

**EVALUACIÓN DE LAS COSTUMBRES ALIMENTARIAS EN LOS NIÑOS Y
NIÑAS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL OBONUCO.**

ALVARO GEOVANNY ROSAS NARVÁEZ

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE INGENIERÍA AGROINDUSTRIAL
PROGRAMA DE INGENIERÍA AGROINDUSTRIAL
SAN JUAN DE PASTO
2015.**

**EVALUACIÓN DE LAS COSTUMBRES ALIMENTARIAS EN LOS NIÑOS Y
NIÑAS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL OBONUCO.**

ALVARO GEOVANNY ROSAS NARVÁEZ

**Informe final de trabajo de grado bajo la modalidad de diplomado presentado
como requisito parcial para optar al título de Ingeniero Agroindustrial.**

**ASESOR DIPLOMADO:
Ing. JOSE ANTONIO CHAVES YELA.
Docente Diplomado de Seguridad Alimentaria e Inocuidad.**

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE INGENIERÍA AGROINDUSTRIAL
PROGRAMA DE INGENIERÍA AGROINDUSTRIAL
SAN JUAN DE PASTO
2015.**

NOTA DE RESPONSABILIDAD

Las ideas y conclusiones aportadas en este Trabajo de Grado son Responsabilidad de los autores.

Artículo 1 del Acuerdo No. 324 de octubre 11 de 1966, emanado del honorable Concejo Directivo de la Universidad de Nariño.

Nota de Aceptación:

Firma del Presidente del Jurado

Firma del Jurado

Firma del Jurado

San Juan de Pasto, Octubre de 2015.

A Dios y la Santa virgen María, por brindarme una segunda oportunidad;
A mi familia: Julio H. Rosas, Ana A. Narváez, Aura M. Narváez,
Johana N. Rosas, Andrés C., Valeria C., David Sebastián C.
A la mujer que me ha ayudado Lizeth K. Criollo y a mi hija,
La luz de mi vida Laura Valentina Rosas, por su apoyo fundamental,
A mi amigos y conocidos, que Dios los bendiga.

AGRADECIMIENTOS

Mi agradecimiento a los niños y niñas de la comunidad del corregimiento de Obonuco, que con su participación en el proyecto, me permitió entender la riqueza del sector rural y de nuestra región; a los directivos, docentes, administrativos, personal de apoyo y particularmente al Rector Juan Carlos Muñoz, la Ingeniera Gabriela Bastidas y a la psicóloga Paula Vallejo, de la Institución Educativa Municipal de Obonuco; además a los funcionarios de la Secretaria de Salud Pública de Pasto, al programa de servicio social de la Facultad de medicina, por su colaboración desinteresada y oportuna, que lleva a un feliz término esta investigación. A la Facultad de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad de Nariño y a sus docentes, que me permitió crecer profesional y personalmente, a nivel de pregrado. A mi asesor Ingeniero José Antonio Chávez Yela., amigo y orientador en el proceso investigativo, sin cuyo aporte no hubiera alcanzado la meta propuesta.

RESUMEN

Colombia acoge las recomendaciones de la Declaración Mundial sobre Nutrición y un Plan de Acción por los cuales se comprometieron a promover una alimentación apropiada y estilos de vida sanos, en el CONPES social 113 de 2007. La seguridad alimentaria está encaminada al consumo permanente y de calidad del alimento a todas las personas para que lleven una vida saludable y activa con programas e instituciones que fortalezcan este objetivo como: “la CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA, CUMBRE MUNDIAL SOBRE ALIMENTACIÓN, CISAN, (Comisión intersectorial de Seguridad Alimentaria), OSAN (Observatorio Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional)”¹. En el Plan Nacional de Alimentación y Nutrición 1996-2005 en su línea de acción “Promoción de la salud alimentación y estilos de vida saludables”², pese a que en Colombia se realiza esfuerzos en la promulgación de una alimentación saludable se carece de información importante Como estudios de costumbres alimentarias, tabla de composición de alimentos actualizada en cuanto a productos de consumo nacional y se abre una puerta para la intervención institución hacia la comunidad menos favorecida. Para mitigar esta situación de inseguridad alimentaria en los niños y niñas, una de las políticas de estado es el refrigerio que se les brinda mediante una minuta alimentaria, pero esto no compensa las necesidades nutricionales de los niños.

¹ DEPARTAMENTO NACIONAL DE PLANEACIÓN. Desarrollo sostenible. 2015. p. 1. [en línea] [citado 2015-04-22] Disponible en internet: <https://www.dnp.gov.co>

² MINISTERIO DE SALUD Y DE LA PROTECCIÓN SOCIAL. Boletín de prensa número 012. 2013. [en línea] [citado 2015-04-22] Disponible en internet: <https://www.minsalud.gov.co/.../MinSalud-resultados>

ABSTRACT

Colombia welcomes the recommendations of the World Declaration on Nutrition and Plan of Action for which they pledged to promote proper nutrition and healthy lifestyles, social CONPES 113 in 2007. Food security is aimed at Lifetime and quality Food for everyone to lead a healthy and active life with programs and institutions that strengthen this objective as "the CONSTITUCIÓN POLÍTICA OF COLOMBIA, World Food Summit, CISAN (sectoral Food Safety Commission), OSAN (National Observatory Food and Nutrition) security. " The National Food and Nutrition Plan 1996-2005 in its line of action "Promoting food and healthy lifestyles health" despite efforts in Colombia is made in the enactment of a healthy diet is lacking important information such as studies of food habits, food composition table updated in products of domestic consumption and a door to the institution less intervention towards community favorecida. Para mitigate this situation of food insecurity in children, one of the policy opens state is refreshment that is offered by a food bill, but this does not compensate for the nutritional needs of children

CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN	22
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	24
2. JUSTIFICACIÓN.....	23
3. OBJETIVOS.....	25
3.1 OBJETIVO GENERAL	25
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	25
4. MARCO CONCEPTUAL	26
4.1 ESTADO DE LA ALIMENTACIÓN	26
4.2 ESTADO DE LA ALIMENTACIÓN EN COLOMBIA.	27
4.3 NUTRICIÓN	28
4.3.1 Macro y Micronutrientes esenciales en la nutrición.....	28
4.4. ESTADO DE ENFERMEDAD, DESNUTRICIÓN, Y MORTALIDAD EN COLOMBIA.....	29
4.4.1 Bajo peso al nacer.	29
4.4.2 Obesidad.....	29
4.4.3 Desnutrición Crónica.....	30
4.4.4 Muerte por enfermedad diarreica en niños menores de 5 años.....	31
4.5 ESTADO DE ENFERMEDAD, DESNUTRICIÓN, Y MORTALIDAD EN NARIÑO.....	32

4.6 OBSERVACIÓN Y RECONOCIMIENTO DEL CONTEXTO EN EL CORREGIMIENTO DE OBONUCO CON TRABAJO DE CAMPO	33
4.7 IDENTIFICACIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL DE OBONUCO.	38
5. METODOLOGÍA	41
5.1 FENÓMENO DE ESTUDIO	41
5.1.1 Método cualitativo de investigación interpretativa.....	41
5.1.2 Contextualización.....	41
5.1.3 Técnica.	41
5.1.4 Preguntas orientadoras.....	42
5.2 DINÁMICAS.....	43
5.2.1 Fenómeno de estudio.	43
5.2.2 Técnica.	43
5.2.3 Dinámica higiene de las manos.	43
5.2.4 Creando el desayuno nutricional.....	44
5.2.5 Dinámica del plan A.	47
5.3 DINÁMICAS DE EVALUACIÓN.....	49
5.3.1 Fenómeno de estudio.	49
5.3.2 Técnica.	49
5.3.3 Cuento competencia de la buena salud.....	49
5.3.4 Pescando alimentos sanos.	50
6. PLANES DE SECCIÓN O PLAN DE CLASE.....	52
6.1 PLAN DE SECCIÓN GRUPO FOCAL	52

6.2 PLAN DE SECCIÓN DINÁMICA HIGIENE DE LAS MANOS.	54
6.3 PLAN DE SECCIÓN DINÁMICA FORMANDO EL DESAYUNO NUTRICIONAL.....	56
6.4 PLAN DE SECCIÓN DINÁMICA PLAN A LOS 4 REMEDIOS.....	58
6.5 PLAN DE SECCIÓN DINÁMICA CUENTO SALUDABLE.....	60
6.6 PLAN DE SECCIÓN DINÁMICA PESCANDO ALIMENTOS SALUDABLES...	62
7. RESULTADOS, DESARROLLO Y ANÁLISIS DEL PROYECTO.....	65
7.1 DISEÑO Y APLICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA GRUPO FOCAL.....	65
7.2 SOCIALIZACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA GRUPO FOCAL.....	76
7.3 SENSIBILIZACIÓN A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL DE OBOONUCO, SOBRE LAS BUENAS COSTUMBRES ALIMENTARIAS Y NUTRICIONALES.	80
7.3.1 Dinámica higiene de las manos.	80
7.3.2 Dinámica creación del plato nutricional.....	87
7.3.3 Dinámica el plan A los 4 remedios.....	98
7.4 DINÁMICAS DE EVALUACIÓN PARA VALORAR LOS CAMBIOS DE ACTITUD DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL DE OBOONUCO.....	114
7.4.1 Dinámica el cuento competencia de la buena salud.....	115
7.4.2 Dinámica pescando alimentos saludables.	125
7.5 DOCUMENTOS Y PERMISOS PARA REALIZAR EL PROYECTO EVALUACIÓN DE LAS COSTUMBRES ALIMENTARIAS DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL DE OBOONUCO.	136
8. CONCLUSIONES	136

9. RECOMENDACIONES.....	137
BIBLIOGRAFÍA.....	138
ANEXOS.....	141

LISTA DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. Porcentaje de nacimientos año 2005 a 2010.....	29
Figura 2. Porcentaje de obesidad según la edad año 2005 a 2010	30
Figura 3. Desnutrición Crónica en cada departamento 2010.....	31
Figura 4. EDA en menores de 5 años por cada región 2005 a 2010.	32

LISTA DE IMÁGENES

	Pág.
Imagen 1. Corregimiento de Obonuco, Pasto, Nariño, Colombia. 2015.	34
Imagen 2. Cultivo de Maíz, Sector San Sebastián, Corregimiento de Obonuco.2015.	34
Imagen 3. Cultivo de papa Parda y papa Criolla, Sector San José, Corregimiento de Obonuco.2015	35
Imagen 4, sembrado de papa, Sector San José y Corpoica Obonuco, Corregimiento de Obonuco.2015.....	35
Imagen 5, cultivo de papa, Sector San Felipe, propiedad padres de San Felipe, Corregimiento de Obonuco.2015.	35
Imagen 6. Cultivo de maíz, Sector San Antonio y Jesús nazareno, Corregimiento de Obonuco. 2015.....	36
Imagen 7. Cultivo de Brócoli, Sector San Francisco y San Felipe, Corregimiento de Obonuco.2015.....	37
Imagen 8. Cosecha de lechuga verde y morada, Sector San Felipe, Corregimiento de Obonuco. 2015.....	37
Imagen 9. Cosecha de papa, lechuga verde y morada, Sector San Felipe y Bella vista, corregimiento de Obonuco. 2015.	38
Imagen 10. Sembrado de Cebolla, Sector Santander, Corregimiento de Obonuco.2015.	38
Imagen 11. Institución Educativa Municipal de Obonuco. 2011.....	40
Imagen 12. Niños preparación de alimentos. Institución Educativa Municipal de Obonuco.	40
Imagen 13. Ejemplo trabajo de un grupo focal, 2015.....	42
Imagen 14. Video Demostrativo, A Lavarse las Manos Buena Banda, Min Salud de Argentina, 2010	44
Imagen 15. Plato vacio, El plato del buen comer Familia Colombiana, 2014.	45

