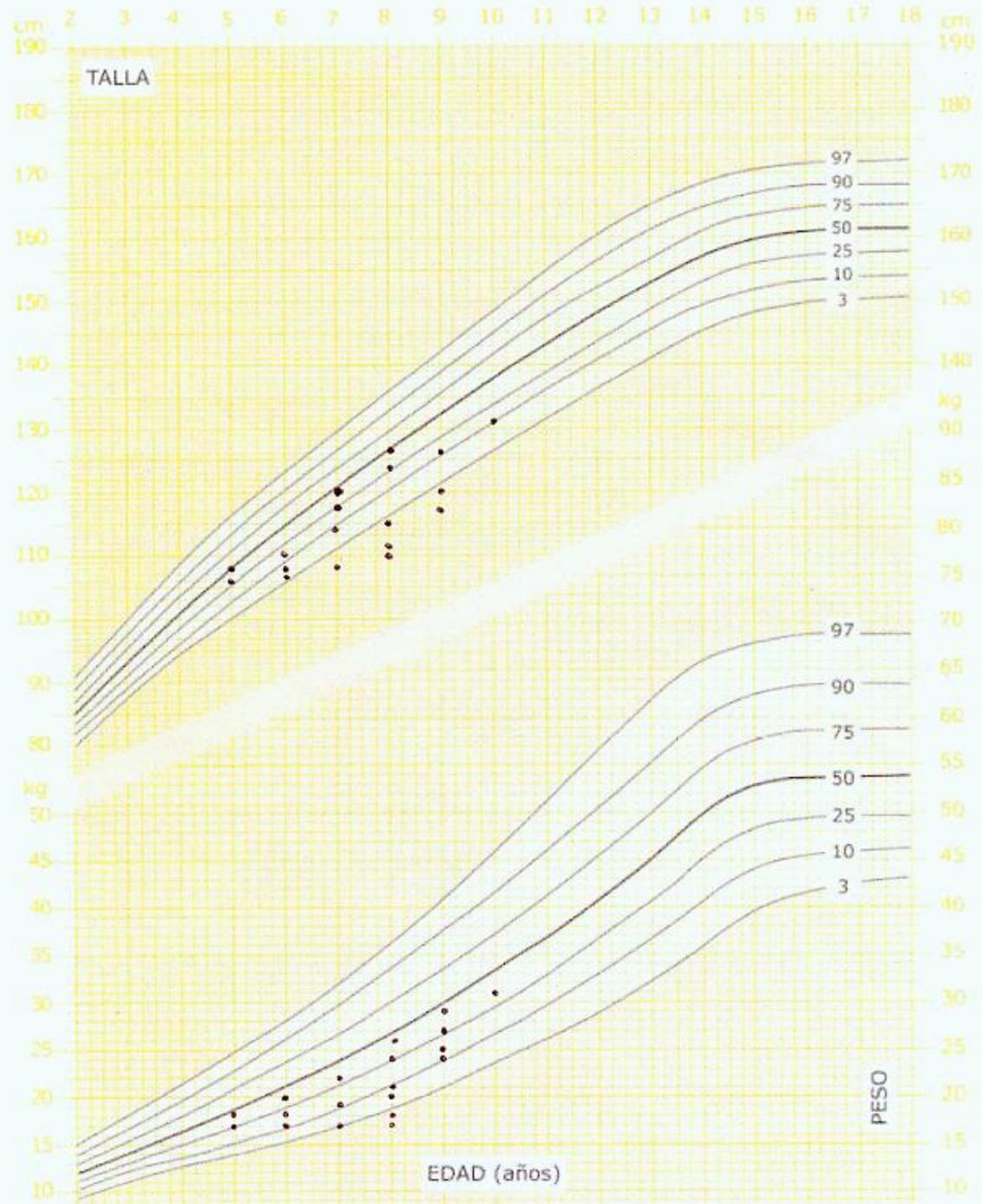
## DATOS DE EDAD, PESO ACTUAL, TALLA Y PESO QUE DEBERIAN TENER

ESTUDIANTE	EDAD	PESO ACTUAL	TALLA	PESO QUE DEBE TENER
1	6	19	1.10	20
2	6	20	1.10	20
3	6	18	1.09	20
4	7	19	1.12	24
5	8	21	1.20	27
6	7	20	1.20	24
7	8	21	1.11	27
8	6	19	1.10	20
9	6	18	1.08	20
10	7	18	1.08	24
11	6	17	1.07	20
12	5	17	1.08	18
13	8	18	1.09	27
14	6	16	1.01	20
15	7	17	1.08	24
16	5	21	1.10	18
17	5	18	1.06	18
18	7	19	1.14	24
19	7	17	1.10	24
20	8	18	1.10	27
21	8	20	1.19	27
22	7	22	1.17	24
23	7	22	1.20	24
24	8	26	1.24	27
25	9	26	1.23	30
26	8	23	1.20	27
27	7	18	1.13	24
28	7	20	1.14	24
29	7	20	1.14	24
30	8	21	1.21	27

31	8	24	1.23	27
32	10	31	1.31	33
33	9	24	1.18	30
34	9	29	1.28	30
35	9	25	1.20	30
36	8	24	1.24	27
37	9	26	1.25	30
38	9	29	1.26	30
39	8	25	1.20	27
40	8	17	1.10	27
41	7	22	1.17	24
42	8	20	1.15	27
43	9	27	1.20	30
44	8	26	1.27	27

NIÑAS: 2 a 18 años

TALLA - PESO



NIÑOS: 2 a 18 años

TALLA - PESO