Imagen 16. Plato Completo, El plato del buen comer Familia Colombiana, 2014.....	46
Imagen 17. Ejemplo de didáctica, Levantando las figuras del Plan A, 2012.....	47
Imagen 18. El Remedio. Min Salud de Colombia, 2013.....	48
Imagen 19. Cuento La Competencia de la Buena Salud; elaborado USAID, Municipios y Comunidades Saludables. 2008	50
Imagen 20. Video demostrativo, Pescando Alimentos Sanos, Secretaria de Salud Argentina, Comunidad de San Isidro, 2013	51
Imagen 21. Cartilla Didáctica de Dibujo # 1, Actividad Grupo Focal. I.E.M Obonuco, Mayo 2015.....	68
Imagen 22. Preparación de actividad Grupo Focal. I.E.M Obonuco, Mayo 2015.....	69
Imagen 23. Actividad Grupo Focal. I.E.M Obonuco, Mayo 2015	69
Imagen 24. Charla y presentación de videos, Actividad Grupo Focal. I.E.M Obonuco, Mayo 2015.....	70
Imagen 25. , Actividad Grupo Focal. I.E.M Obonuco, Mayo 2015	70
Imagen 26. Didáctica Coloreando los alimentos que consumen, Actividad Grupo Focal. I.E.M Obonuco, Mayo 2015.....	71
Imagen 27. Didáctica Coloreando los alimentos que consumen, Actividad Grupo Focal. I.E.M Obonuco, Mayo 2015.....	71
Imagen 28. Didáctica Coloreando los alimentos que consumen, Actividad Grupo Focal. I.E.M Obonuco, Mayo 2015.....	72
Imagen 29. Didáctica Coloreando los alimentos que consumen, Actividad Grupo Focal. I.E.M Obonuco, Mayo 2015.....	72
Imagen 30. Didáctica Coloreando los alimentos que consumen, Actividad Grupo Focal. I.E.M Obonuco, Mayo 2015.....	72
Imagen 31. Didáctica coloreando los alimentos que consumen, actividad grupo focal. I.E.M. obonuco, mayo 2015	73

Imagen 32. Charla y experiencias de los niños y niñas, actividad grupo focal. I.E.M. obonuco, mayo 2015	73
Imagen 33. Charla y experiencias de los niños y niñas, actividad grupo focal. I.E.M. obonuco, mayo 2015	74
Imagen 34. Finalización de Didáctica coloreando los alimentos que consumen, Actividad Grupo Focal, Mayo de 2015.....	74
Imagen 35. Presentación de la plantilla coloreando los alimentos que consumen, actividad Grupo Focal, Mayo de 2015.....	75
Imagen 36. Presentación de la plantilla coloreando los alimentos que consumen, Actividad Grupo Focal, Mayo de 2015.....	75
Imagen 37. Socialización de experiencias, Actividad Grupo Focal, Mayo de 2015.....	76
Imagen 38. Socialización de experiencias, actividad Grupo Focal, Mayo de 2015.....	77
Imagen 39. Socialización de experiencias, actividad Grupo Focal, Mayo de 2015.....	77
Imagen 40. Socialización de experiencias, actividad Grupo Focal, Mayo de 2015.....	78
Imagen 41. Socialización de experiencias, actividad Grupo Focal, Mayo de 2015.....	78
Imagen 42. Finalización de socialización de experiencias, actividad Grupo Focal. Mayo 2015	79
Imagen 43. Restaurante escolar, Finalización Actividad Grupo Focal. Mayo de 2015.....	79
Imagen 44. Cartilla Didáctica de Dibujo # 2, actividad Higiene de las Manos. I.E.M Obonuco, Junio de 2015.....	82
Imagen 45. Dinámica higiene de las Manos, grado Transición 1 y 2. Junio de 2015.....	83
Imagen 46. , Dinámica higiene de las Manos, grado Segundo 1 y 2. Junio de 2015.....	83

Imagen 47. Dinámica Higiene de las Manos, grado primero. Junio de 2015.	84
Imagen 48. Dinámica Higiene de las Manos, Grado Tercero 2, Junio de 2015.....	84
Imagen 49. Dinámica Higiene de las Manos, grado tercero 1, Junio de 2015.	85
Imagen 50. Dinámica Higiene de las Manos, Grado Cuarto 1 y 2, Junio de 2015.....	85
Imagen 51. Dinámica Higiene de las Manos, Grado Quinto 1, Junio de 2015.....	86
Imagen 52. Dinámica Higiene de las Manos, Grado Quinto 1 y 2, Junio de 2015.....	86
Imagen 53. Socialización Dinámica higiene de las manos, junio de 2015	87
Imagen 54. Cartilla didáctica de Dibujo # 3, dinámica Formando el Desayuno Nutricional. I.E.M Obonuco, Junio de 2015.....	89
Imagen 55. Dinámica el plato del desayuno nutricional, Grado Transición 1, Junio del 2015.....	90
Imagen 56. Dinámica el plato del desayuno nutricional, Grado Transición 2, junio del 2015.....	90
Imagen 57. Dinámica el plato del desayuno nutricional, Grado Segundo 2, junio del 2015.....	90
Imagen 58. Video dinámica el plato del desayuno nutricional, Grado Segundo 1, junio del 2015.	91
Imagen 59. El plato del desayuno nutricional, Grado Segundo 1, junio del 2015.....	92
Imagen 60. Dinámica el plato del desayuno nutricional, Grado Primero, junio del 2015.	92
Imagen 61. Dinámica el plato del desayuno nutricional, Grado Tercero 1, junio del 2015.....	93
Imagen 62. Dinámica el plato del desayuno nutricional, Grado Tercero 1, junio del 2015.....	93

Imagen 63. Dinámica el plato del desayuno nutricional, Grado Tercero 2, junio del 2015.....	94
Imagen 64. Dinámica el plato del desayuno nutricional, Grado Cuarto 1, junio del 2015	94
Imagen 65. Dinámica el plato del desayuno nutricional, Grado Cuarto 2, junio del 2015	95
Imagen 66. Dinámica el plato del desayuno nutricional, Grado Cuarto 3, junio del 2015	95
Imagen 67. Dinámica el plato del desayuno nutricional, Grado Quinto 1, junio del 2015.....	96
Imagen 68. Dinámica el plato del desayuno nutricional, grado quinto 2, junio del 2015	96
Imagen 69. Cartilla didáctica de dibujo # 4, dinámica el plan A los 4 remedios. I.E.M. obonuco, junio de 2015.....	99
Imagen 70. Dinámica El plan A los 4 Remedios, Grado Transición 1, Junio del 2015.	100
Imagen 71. Dinámica el plan A los 4 remedios, Grado Transición 1, Junio del 2015.....	100
Imagen 72. Dinámica el plan A los 4 remedios, Grado Transición 1, Junio del 2015.....	101
Imagen 73. Dinámica el plan A los 4 remedios, Grado Transición 2, Junio del 2015.	101
Imagen 74. Dinámica el plan A los 4 remedios, Grado Transición 2, Junio del 2015.....	102
Imagen 75. Dinámica el plan A los 4 remedios, Grado Transición 2, Junio del 2015.....	102
Imagen 76. Dinámica el plan A los 4 remedios, Grado Segundo 2, Junio del 2015.....	103
Imagen 77. Dinámica el plan A los 4 remedios, Grado Segundo 2, Junio del 2015.....	103

Imagen 78. Dinámica el plan A los 4 remedios, Grado Segundo 1, Junio del 2015.....	104
Imagen 79. Dinámica el plan A los 4 remedios, Grado Segundo 1, Junio del 2015.....	104
Imagen 80. Dinámica el plan A los 4 remedios, Grado Segundo 1, Junio del 2015.....	105
Imagen 81. Dinámica el plan A los 4 remedios, Grado Primero, Junio del 2015.....	105
Imagen 82. Dinámica el plan A los 4 remedios, Grado Primero, Junio del 2015.....	106
Imagen 83. Dinámica el plan A los 4 remedios, Grado Primero, Junio del 2015.....	106
Imagen 84. Dinámica el plan A los 4 Remedios, Grado Tercero 1y 2, Junio del 2015.	107
Imagen 85. Dinámica el plan A los 4 remedios, Grado Tercero 1y 2, Junio del 2015.....	107
Imagen 86. Dinámica el plan A los 4 remedios, Grado Tercero 1 y 2, Junio del 2015.	108
Imagen 87. Dinámica el plan A Los 4 remedios, Grado Cuarto 1, Junio del 2015.....	108
Imagen 88. Dinámica el plan A Los 4 remedios, Grado Cuarto 1, Junio del 2015.....	109
Imagen 89. Dinámica el plan A Los 4 remedios, Grado Cuarto 2, Junio del 2015.....	109
Imagen 90. Dinámica el plan A Los 4 remedios, Grado Cuarto 2, Junio del 2015.....	110
Imagen 91. Dinámica el plan A Los 4 remedios, Grado Cuarto 2, Junio del 2015.....	110
Imagen 92. Dinámica el plan A Los 4 remedios, Grado Cuarto 3, Junio del 2015.....	111

Imagen 93. Dinámica el plan A Los 4 remedios, Grado Cuarto 3, Junio del 2015.....	111
Imagen 94. Dinámica el plan A los 4 remedios, Grado Quinto 1, Junio del 2015.....	112
Imagen 95. Dinámica el plan A los 4 remedios, Grado Quinto 1, Junio del 2015.....	112
Imagen 96. Dinámica el plan A los 4 remedios, Grado Quinto 2, Junio del 2015.....	113
Imagen 97. Dinámica el plan A los 4 remedios, Grado Quinto 2, Junio del 2015.....	113
Imagen 98. Video la competencia de la buena salud, dinámica de evaluación, Junio del 2015.	115
Imagen 99. Cartilla didáctica de dibujo # 4, dinámica cuento saludable. I.E.M obonuco, junio de 2015.....	117
Imagen 100. Dinámica de evaluación cuento la competencia de la buena salud, Grado Transición 1, junio del 2015.....	117
Imagen 101. Video evidencia; dinámica de evaluación cuento la competencia de la buena salud, Grado Transición 1, junio del 2015.	118
Imagen 102. Video evidencia; dinámica de evaluación cuento la competencia de la buena salud, Grado Transición 2, junio del 2015	118
Imagen 103. Dinámica de evaluación cuento la competencia de la buena salud, Grado Transición 2, junio del 2015.....	119
Imagen 104. Video evidencia; dinámica de evaluación cuento la competencia de la buena salud, Grado Segundo 1, junio del 2015	119
Imagen 105. Video evidencia; dinámica de evaluación cuento la competencia de la buena salud, Grado Segundo 1, junio del 2015.	120
Imagen 106. Video evidencia; dinámica de evaluación cuento la competencia de la buena salud, Grado Segundo 1, junio del 2015.	120
Imagen 107. Dinámica de evaluación cuento la competencia de la buena salud, restaurante escolar, Grado Segundo 1, junio del 2015.	121

Imagen 108. Video evidencia; dinámica de evaluación cuento la competencia de la buena salud, Grado Segundo 2, junio del 2015.	121
Imagen 109. Dinámica de evaluación cuento la competencia de la buena salud, Grado Segundo 2, junio del 2015.	122
Imagen 110. Dinámica de evaluación cuento la competencia de la buena salud, Grado Segundo 2, junio del 2015.	122
Imagen 111. Dinámica de evaluación cuento la competencia de la buena salud, Grado Primero, junio del 2015.	123
Imagen 112. Dinámica de evaluación cuento la competencia de la buena salud, Grado Primero, junio del 2015.	123
Imagen 113. Dinámica de evaluación cuento la competencia de la buena salud, Grado Tercero 1, junio del 2015.	124
Imagen 114. Dinámica de evaluación cuento la competencia de la buena salud, Grado Tercero 1, junio del 2015.	124
Imagen 115. Dinámica de evaluación cuento la competencia de la buena salud, Grado Tercero 2, junio del 2015.	125
Imagen 116. Dinámica de evaluación cuento la competencia de la buena salud, Grado Tercero 2, junio del 2015.	125
Imagen 117. Video evidencia, dinámica pescando alimentos saludables, Grado Cuarto 1, junio del 2015.	127
Imagen 118. Dinámica de evaluación pescando alimentos saludables, Grado Cuarto 1, junio del 2015.	127
Imagen 119. Dinámica de evaluación pescando alimentos saludables, Grado Cuarto 1, junio del 2015.	128
Imagen 120. Dinámica de de evaluación pescando alimentos saludables, Grado Cuarto 1, junio del 2015.	128
Imagen 121. Dinámica de evaluación pescando alimentos saludables, Grado Cuarto 1, junio del 2015.	129
Imagen 122. Dinámica de evaluación pescando alimentos saludables, Grado Cuarto 1, junio del 2015.	129

Imagen 123. Dinámica de evaluación pescando alimentos saludables, grado cuarto 2, junio del 2015.....	130
Imagen 124. Dinámica de evaluación pescando alimentos saludables, Grado Cuarto 2, junio del 2015.....	130
Imagen 125. Dinámica de evaluación pescando alimentos saludables, Grado Cuarto 2, junio del 2015.....	131
Imagen 126. Dinámica de evaluación pescando alimentos saludables, Grado Cuarto 3, junio del 2015.....	131
Imagen 127. Dinámica de evaluación pescando alimentos saludables, Grado Cuarto 3, junio del 2015.....	132
Imagen 128. Dinámica de evaluación pescando alimentos saludables, Grado Cuarto 3, junio del 2015.....	132
Imagen 129. Dinámica de evaluación pescando alimentos saludables, Grado Quinto 1, junio del 2015.....	133
Imagen 130. Dinámica de evaluación pescando alimentos saludables, Grado Quinto 1, junio del 2015.....	133
Imagen 131. Dinámica de evaluación pescando alimentos saludables, Grado Quinto 1, junio del 2015.....	134
Imagen 132. Dinámica de evaluación pescando alimentos saludables, Grado Quinto 1, junio del 2015.....	134
Imagen 133. Video evidencia; dinámica de evaluación pescando alimentos saludables, Grado Quinto 1, junio del 2015.....	135
Imagen 134. Video evidencia; dinámica de evaluación pescando alimentos saludables, Grado Quinto 1, junio del 2015.....	135

LISTA DE CUADROS

	Pág.
Cuadro 1. División de grupos. I.E.M Obonuco 2015.	49
Cuadro 2. Plan de sección grupo focal	52
Cuadro 3. Plan de sección higiene de las manos	54
Cuadro 4. Plan de sección formando el desayuno nutricional	56
Cuadro 5. Plan de sección plan A los cuatro remedios.....	58
Cuadro 6. Plan de sección cuento saludable	60
Cuadro 7. Plan de sección pescando alimentos saludables	62
Cuadro 8. Estudiantes grupo focal I.E.M. Obonuco.	65
Cuadro 9. Grados de primaria I.E.M. Obonuco.....	80
Cuadro 10. División de los grupos	114

INTRODUCCIÓN

La población en el mundo está en continuo crecimiento y es necesario para cualquier país ofrecer oportunidades para el desarrollo, un país con futuro, justo y en paz, es un país que se preocupa por su población y como esta se desarrolla, De igual manera el enseñar la importancia de la alimentación y las sustancias esenciales que contienen los nutrientes, junto a la educación brinda el conocimiento necesario para el desarrollo físico y mental de una población³.

“La buena alimentación y una ración óptima, puede mejorar notablemente el desarrollo de nuestra infancia, ligados al conocimiento de la necesidad de los nutrientes en la alimentación, de la mano con diferentes condiciones como la asimilación de alimentos precursores, la ingesta de agua y el desarrollo del ejercicio físico y mental”.⁴

“En nuestro país hay un 26% de desnutrición crónica según el SISVAN en el año 2014, porcentajes producidos por no llevar una buena alimentación⁵”, El índice de pobreza y desigualdad es de 36,0% y 0,539 C.G (coeficiente de Gini). Respectivamente para el año 2014⁶. Los altos porcentajes de desnutrición que afectan básicamente a los lactantes y los niños menores de 2 años son inconvenientes producidos por una mala nutrición o raciones insuficientes de alimentos, principales causas de enfermedades como: anemia, desnutrición aguda, desnutrición crónica, desnutrición global, obesidad, delgadez, ceguera, entre otras. Hay que tener claro en este sentido el factor económico y social de nuestra región, causa principal de los altos estándares de inseguridad alimentaria.

“Son demasiados los casos donde la infancia carece de recursos y evidencian una mala nutrición y muchos niños mueren antes de aprovechar lo hermoso de la vida, en otras circunstancias se presentan tan débiles y enfermizos física y mentalmente que no crecen ni se desarrollan en la sociedad, por esta razón es necesario llegar a la comunidad primordialmente a nuestros infantes”⁷. Al incentivar el conocimiento

³ MAHAN, Arlin. Nutrición y Dietoterapia. Madrid: Mc-Graw Hill, 1998. p. 5.

⁴ MINISTERIO DE SALUD Y DE LA PROTECCIÓN SOCIAL. República de Colombia. Plan A. Bogotá, 2013. p. 5. [en línea] [citado 2015-04-22] Disponible en internet: <https://www.minsalud.gov.co>

⁵ I.D.S. de Nariño; Informe ejecutivo SISVAN 3 trimestral. Colombia. 2014. p. 8.

⁶ DIRECCIÓN DE IMPUESTOS Y ADUANAS NACIONALES DE COLOMBIA - DIAN. Informe Técnico. [en línea] [citado 2015-01-23] Disponible en internet: www.dian.gov.co

⁷ MORENO CORONADO, Clara Zoraida. Análisis del proceso de implementación de la política pública de promoción de estilos de vida saludable en ámbito escolar. Bogotá: s.n., 2014. p. 16.

de alimentos nutritivos que proveennutrientes que aporten en la alimentación y queestén al alcance para ser consumidos en nuestra región. Además fomentar la creación de Las buenas costumbres alimentarias, de esta manera se introduce poco a poco a los niños y niñas en el maravilloso mundo de la nutrición, su diversidad y lo divertido que puede ser el desarrollarnos como personas que sirvan a la sociedad.

Desde esta perspectiva el Departamento de Nariño no es ajeno a problemáticas de morbilidad y mortalidad en los niños y niñas; como forma de mitigar esta problemática nuestra región, tiene por objetivo fortalecer la alimentación y cuidado a la infancia en los niños y niñas con programas, capacitaciones y apoyo de la sociedad en general, en este sentido el corregimiento de Obonuco no cuenta con las herramientas necesarias, que brinden los conocimientos de una vida saludable a partir de la nutrición; a través de la educación a la infancia, se incentivara la implementación y formación de conocimientos en alimentación saludables a los alumnos de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL DE OBONUCO como un compromiso individual, institucional y social en pro de los jóvenes de nuestra región.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

“La mala alimentación y una ración insuficiente de los nutrientes necesarios para el desarrollo mental y físico en cualquier etapa de la vida son la causa principal de muerte y enfermedades asociadas a la nutrición. La desnutrición afecta básicamente a los lactantes y los niños menores de 2 años y se manifiesta como retraso del crecimiento y anemia”⁸. De aquí que esta problemática constituye una gran amenaza para la conservación de la vida en general, además es necesario comprender que una mala nutrición o una mala alimentación son alterantes para el sub desarrollo de una población.

Se debe comprender que la nutrición y la alimentación es un factor primordial en el mundo, no ser ajenos de la importancia que debe tener en nuestra región; existen muchas alternativas que van en marcha para suplir la necesidad de conocimiento de los alimentos que son importantes en nuestro organismo y que al aprovechar los conocimientos estos generan a las personas beneficios culturales, sociales y económicos.

Según el Ministerio de Salud y Protección Social, la estrategia del estado colombiano tiene como objetivo promover acciones orientadas a la población más vulnerable encaminadas al conocimiento de la salud y la nutrición con el objetivo de mejorar las condiciones de vida familiar disminuyendo los niveles de pobreza⁹ de igual manera se resalta la importancia de la intervención por parte de la sociedad como una forma de mitigar la problemática de la desnutrición.

El Departamento de Nariño presenta altos estándares de inseguridad alimentaria, causando en los niños y niñas problemáticas en alimentación, dificultad en el Aprendizaje y desarrollo, por falta de alimentación adecuada sobre todo en la primera infancia. Este caso se evidencia en el corregimiento de Obonuco principalmente en los estudiantes de los grados de preescolar y Básica primaria de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL DE OBONUCO, al no contar con las herramientas necesarias para saber cómo se debe llevar unas costumbres alimentarias saludables.

⁸ OMS Promoción de salud en América. LA SALUD en las Américas. Bogotá: s.n., 2002. p. 194.

⁹ MINISTERIO DE SALUD Y DE LA PROTECCIÓN SOCIAL, Op. cit., p. 1.

2. JUSTIFICACIÓN.

Según la OMS, La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental reduciendo el desarrollo social, cultural y económico de una región¹⁰.

El acceso a servicios públicos y requerimientos básicos como: la salud, educación, protección social y producción agropecuaria siguen teniendo como prioridad la reducción hasta eliminar la desnutrición infantil en niños y niñas, llevada a cabo de una manera exhaustiva, equitativa y sustentable. Pero también se deben identificar y derribar las barreras culturales. Se enfatiza que la educación de la madre es importante para la nutrición y salud, trabajando con personal comunitario de salud y otros voluntarios responsables de intervenciones de promoción de la salud y nutrición.¹¹

Colombia acoge las recomendaciones de la Declaración Mundial sobre Nutrición y un Plan de Acción por los cuales se comprometieron a promover una alimentación apropiada y estilos de vida sanos, en el CONPES social 113 de 2007. La seguridad alimentaria está encaminada al consumo permanente y de calidad del alimento a todas las personas para que lleven una vida saludable y activa con programas e instituciones que fortalezcan este objetivo como: “la CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA, CUMBRE MUNDIAL SOBRE ALIMENTACIÓN, CISAN, (Comisión intersectorial de Seguridad Alimentaria), OSAN (Observatorio Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional)”¹². En el Plan Nacional de Alimentación y Nutrición 1996-2005 en su línea de acción “Promoción de la salud alimentación y estilos de vida saludables”¹³, pese a que en Colombia se realiza esfuerzos en la promulgación de una alimentación saludable se carece de información importante Como estudios de costumbres alimentarias, tabla de composición de alimentos actualizada en cuanto a productos de consumo nacional y se abre una puerta para la intervención institución hacia la comunidad

¹⁰ OMS, Op. cit., p. 196.

¹¹ UNICEF. Ministerio de la Protección Social, Organización Panamericana de la Salud. Situación de la salud en Colombia. Indicadores Básicos 2007. [en línea] [citado 2015-04-22] Disponible en internet: www.unicef.org.co

¹² DEPARTAMENTO NACIONAL DE PLANEACIÓN. Desarrollo sostenible. 2015. p. 1. [en línea] [citado 2015-04-22] Disponible en internet: <https://www.dnp.gov.co>

¹³ MINISTERIO DE SALUD Y DE LA PROTECCIÓN SOCIAL. Boletín de prensa número 012. 2013. [en línea] [citado 2015-04-22] Disponible en internet: <https://www.minsalud.gov.co/.../MinSalud-resultados>

menos favorecida. Para mitigar esta situación de inseguridad alimentaria en los niños y niñas, una de las políticas de estado es el refrigerio que se les brinda mediante una minuta alimentaria, pero esto no compensa las necesidades nutricionales de los niños.

Es primordial para darle solución al problema planteado, la intervención y desarrollo de un proyecto que formen los estudiantes de grado preescolar y Básica primaria de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL OBONUCO, como a sus padres de familia, hábitos y conocimiento acerca de la importancia de una alimentación sana en la vida cotidiana.

Por esta razón es necesario el desarrollo del proyecto “Evaluación de las costumbres alimentarias en los niños y niñas”, con el objetivo de que los infantes reconozcan la importancia de los nutrientes en su desarrollo físico y mental a lo largo de toda su vida. Que puede ser acogido no solo por los alumnos de la Institución Educativa Municipal de Obonuco sino también por los padres de familia y la comunidad en general, sembrando una semillita de saber en sus niños acerca de cómo se puede llevar una vida saludable.

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

Evaluar las costumbres alimentarias en los niños y niñas en la Institución Educativa Municipal de Obonuco.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Caracterizar las costumbres alimentarias en los niños y niñas de la Básica Primaria en la Institución Educativa Municipal de Obonuco.
- Sensibilizar a los niños y niñas de la Básica primaria en la de la I.E.M Obonuco sobre los buenos hábitos alimentarios saludables.
- Evaluar los cambios de actitud hacia el consumo de alimentos saludables en los niños y niñas de la I.E.M de Obonuco.

4. MARCO CONCEPTUAL

4.1 ESTADO DE LA ALIMENTACIÓN

Según la organización mundial de la salud la alimentación es la base fundamental para el crecimiento físico y mental en cualquier etapa de la vida para el ser humano, hay muchas definiciones de las cuales nos podemos basar para saber que es realmente la alimentación y sus beneficios para la vida de cualquier persona, según la OMS La alimentación es la ingesta de productos con el fin de absorber los nutrientes que estos nos brindan y la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.¹⁴

La buena nutrición basada en un conocimiento de los alimentos y sus beneficios es uno de los pilares de la salud y el desarrollo. En las personas de todas las edades una buena nutrición permite reforzar el sistema inmunitario, contraer menos enfermedades y gozar de una salud más robusta. Los niños sanos aprenden mejor. La gente sana es más fuerte, más productiva y está en mejores condiciones de romper el ciclo de pobreza y desarrollar al máximo su potencial. A consecuencia del alza de los precios de los alimentos y el descenso de la productividad agrícola, la seguridad alimentaria en el mundo está cada vez más amenazada, lo que podría llevar a un aumento de la desnutrición. Por el contrario, algunas poblaciones se enfrentan a un notable aumento de la obesidad.

Es inaceptable que el hambre siga extendiéndose por el mundo y que las personas tienen el derecho a no padecer hambre y desnutrición ha sido acogida y reafirmada en muchos instrumentos internacionales y por parte de diversos organismos intergubernamentales, entre ellos la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), el Fondo Internacional para el Desarrollo Agrícola (FIDA) y el Programa Mundial de Alimentos de las Naciones Unidas (PMA)¹⁵.

La importación de la alimentación en la edad preescolar para los niños y niñas es fundamental para el desarrollo de una comunidad según la Unicef, Colombia cuenta con una población total de: 44,977,758,1. El grupo de primera infancia (0-5

¹⁴ ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, Ginebra. 1991. p.14. [en línea] [citado 2015-04-22] Disponible en internet: www.who.int/es/

¹⁵ ASAMBLEA ORDINARIA DEL PARLAMENTO LATINOAMERICANO. Derecho a la alimentación, seguridad y soberanía. FAO. Panamá .1 de diciembre de 2012. [en línea] [citado 2015-04-22] Disponible en internet: ww.portafolio.co/.../asamblea-ordinaria-del-parlamento-latinoamerican

años) es de 5,135, 814 y representa el 11,4%; los menores de 2 años son 1,714,203 y representan el 3,8%. De acuerdo al Sistema de Identificación de Potenciales Beneficiarios de Programas Sociales (SISBEN) y los cálculos de población vulnerable de acuerdo al Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF)¹⁶, por tal razón la buena nutrición que se pueda brindar a los infantes tendrá una gran repercusión en la población colombiana.

4.2 ESTADO DE LA ALIMENTACIÓN EN COLOMBIA.

Colombia está dividida políticamente por 1126 municipios, cuatro distritos y 32 departamentos. Se han conformado seis regiones así: Región Caribe e Insular: Atlántico, Cesar, Córdoba, Bolívar, Magdalena, Guajira, San Andrés Islas y Sucre. Región Central: Antioquía, Caquetá, Caldas, Huila, Tolima, Risaralda y Quindío. Región Bogotá-Cundinamarca: Bogotá D.C., Cundinamarca. Región Oriental: Arauca, Boyacá, Casanare, Meta, Norte de Santander, Santander y Vichada. Región Pacífica: Choco, Cauca, Valle del Cauca y Nariño. Región Amazonía-Orinoquía: Amazonas, Vaupés, Guaviare, Putumayo y Guainía. “Cada región muestra una marcada incidencia pluricultural y demográficamente se diferencia por diversidades climáticas, políticas, organizativas, oportunidades educativas y laborales entre otras. La región más poblada es Bogotá-Cundinamarca.”¹⁷

Hay muchos programas que están actualmente desarrollándose en Colombia a favor de la nutrición social en nuestra región, estos programas muestran los beneficios de una vida saludable y tiene entidades encargadas de que velen por el cumplimiento del estado nutricional de la población, según el Ministerio de Salud y de Protección Social el Plan Decenal de Salud Pública: salud sexual y reproductiva, seguridad alimentaria y nutricional, salud mental y convivencia social, salud libre de condiciones transmisibles, vida saludable libre de condiciones crónica y el análisis de la mortalidad Infantil y en menores de cinco años, sirven para tener un priorización en los temas de salud como una prioridad en el país¹⁸.

¹⁶ ONU, UNICEF, OPS. Alimentación y nutrición para el niño pequeño caso Colombia. Febrero 9 - 12, 2010. p.59. [en línea] [citado 2015-04-22] Disponible en internet: nacionesunidas.org.co/onu-en-colombia/directorio

¹⁷ DANE. Estimaciones de población 1985-2005. Junio 30 de 2012. [en línea] [citado 2015-04-22] Disponible en internet: www.dane.org.co

¹⁸ MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL. Dirección de epidemiología y demografía. grupo Asís. 2013. Pág. 14. [en línea] [citado 2015-04-22] Disponible en internet: www.ministeriodesalud.org.co

4.3 NUTRICIÓN

Los alimentos son cualquier producto que supla la necesidad de consumo, como cualquier ornado animal o vegetal que sea consumido y aceptado por un grupo poblacional, el alimento está compuesto con nutrientes y algunos otros no aportan nutrientes, la alimentación como una actividad esencial en la vida humana es la obtención de nutrientes por ingestión, infusión intravenosa o sonda intestinal y proporciona al cuerpo los alimentos en estado líquido, sólido cuantas veces al día sean necesarios. La nutrición es el conjunto de funciones armónicas y coordinadas de manera organizada en la célula para la fabricación, captura, fracción de sustancias químicas para poder realizar que estas sustancias proporcionen energía al ser humano, los procesos que realizan se definen como el anabolismo y catabolismo como las funciones metabólicas necesarias para la obtención de energía.

4.3.1 Macro y Micronutrientes esenciales en la nutrición. Entre los alimentos se diferencian entre su aporte nutricional los macronutrientes y micronutrientes, entre los macronutrientes se encuentran los carbohidratos que son compuestos sencillos y complejos fuente principal de aprovechamiento de energía ejemplo: pan, papa, yuca, arroz, tostadas, etc.

Las proteínas son otro macronutriente importante en la nutrición para cualquier ser humano por su componente estructural que ayuda a la construcción de la célula y además está al ser sintetizada se convierte en aminoácidos que la célula no los produce ej: Frijol, arroz, carne, quinua, soya, etc.

Los lípidos y grasas también son un macronutrientes importante en la nutrición aportando energía y vitaminas como la vitamina A, E, D y K protección para los tejidos, ácidos grasos y ácidos esenciales, los lípidos y grasas se pueden encontrar en la carne, frutas y verduras como: el coco, aguacate, maní, almendras, mantequilla, etc.

Los micronutrientes son necesarios en pequeñas dosis para el control de los procesos metabólicos como el desdoblamiento de nutrientes reguladores de pH y absorción de macronutrientes, entre los principales están las vitaminas y minerales como: la vitamina A, vitamina B12, hierro y zinc que son indicadores bioquímicos que indican el déficit de estas sustancias en una población.

Aunque no es un alimento como tal el requerimiento de agua sirve como transporte de nutrientes, el equilibrio osmótico, mantener la concentración de compuestos en proceso de hinchamiento o regulación térmica, secreción digestiva y la eliminación de residuos tóxicos del cuerpo; el agua por esta razón se convierte en una de las principales fuentes de indicación del estado nutricional en una población, ya que un servicio público que provee esta sustancia de calidad

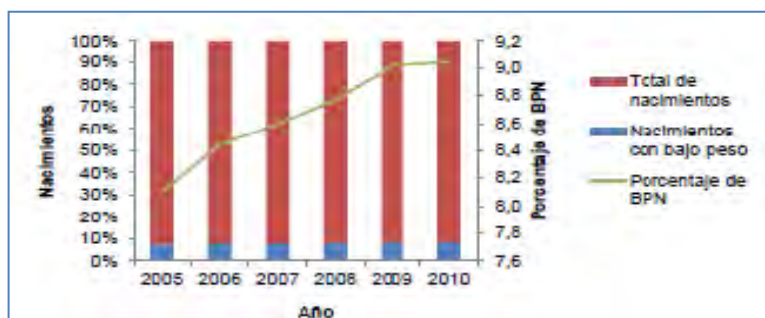
promueve una reacción óptima de los procesos metabólicos y de la obtención de energía para la vida.

4.4. ESTADO DE ENFERMEDAD, DESNUTRICIÓN, Y MORTALIDAD EN COLOMBIA.

Entre las enfermedades causadas por una mala nutrición o un déficit en el consumo de nutrientes, importantes para la alimentación en nuestras regiones se pueden encontrar:

4.4.1 Bajo peso al nacer. El bajo peso al nacer constituye uno de los principales factores de riesgo para la mortalidad neonatal. En Colombia ha tenido una tendencia constante al incremento durante el quinquenio 2005-2010. Alrededor del 9% de los niños nacen con un peso inferior a 2.500 gramos.

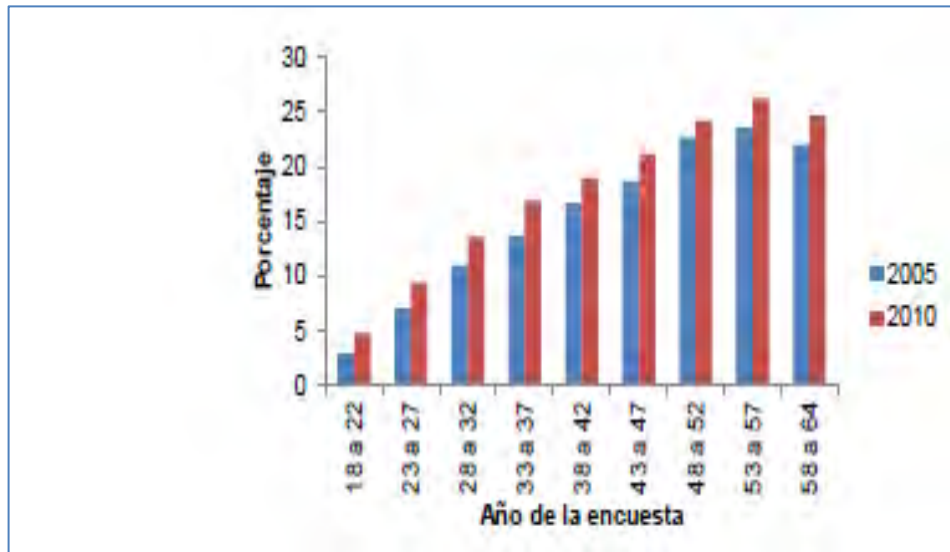
Figura 1. Porcentaje de nacimientos año 2005 a 2010.



Fuente: DANE Y SISPRO. Cubo de indicadores

4.4.2 Obesidad. La obesidad según los datos de la encuesta ENSIN, entre los años 2005 y 2008, el índice de obesidad es un problema en la sociedad colombiana y por cada región, es más frecuente en los adultos entre los 53 y 57 años y las mujeres entre las edades de 58 a 64 años. Es preocupante que los jóvenes y niños presenten índices de obesidad en edades tempranas ya que la obesidad es precursora para enfermedades cardiovasculares. Los jóvenes de 18 a 22 años sufrieron un incremento de 1.8%. La grafica muestra el incremento progresivo de la obesidad en el transcurso de la mayoría de edad.

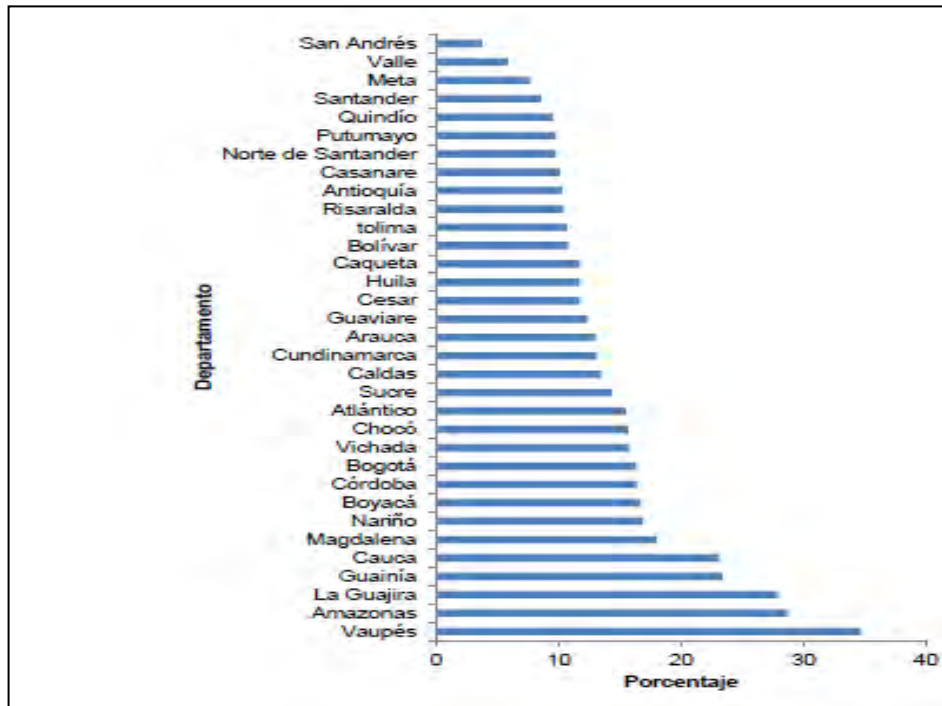
Figura 2. Porcentaje de obesidad según la edad año 2005 a 2010



Fuente: Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010.

4.4.3 Desnutrición Crónica. Hace referencia a la baja talla por edad, en la encuesta nacional ENSIN entre los años 2005 y 2010 la desnutrición crónica en niños menores de cinco aumento un 2,10% en el área urbana y disminuyó un 0,10% en el área rural. Según la ENDS 2010. En los departamentos de Vaupés, Amazonas, La Guajira, Guainía y Cauca la desnutrición crónica supera el 20% de los niños incluidos en la encuesta y es significativamente más alta que el indicador nacional. San Andrés y Providencia es la única entidad territorial cuyo porcentaje de desnutrición crónica es un 71%.La grafica muestra la desnutrición crónica de los niños menores de 5 años en porcentaje con respecto el área geográfica.

Figura 3. Desnutrición Crónica en cada departamento 2010.



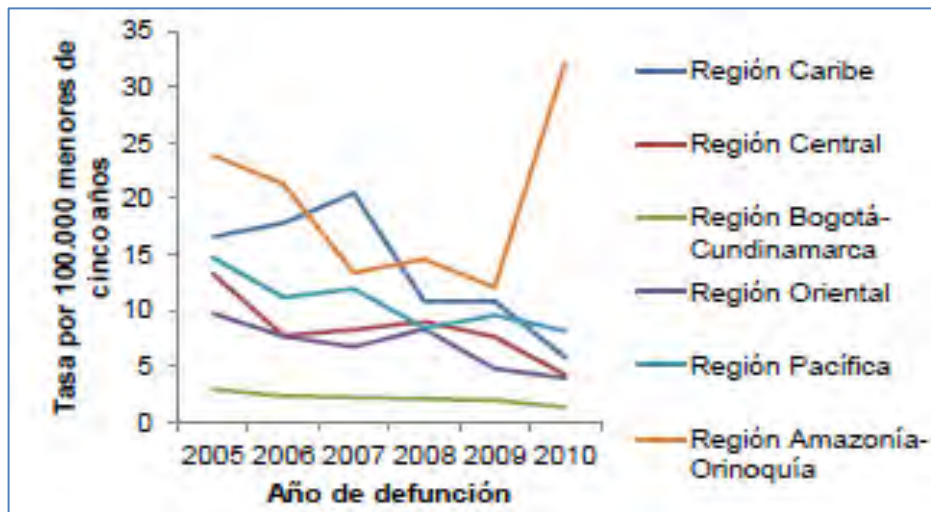
Fuente: Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010.

4.4.4 Muerte por enfermedad diarreica en niños menores de 5 años. La mortalidad por enfermedad diarreica en menores de cinco años ha mostrado una clara tendencia al descenso. En el año 2010 la tasa es de 5,26 muertes por cada 100.000 menores de cinco años. Para el año 2010 se evidencia un incremento de 20 muertes por cada 100.000 menores de cinco años en Amazonia- Orinoquia en comparación con el año 2009. En la región Caribe la mortalidad ha ido en descenso alcanzando una tasa de 5,78 en el año 2010.

“Las tasas más bajas de mortalidad por EDA se encuentran en la región Bogotá-Cundinamarca donde se ha observado una tendencia constante al descenso pasando de una tasa de 2,91 en el año 2005 a 1,33 en el año 2010. Esta enfermedad es causa por desconocimiento de los alimentos necesarios en la dieta del infante”¹⁹. En la gráfica se muestra la incidencia de EDA en menores de 5 años, según los departamentos desde el años 2005 a 2010.

¹⁹ Ibíd.

Figura 4. EDA en menores de 5 años por cada región 2005 a 2010.



Fuente: DANE Y SISPRO. Cubo de indicadores 2005 a 2010.

4.5 ESTADO DE ENFERMEDAD, DESNUTRICIÓN, Y MORTALIDAD EN NARIÑO.

Nariño presenta problemas graves de desnutrición y además falta de conocimiento de programas que están apoyando a la nutrición de madres lactantes y de niños en edad escolar según el sistema de vigilancia nutricional de Nariño SISVAN en el informe ejecutivo N° 3 de 2014 destaca estados de enfermedad como:

- Desnutrición aguda (proceso grave por pérdida de peso como consecuencia del hambre aguda o enfermedad grave en relación del peso bajo para la talla).
- Desnutrición crónica (es el retardo en el crecimiento que indica deficiencias en la salud como resultado de condiciones sanitarias y desnutrición. Talla baja para la edad).
- Desnutrición global (es la masa corporal con relación a la edad y revela el cambio del peso para la talla, peso bajo para la edad).
- Obesidad (es la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud una relación entre el peso y la talla y diferencia el sobre peso y obesidad).
- Delgadez (es el índice de masa corporal reflejando la condición de desnutrición global o aguda en el caso de niños y niñas).

Entre los resultados y conclusiones se destaca la desnutrición crónica como el principal trastorno nutricional de menores de 5 años con un porcentaje del 26% en Nariño. La obesidad en los niños y niñas menores de 5 años muestra decrecimiento de 3% en el departamento de Nariño en el 2014. La población de 5 a 18 años incremento el porcentaje de DNT crónica mientras que la delgadez y obesidad se mantiene constante con respecto al 2013.²⁰

4.6 OBSERVACIÓN Y RECONOCIMIENTO DEL CONTEXTO EN EL CORREGIMIENTO DE OBONUCO CON TRABAJO DE CAMPO

El Corregimiento de Obonuco fue fundado por el señor Alonso Carrillo en 1586. Está ubicado a 5 Km al sur occidente del casco urbano de la ciudad de San Juan de Pasto, en las estribaciones de las faldas del volcán galeras, a una altura de 2.800 m.s.n.m. con temperatura promedio de 12 °C; Los límites del corregimiento son: por el norte con el corregimiento de Mapa Chico, por el sur con los corregimientos de Gualmatan y Jongovito, por el oriente con el área urbana del Municipio de Pasto y por el occidente con los Municipios de Tangua y Yacuanquer. Civilmente el corregimiento de Obonuco, se divide en 10 sectores: San Sebastián, San José, Jesús Nazareno, San Antonio, San Francisco, Corazón de Jesús, Divino Niño, La Playa, Santander, Bellavista. En el desarrollo del trabajo se identificó que estos sectores cuentan con una gran variedad de cultivos como: papa, maíz, trigo, repollo, cebolla, lechuga, remolacha, entre otros.

En general su economía se basa en la agricultura y una escasa ganadería; sobresale la explotación del minifundio o pancojeres (pequeñas huertas), que dan una economía de autoconsumo, que sirve únicamente para la subsistencia de las personas; algunas fincas de más de 4 hectáreas que producen: papa, zanahoria, cebolla, lechuga, hortalizas, entre otros, son las que comercializan sus productos con el mercado local. Los campesinos que trabajan en estas fincas, ganan un jornal muy bajo que es de \$ 10.000 pesos de 7 am a 4 pm; jornal que difícilmente alcanza a cubrir sus necesidades básicas y las de sus familias.

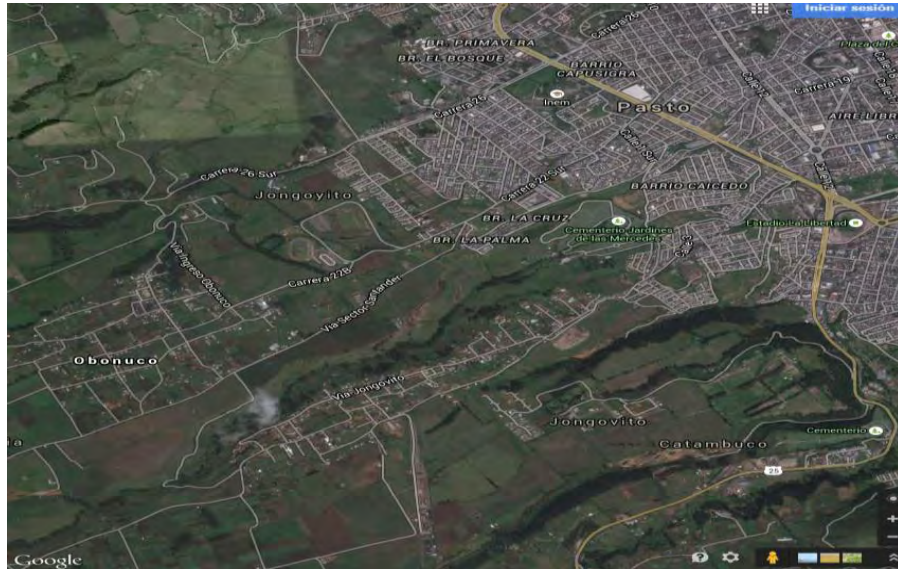
Los procesos agropecuarios de siembra, cultivo y recolección, son en su mayoría de forma manual, además el riego utilizado en estos terrenos es proveniente de las quebradas del volcán galeras, agua que también es utilizada para el consumo de los habitantes, la cual no es potable; muy pocas son las fincas que tiene tecnificación en estos procesos agropecuarios, como los terrenos propiedad de Corpoica, que son utilizados para cultivos de investigación.

El trabajo en la agricultura hoy en día no es atractivo para la comunidad, porque este no es rentable, por lo tanto, los campesinos han abandonado el campo y

²⁰ INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE SALUD DE NARIÑO. Informe ejecutivo trimestral SISVAN de 2014. [en línea] [citado 2015-04-22] Disponible en internet: www.idsn.gov.co

prefieren ir a la ciudad por trabajos mejor remunerados como: la construcción, mecánica, servicio doméstico, mototaxismo, carpintería y artesanías. Este abandono del campo refleja la problemática de la región rural nariñense y colombiana. Los cultivos presentes en el corregimiento de Obonuco, pueden ser visualizados en las siguientes imágenes:

Imagen 1. Corregimiento de Obonuco, Pasto, Nariño, Colombia. 2015.



Fuente: Digitalglobe.2015.Encontrarse:www.Googlemaps.com.

Imagen 2. Cultivo de Maíz, Sector San Sebastián, Corregimiento de Obonuco.2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 3. Cultivo de papa Parda y papa Criolla, Sector San José, Corregimiento de Obonuco.2015



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 4, sembrado de papa, Sector San José y Corpoica Obonuco, Corregimiento de Obonuco.2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 5, cultivo de papa, Sector San Felipe, propiedad padres de San Felipe, Corregimiento de Obonuco.2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 6. Cultivo de maíz, Sector San Antonio y Jesús nazareno, Corregimiento de Obonuco. 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 7. Cultivo de Brócoli, Sector San Francisco y San Felipe, Corregimiento de Obonuco.2015



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 8. Cosecha de lechuga verde y morada, Sector San Felipe, Corregimiento de Obonuco. 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 9. Cosecha de papa, lechuga verde y morada, Sector San Felipe y Bella vista, corregimiento de Obonuco. 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 10. Sembrado de Cebolla, Sector Santander, Corregimiento de Obonuco.2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

4.7 IDENTIFICACIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL DE OBONUCO.

La institución Educativa Municipal de Obonuco, está ubicada en el corregimiento de Obonuco en el sector san Sebastián; formando personas mediante el desarrollo de procesos educativos, especialmente en el sector productivo con el principio de desarrollo humano sostenible y cultural; esta institución comprende desde los grados preescolar, básica primaria, básica secundaria y modalidades técnico agroindustrial hortofrutícola y académica, mediante la resolución No. 1639 del 16 de septiembre de 2009.

La I.E.M. Obonuco estructura el plan de estudios, mediante un proceso de investigación que se realiza entre la Secretaria de Educación Municipal de Pasto y

la Universidad de Nariño; esto da como resultado, que dada la vocación agrícola del corregimiento, se hace necesario implementar la agroindustria como alternativa para generar valor agregado. Este proceso lo lidera la Ingeniera Gabriela Bastidas Enríquez, quien se encarga de formar en competencias laborales en el campo agroindustrial a los estudiantes de los grados 10 y 11, buscando nuevo talento humano calificado, que ayude en el desarrollo regional del corregimiento de Obonuco y la agroindustria sostenible para las comunidades de hoy y del mañana.

La institución propone una formación integral con los estudiantes, con compromiso social en pro del desarrollo de la región, impulsando procesos que generen desarrollo como la investigación y la formación técnica agroindustrial hortofrutícola, aportando personas con competencias laborales y talento social, con la oportunidad de seguir su desarrollo integral en la educación superior, siendo conscientes de la evolución que se presenta día a día en todos los ámbitos de nuestra sociedad.

La formación integral que propone la I.E.M. Obonuco, es una alternativa para el problema de la educación en el sector rural, con el desarrollo de proyectos, capacitación, acompañamiento y asesoramiento de los estudiantes y la comunidad en general, fomentando una visión que ayude a la comunidad en su vida laboral, social y económica. De esta manera se desarrolló el proyecto Evaluación de las costumbres alimentarias en la Institución educativa Municipal de Obonuco, que tuvo como objetivo evaluar las costumbres de los niños y niñas; fomentando el cambio hacia los buenos hábitos alimentarios.

Así mismo a estos objetivos se le suman diferentes variables como: estado familiar de los estudiantes, los recursos económicos de los niños, niñas y sus familias y el estado actual de el corregimiento y la institución que lamentablemente no cuentan con un acueducto adecuado, que garantice agua potable; según el reporte de la secretaria de salud pública de la alcaldía municipal de pasto, donde el índice de cálida de agua lamentablemente indica que el agua del corregimiento no es totalmente potable.

Imagen 11. Institución Educativa Municipal de Obonuco. 2011.



Fuente: Encontrase en: [www. iemobonuco.blogspot.2011](http://www.iemobonuco.blogspot.2011).

Imagen 12. Niños preparación de alimentos. Institución Educativa Municipal de Obonuco.



Fuente: Encontrase en: [www. iemobonuco.blogspot.2011](http://www.iemobonuco.blogspot.2011).

5. METODOLOGÍA

Para realizar el acompañamiento en la práctica “EVALUACIÓN DE LAS COSTUMBRES ALIMENTARIAS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL OBONUCO”.

Es necesario realizar las siguientes actividades:

“Caracterizar las costumbres alimentarias en los niños y niñas de la Básica Primaria en la Institución Educativa Municipal de Obonuco”.

5.1 FENÓMENO DE ESTUDIO

Para la caracterización práctica de las costumbres alimentarias en la Institución Educativa Municipal de Obonuco es importante la visión de los estudiantes de grado primaria como actores principales del proceso educativo; Es por esto, que se tiene en cuenta la opinión de ellos y sus pensamientos sobre la alimentación y nutrición, con el fin de conocer sus conocimientos, para ello se crea un clima cómodo para la interacción con los estudiantes y a la vez se indaga sobre sus costumbres alimentarias.

5.1.1 Método cualitativo de investigación interpretativa. Los métodos cualitativos tratan de conocer hechos, estructuras y personas en su totalidad y no a través de la medición de algunos de sus elementos, estos resultados cualitativos son la interpretación de conceptos, no son obligatoriamente frecuencias, cantidades o datos reducibles a números.

5.1.2 Contextualización. El estudio se realiza en preescolar y básica primaria de Institución Educativa Municipal de Obonuco, situada a 4 km del casco urbano en la ciudad de San Juan de Pasto, esta institución formadora de bachilleres técnicos Agroindustriales Hortofrutícolas, ha tenido una importancia relevante por su contexto agropecuario.

5.1.3 Técnica. Consiste en la recolección de datos por medio de un **video**, que proporcionan la información que se desea obtener según el objetivo de caracterizar las costumbres alimentarias de los niños y niñas en la Institución Educativa Municipal de Obonuco.

GRUPO FOCAL: El grupo focal es una técnica de indagación rápida, para obtener información ágil que posibilite dar respuesta en corto plazo, a los interrogantes que se investigan; se hace con un grupo de 12 estudiantes de la primaria de I.E.M de Obonuco, con las características: ser representantes estudiantiles de cada curso de la básica primaria, vivir en el corregimiento de Obonuco. Este grupo es un conjunto de estudiantes con características similares, cuyas relaciones los hacen interdependientes y los referencian de otros grupos.

Imagen 13. Ejemplo trabajo de un grupo focal, 2015



Fuente: Encontrarse: [www. Imágenesgoogle.com](http://www.Imagenesgoogle.com).

5.1.4 Preguntas orientadoras.

- ¿Dónde queda el sector en el que actualmente vives en Obonuco?
- ¿Quién prepara el desayuno en tu casita?
- ¿A qué hora tomas el desayuno?
- ¿De qué alimentos se compone tu desayuno?
- ¿Cuáles son los productos que más consumes dentro y fuera de tu institución?
- ¿Sabes en que te ayuda los productos que consumes?
- ¿Sabes que es una alimentación saludable?
- ¿Cuándo acabe nuestra charla que comerás en tu casa?

5.1.5 Descripción de la información. Parte de la visualización, lectura y organización de los registros visuales verificando la coherencia del contenido presentado, identificando que información es necesaria para incorporar al plan de sección; la descripción se hace con una observación minuciosa del registro donde se encuentra la visión de los estudiantes de la primaria de I.E.M de Obonuco, elaborando la descripción y opiniones de los presentes acerca de las costumbres alimentarias de los niños y niñas de la I.E.M de Obonuco.

5.2 DINÁMICAS

Sensibilizar a los niños y niñas de la Básica primaria en la de la I.E.M Obonuco sobre los buenos hábitos alimentarios saludables.

5.2.1 Fenómeno de estudio. Para sensibilizar a los niños y niñas de la Básica Primaria en la Institución Educativa Municipal de Obonuco, se tiene en cuenta la dinámica como estrategia de fomentar los buenos hábitos alimentarios.

5.2.2 Técnica. La dinámica se puede utilizar como una estrategia pedagógica por sus múltiples ventajas de educar de una forma diferente a la tradicional, el objetivo educativo de la dinámica es la apropiación por parte del niño y niña del tema tratado fomentando una enseñanza imaginativa y el desarrollo de la creatividad teórica y práctica. El sentido es sensibilizar a los niños y niñas sobre lo importante de una alimentación saludable, con la ayuda de herramientas didácticas se genera las inquietudes acerca de la temática y desarrolla el interés por parte del niño y la niña de una manera sencilla y a profundidad.

5.2.3 Dinámica higiene de las manos. Esta dinámica se basa en la construcción representativa de buenos hábitos de higiene y aseo personal, para los niños y niñas de la Básica primaria en la Institución Educativa Municipal de Obonuco, por medio de un video didáctico denominado **LA HIGIENE DE LAS MANOS**; con el sentido que los niños y niñas reconozcan la importancia de la higiene y el aseo personal como una forma saludable e integra de cuidar su cuerpo, protegerse de todas las enfermedades que se pueden causar por no lavarse las manos, logrando brindar información en cada uno de los salones donde se realiza la dinámica.

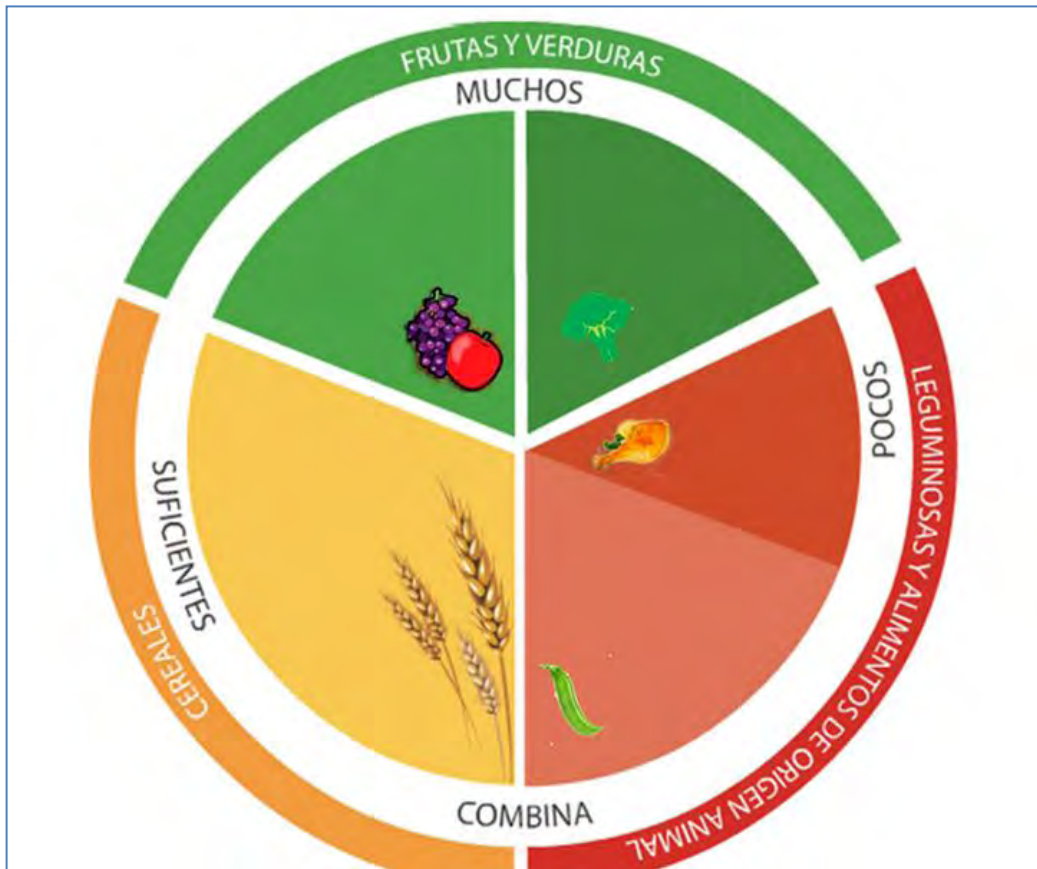
Imagen 14. Video Demostrativo, A Lavarse las Manos Buena Banda, Min Salud de Argentina, 2010



Fuente: Encontrase en: www.youtube.com.

5.2.4 Creando el desayuno nutricional. Esta dinámica se basa en la construcción representativa del desayuno de alimentación saludable para los niños y niñas de la Básica Primaria de la I.E.M de Obonuco, por medio de una herramienta didáctica de un plato vacío, en el que se diferencian las partes más importantes de los alimentos y que comúnmente consumen debido a factores económicos, de accesibilidad y disponibilidad como: AREPA DE MAÍZ, ARROZ, FIDEOS, PAPA, PLÁTANO, QUINUA, LECHUGA, CEBOLLA, COL, BRÓCOL, UVAS, MORA, REINA CLAUDIA, FRIJOL, LENTEJA, ARVEJA, CUY, CONEJO, GALLINA, LECHE, QUESO, entre otros. Con el sentido de que los niños escojan los alimentos que más consumen habitualmente representados en una cesta de comida donde están todos los alimentos; reflexionando sobre la importancia de todo el conjunto de alimentos saludables y cómo influyen el desarrollo de cada niño y niña.

Imagen 15. Plato vacio, El plato del buen comer Familia Colombiana, 2014.



Fuente: Encontrase en: [www. Imágenesgoogle.com](http://www.Imágenesgoogle.com).

Imagen 16. Plato Completo, El plato del buen comer Familia Colombiana, 2014.



Fuente: Encontrase en. www.imagenesgoogle.com.

5.2.5 Dinámica del plan A. Esta dinámica se basa en el fortalecimiento de los buenos hábitos alimentarios en los niños y niñas de la Básica primaria de I.E.M de Obonuco, involucrándolos en un plan de vida saludable, denominado LOS CUATRO REMEDIOS.

- Ejercicio físico
- Lavarse las manos
- Consumo de agua potable
- Alimentos saludables

Con el sentido de que cada uno de los niños y niñas tengan una imagen de cada uno de estos remedios, cuando se empieza a desarrollarel tema, ellos deben reaccionar levantando su imagen y parándose del sitio en el que se encuentran; deberán mostrar las figuras que crean convenientes, posteriormente se realiza una reflexión de lo importante del ejercicio físico, el consumo de agua potable y los alimentos saludables en la vida cotidiana.

Imagen 17. Ejemplo de didáctica, Levantando las figuras del Plan A, 2012




Fuente: Encontrase en: [www. El universal.com](http://www.Eluniversal.com).

Imagen 18. El Remedio. Min Salud de Colombia, 2013.

EL REMEDIO

Previene el cáncer, la diabetes, las gripes, la artritis, enfermedades del corazón y muchas más.



EL REMEDIO
COMER MÁS FRUTAS Y VERDURAS
PREVIENE
El Cáncer, la Diabetes, las Enfermedades del Corazón, la Artritis y la Osteoporosis.


EL REMEDIO
LAVARSE LAS MANOS
PREVIENE
Gripes, Alergias y resfriados, infecciones de las vías respiratorias y otras infecciones.

EL REMEDIO
ACTIVIDAD FÍSICA
PREVIENE
El Cáncer, la Diabetes, las Enfermedades del Corazón, la Artritis.

EL REMEDIO
TOMAR MÁS AGUA
PREVIENE
El Cáncer, la Diabetes, las Enfermedades del Corazón, la Artritis y la Osteoporosis.

100% natural

Recomendado por todos los médicos para mantenerse más saludable y enfermarse menos.



Fuente: Encontrase en: www.remdio/salud/minsalud.com

5.3 DINÁMICAS DE EVALUACIÓN.

Evaluar los cambios de actitud hacia el consumo de alimentos saludables en los niños y niñas de la I.E.M de Obonuco.

5.3.1 Fenómeno de estudio. Para evaluar los cambios de actitud de los niños y niñas de la Básica Primaria en la Institución Educativa Municipal de Obonuco, se tiene en cuenta la dinámica de evaluación y los registros del plan de sección para cada dinámica, como forma de identificar la apropiación de los buenos hábitos alimentarios por parte de los niños y niñas.

5.3.2 Técnica. La dinámica de evaluación es una estrategia pedagógica que identifica el cambio de actitud por parte de los niños y niñas de la básica primaria en la I.E.M de Obonuco, con el sentido de la participación de los niños y niñas en las dinámicas, con la ayuda de videos y de herramientas didácticas se genera un espacio que apropie en los estudiantes los buenos hábitos alimentarios, logrando establecer que las inquietudes y conocimientos que se trataron en toda la sección son acatados por ellos con el compromiso de cambio hacia una buena y saludable alimentación.

Cuadro 1. División de grupos. I.E.M Obonuco 2015.

Grupo	Característica
1	Grados de PREESCOLAR, PRIMERO Y SEGUNDO de primaria.
2	Grados de TERCERO, CUARTO Y QUINTO.

Fuente: Este estudio

Esta división en dos grupos se realiza para manejar diferentes herramientas por las edades de los niños, principalmente para hacer más asequible el aprendizaje de los más pequeños con edades desde 5 a 6 años, y los del grupo 2 con edades de 8 a 10 años.

5.3.3 Cuento competencia de la buena salud. Esta dinámica fue dirigida al grupo 1 de estudiantes, que comprende los grados de preescolar, primero y segundo de la Básica Primaria en la Institución Educativa Municipal de Obonuco, por ser los menores en edad. Por medio de un video didáctico denominado La Competencia De La Buena Salud, los niños reconocieron la importancia de una buena alimentación, con el sentido que los niños y niñas **realicen** su propio

cuento, el cual será socializado en cada grupo. La apropiación de las costumbres alimentarias se reconocerá en la creación de cada niño con su propio cuento.

Imagen 19. Cuento La Competencia de la Buena Salud; elaborado USAID, Municipios y Comunidades Saludables. 2008



Fuente: Encontrase en: [www.youtube.com.](http://www.youtube.com/) / la competencia de la buena salud. 2008

5.3.4 Pescando alimentos sanos. Esta dinámica es dirigida al grupo 2 de estudiantes, que comprenden los grados de tercer, cuarto y quinto de la Básica Primaria en la Institución Educativa Municipal de Obonuco, por ser los mayores en edad. Por medio del reconocimiento de las dinámicas anteriores y la aceptación por parte de los niños de cómo llevar una buena alimentación, el sentido de la dinámica es establecer varias imágenes de alimentos en una fuente de agua sintética, donde reposaran los alimentos y otros productos, por otra parte en dos filas de estudiantes se brindan cañas didácticas de pescar, los niños pescan cada alimento e identifican a que cesta pertenece si alimentos saludables o alimentos no saludables, este reconocimiento afianza el compromiso del consumo de alimentos saludables y de la importancia de llevar una buenas costumbres alimentarias.

Imagen 20. Video demostrativo, Pescando Alimentos Sanos, Secretaria de Salud Argentina, Comunidad de San Isidro, 2013



Fuente: Encontrase en: www.youtube.com.

5.3.5 Informe interpretativo plan de sección. Se debe manejar la información antes recolectada y organizada por medio del plan de sección, de manera concisa y clara, para caracterizar las costumbres alimentarias del grupo de investigación. Cada activada cuenta con un plan de sección o plan de clase.

6. PLANES DE SECCIÓN O PLAN DE CLASE

6.1 PLAN DE SECCIÓN GRUPO FOCAL

DIPLOMADO DE SEGURIDAD ALIMENTARIA E INOCUIDAD
 FACULTAD DE INGENIERÍAAGROINDUSTRIAL
 UNIVERSIDAD DE NARIÑO

PLAN DE SECCIÓN

ACTIVIDAD: GRUPO FOCAL, Grupo de 12 Representantes Estudiantiles de los grados de preescolar y básica primaria; Este grupo se caracteriza por vivir en el corregimiento de Obonuco, ser representantes de curso y estudiar en la Institución Educativa Municipal de Obonuco.

OBJETIVO: Caracterizar las costumbres alimentarias de los niños y niñas de la Básica primaria en la institución Educativa Municipal de Obonuco; a través del Grupo Focal.

LUGAR:

FECHA:

Cuadro 2. Plan de sección grupo focal

	ACCIÓN	PREGUNTAS PARA EL ORIENTADOR	TIEMPO	MATERIAL
DINÁMICA DE ARRANQUE	Motivar a los niños y niñas de la I.E.M Obonuco, a través de ejemplos sobre la importancia de una alimentación saludable.	¿Cómo es El desayuno diario? ¿Cuáles son los alimentos que más consumen?	15 min.	-video -cámara -micrófono -salón -sillas -video beam
EXPERIENCIA	Conocer las costumbres alimentarias de los niños	¿Qué costumbres alimentarias presentan los	20 min	-video -cámara -micrófono -salón

Cuadro 2. (Continuación).

		y niñas de la I.E.M Obonuco, definiendo fortalezas y debilidades en estas costumbres.	niños y niñas? ¿Cuáles son las debilidades y fortalezas presentes?		-sillas -video beam
REFLEXIÓN Y DEBATE	Y	Participación de los niños y niñas de I.E.M Obonuco, a través de su experiencia en el consumo de alimentos saludables.	¿Es bueno el consumo de alimentos saludables? ¿Por qué es bueno consumir estos alimentos?	35 min	-video cámara -micrófono -salón -sillas -video beam
CONTEXTUALIZACIÓN Y EVALUACIÓN		Explicar la importancia del grupo de alimentos, que ayudan a una alimentación balanceada y saludable; su importancia en el desarrollo físico y mental de los niños y niñas.	¿Qué alimentos son importantes para el desarrollo físico y mental de los niños y niñas?	20 min	-video cámara -micrófono -salón -sillas -video beam

Fuente: Este estudio

6.2 PLAN DE SECCIÓN DINÁMICA HIGIENE DE LAS MANOS.

DIPLOMADO DE SEGURIDAD ALIMENTARIA E INOCUIDAD
FACULTAD DE INGENIERÍA AGROINDUSTRIAL
UNIVERSIDAD DE NARIÑO

PLAN DE SECCIÓN

ACTIVIDAD: HIGIENE DE LAS MANOS, Dinámica con cada curso de los niños y niñas en preescolar y básica primaria, en la Institución Educativa Municipal de Obonuco.

OBJETIVO: sensibilizar a los niños y niñas de preescolar y básica primaria en la Institución Educativa Municipal de Obonuco, sobre los Buenos Hábitos Alimentarios.

LUGAR:

FECHA:

Cuadro 3. Plan de sección higiene de las manos

	ACCIÓN	PREGUNTAS PARA EL ORIENTADOR	TIEMPO	MATERIAL
DINÁMICA DE ARRANQUE	Motivar a los niños y niñas en la I.E.M Obonuco, a través de ejemplos sobre la importancia de lavarse las manos, antes de realizar cualquier actividad, creando buenos hábitos de higiene.	¿Todos a mostrar las manos? ¿Cuántas veces se lavan las manos?	15 min	-Video pedagógico - video beam -sillas -mesas -micrófono y cámara -salón
	ACCION	PREGUNTAS	TIEMPO	MATERIAL
EXPERIENCIA	Conocer los hábitos de higiene, como	¿Qué fortalezas y debilidades		-Video pedagógico

Cuadro 3. (Continuación).

		lavarse las manos de los niños y niñas de la I.E.M Obonuco, definiendo fortalezas o desconocimiento del tema.	presentan en la higiene de manos? ¿Quién les enseña a lavarse las manos?	20 min	-video beam -sillas -mesas -micrófono -video y cámara -salón
REFLEXIÓN Y DEBATE		Participación de los estudiantes a través de su experiencia, sobre la importancia de la higiene de las manos y los beneficios que tiene.	¿Es buena la higiene de las manos? ¿Porque es importante el lavado de las manos?	35 min	-Video pedagógico o -video beam -sillas -mesas -micrófono -video y cámara -salón
CONTEXTUALIZACIÓN Y EVALUACIÓN		Explicar la importancia del lavado de las manos, para prevenir enfermedades, fomentándola como un buen habito de vida saludable.	¿Cómo se debe lavar las manos? ¿Pasos para el lavado de las manos?	20 min	-Video pedagógico o -video beam -sillas -mesas -micrófono -video y cámara -salón

Fuente: Este estudio

6.3 PLAN DE SECCIÓN DINÁMICA FORMANDO EL DESAYUNO NUTRICIONAL.

DIPLOMADO DE SEGURIDAD ALIMENTARIA E INOCUIDAD
FACULTAD DE INGENIERÍAAGROINDUSTRIAL
UNIVERSIDAD DE NARIÑO

PLAN DE SECCIÓN

ACTIVIDAD: FORMANDO EL DESAYUNO NUTRICIONAL, Dinámica con cada curso de los niños y las niñas de Preescolar y Básica primaria en la Institución Educativa Municipal de Obonuco, con la creación del plato del desayuno nutricional.

OBJETIVO: Sensibilizar a los niños y niñas de la Institución Educativa Municipal de Obonuco, sobre los Buenos Hábitos Alimentarios.

LUGAR:

FECHA:

Cuadro 4. Plan de sección formando el desayuno nutricional

	ACCIÓN	PREGUNTAS PARA EL ORIENTADOR	TIEMPO	MATERIAL
DINÁMICA DE ARRANQUE	Motivar a los niños y niñas de la I.E.M Obonuco, a través de ejemplos sobre la importancia del desayuno en la alimentación saludables.	¿Cómo es tu desayuno habitualmente? ¿Qué productos son los que más consumes?	20 min	-plotter, plato vacío. -micrófono -sillas -salón -video beam -video y cámara
EXPERIENCIA	Conocer la composición del desayuno de los niños y niñas de la I.E.M Obonuco,	¿Quién prepara el desayuno? ¿Qué productos son los que consumes en el desayuno?	30 min	-plotter, plato vacío. -micrófono -sillas -salón -video beam

Cuadro 4. (Continuación).

		definiendo las fortalezas y debilidades en el plato que diariamente consumen.	¿Qué fortalezas y debilidades presenta el plato del desayuno?		-video y cámara
		ACCIÓN	PREGUNTAS	TIMEPO	MATERIAL
REFLEXIÓN Y DEBATE	Y	Participación de los niños y niñas de la I.E.M Obonuco, a través de su experiencia, sobre los alimentos presentes en un buen plato del desayuno nutricional.	¿Son buenos los alimentos que aparecen en el plato? ¿Por qué son buenos los alimentos que están en el plato del desayuno nutricional?	35 min	-plotter, plato vacío. -micrófono -sillas -salón -video beam -video y cámara
CONTEXTUALIZACIÓN Y EVALUACIÓN		Explicar la importancia de los alimentos presentes en un buen plato de desayuno nutricional; creando el plato de los alimentos, generando buenas costumbres alimentarias.	¿Qué alimentos deben acompañar el desayuno de los niños y niñas de la I.E.M Obonuco?	25 min	-plotter, plato vacío. -micrófono -sillas -salón -video beam -video y cámara

Fuente: Este estudio

6.4 PLAN DE SECCIÓN DINÁMICA PLAN A LOS 4 REMEDIOS.

DIPLOMADO DE SEGURIDAD ALIMENTARIA E INOCUIDAD
FACULTAD DE INGENIERÍAAGROINDUSTRIAL
UNIVERSIDAD DE NARIÑO

PLAN DE SECCIÓN

ACTIVIDAD: PLAN A LOS 4 REMEDIOS, Dinámica con cada curso de los niños y las niñas de Preescolar y Básica primaria en la Institución Educativa Municipal de Obonuco, sobre la importancia del ejercicio físico, lavado de las manos, consumos de agua potable y el consumo de alimentos saludables.

OBJETIVO: Sensibilizar a los niños y niñas de la Institución Educativa Municipal de Obonuco, sobre los Buenos Hábitos Alimentarios.

LUGAR:

FECHA:

Cuadro 5. Plan de sección plan A los cuatro remedios

	ACCIÓN	PREGUNTAS PARA EL ORIENTADOR	TIEMPO	MATERIAL
DINÁMICA DE ARRANQUE	Motivar a los niños y niñas en la I.E.M Obonuco, a través de ejemplos, sobre la importancia del ejercicio físico, lavado de las manos, consumo de agua potable y el consumo de alimentos saludables	¿Qué actividades realizan los niños y niñas? ¿Quiénes de los niños conocen estas actividades?	15 min	-Imágenes de las actividades -video y cámara -salón -sillas -sonido
	ACCIÓN	PREGUNTAS	TIEMPO	MATERIAL
EXPERIENCIA	Conocer las actividades	¿Cómo realizan estas		-Imágenes de las

Cuadro 5. (Continuación).

		como: lavado de las manos, ejercicio físico, consumo de agua potable y alimentos saludables, de los niños y niñas de I.E.M Obonuco.	actividades y su frecuencia? ¿Qué fortalezas y debilidades se identifican en estas actividades?	20 min	actividades -video y cámara -salón -sillas -sonido
REFLEXIÓN Y DEBATE	Y	Participación de los niños y niñas de la I.E.M Obonuco, en las actividades del PLAN A, a través de su experiencia.	¿Qué piensan del Plan A? ¿Por qué es bueno el Plan A? ¿Para qué nos ayuda el plan A?	35 min	-Imágenes de las actividades -video y cámara -salón -sillas -sonido
CONTEXTUALIZACIÓN Y EVALUACIÓN		Explicar cómo realizar y los beneficios del PLAN A, para generar en los niños y niñas de la I.E.M Obonuco, buenas costumbres alimentarias	¿Cómo se debe realizar las actividades del Plan A? ¿Con qué frecuencia se deben realizar estas actividades?	20 min	-Imágenes de las actividades -video y cámara -salón -sillas -sonido

Fuente: Este estudio

6.5 PLAN DE SECCIÓN DINÁMICA CUENTO SALUDABLE.

DIPLOMADO DE SEGURIDAD ALIMENTARIA E INOCUIDAD
FACULTAD DE INGENIERÍAAGROINDUSTRIAL
UNIVERSIDAD DE NARIÑO

PLAN DE SECCIÓN

ACTIVIDAD: CUENTO SALUDABLE, Dinámica de Evaluación, con cada curso del GRUPO 1 de los niños y las niñas de Preescolar y Básica primaria en la Institución Educativa Municipal de Obonuco, por medio de la creación del cuento saludable.

OBJETIVO: Evaluar los cambios de actitud hacia el consumo de alimentos saludables las buenas costumbres alimentarias en los niños y niñas los niños y las niñas de Preescolar y Básica primaria en la Institución Educativa Municipal de Obonuco; con la creación del cuento saludable.

LUGAR:

FECHA:

Cuadro 6. Plan de sección cuento saludable

	ACCIÓN	PREGUNTAS PARA EL ORIENTADOR	TIEMPO	MATERIAL
DINÁMICA DE ARRANQUE	Motivar a los niños y niñas de la I.E.M Obonuco, a través de ejemplos, sobre la importancia de las buenas costumbres alimentarias, base para el desarrollo de los niños en su vida.	¿Qué Alimentos son buenos? ¿Qué alimentos se consumirán desde ahora?	15 min	- Video pedagógico - video beam -sillas -mesas -micrófono -video y cámara -salón

Cuadro 6. (Continuación).

	ACCIÓN	PREGUNTAS	TIEMPO	MATERIAL
EXPERIENCIA	Conocer las actitudes de los niños y niñas de la I.E.M Obonuco, después de presentar el video del cuento saludable; además de asimilar las buenas costumbres alimentarias.	¿Qué piensan los niños y niñas del video? ¿Qué sucede en el video? ¿Por qué se cansaron los niños del video?	20 min	- Video pedagógico - video beam -sillas -mesas -micrófono -video y cámara -salón
REFLEXIÓN Y DEBATE	Participación de los niños y niñas de la I.E.M Obonuco, en la creación de su propio cuento saludable; además identificar la importancia de las buenas costumbres alimentarias en este cuento.	¿Quién será el protagonista del cuento? ¿Qué costumbres alimentarias adopta el protagonista? ¿Qué logra nuestro protagonista?	35 min	- Video pedagógico - video beam -sillas -mesas -micrófono -video y cámara -salón
CONTEXTUALIZACIÓN Y EVALUACIÓN	Explicar la importancia de la dinámica, en la generación de costumbres alimentarias	¿Qué compromisos se logran hacia las buenas costumbres alimentarias?	20 min	- Video pedagógico - video beam -sillas -mesas -micrófono -video y cámara

Cuadro 6. (Continuación).

	sanas, en los niños y niñas de la I.E.M Obonuco, finalmente el compromiso de adoptar estas buenas costumbres alimentarias.			-salón
--	--	--	--	--------

Fuente: Este estudio

6.6 PLAN DE SECCIÓN DINÁMICA PESCANDO ALIMENTOS SALUDABLES.

DIPLOMADO DE SEGURIDAD ALIMENTARIA E INOCUIDAD
 FACULTAD DE INGENIERÍA AGROINDUSTRIAL
 UNIVERSIDAD DE NARIÑO

PLAN DE SECCIÓN

ACTIVIDAD: PESCANDO ALIMENTOS SALUDABLES, Dinámica de Evaluación, con cada curso del GRUPO 2 de los niños y las niñas de Preescolar y Básica primaria en la Institución Educativa Municipal de Obonuco, Por medio de la pesca de alimentos saludable con cañas didácticas.

OBJETIVO: Evaluar los cambios de actitud hacia el consumo de alimentos saludables y las buenas costumbres alimentarias, en los niños y niñas de Preescolar, Primero y Segundo de Primaria en la Institución Educativa Municipal de Obonuco; a través de la dinámica de la pesca de alimentos saludables.

LUGAR:

FECHA:

Cuadro 7. Plan de sección pescando alimentos saludables

	ACCIÓN	PREGUNTAS PARA EL ORIENTADOR	TIEMPO	MATERIAL
DINÁMICA DE ARRANQUE	Motivar a los niños y niñas de la I.E.M Obonuco, a través de la pesca de	¿Qué alimentos son buenos? ¿Qué alimentos se	15 min	-Agua sintética -cañas pedagógicas -imágenes de alimentos

Cuadro 7. (Continuación).

	alimentos saludables; además de conocer la importancia de las buenas costumbres alimentaria, base para el desarrollo físico y mental de los niños y niñas.	deben consumir desde ahora?		Video y cámara -sonido -salón -micrófono
	ACCIÓN	PREGUNTAS	TIEMPO	MATERIAL
EXPERIENCIA	Conocer las actitudes de los niños y niñas de la I.E.M Obonuco, a través de la dinámica pescando alimentos saludables, además de reconocer las buenas costumbres alimentarias.	¿Qué alimentos están en la Dinámica? ¿Cómo creen que se deben organizar? ¿Cuáles son buenos?	20 min	-Agua sintética -cañas pedagógicas -imágenes de alimentos Video y cámara -sonido -salón -micrófono

Cuadro 7. (Continuación).

REFLEXIÓN Y DEBATE	Participación de los niños y niñas de la I.E. M Obonuco, en la pesca de los alimentos, además de identificar su importancia y beneficios en las buenas costumbres alimentarias.	<p>¿Qué alimentos son saludables?</p> <p>¿Qué alimentos no son saludables?</p> <p>¿Por qué es importante identificarlos?</p>	35 min	<p>-Agua sintética</p> <p>-cañas pedagógicas</p> <p>-imágenes de alimentos</p> <p>Video y cámara</p> <p>-sonido</p> <p>-salón</p> <p>-micrófono</p>
CONTEXTUALIZACIÓN Y EVALUACIÓN	Explicar la importancia de la dinámica, en la generación de costumbres alimentarias sanas, en los niños y niñas de la I.E.M Obonuco, finalmente el compromiso de adoptar estas buenas costumbres alimentarias.	¿Qué compromisos se logran hacia las buenas costumbres alimentarias?	20 min	<p>-Agua sintética</p> <p>-cañas pedagógicas</p> <p>-imágenes de alimentos</p> <p>Video y cámara</p> <p>-sonido</p> <p>-salón</p> <p>-micrófono</p>

Fuente: Este estudio

7. RESULTADOS, DESARROLLO Y ANÁLISIS DEL PROYECTO

7.1 DISEÑO Y APLICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA GRUPO FOCAL.

El Grupo Focal se desarrolló como una técnica de indagación, la cual permitió brindar respuestas en corto plazo, de los interrogantes que se plantearon en el objetivo del proyecto sobre conocer las Costumbres Alimentarias que tienen los estudiantes de preescolar y básica primaria en la I.E.M Obonuco. El Grupo Focal conto con un grupo de 12 estudiantes con características similares como:

- Ser estudiantes de la institución Educativa Municipal de Obonuco.
- Ser representantes estudiantiles de cada curso desde preescolar hasta la básica primaria.
- Vivir en los diferentes sectores del corregimiento de Obonuco.

En este sentido este grupo cuento con características similares y una relación interdependiente en la investigación realizada. De igual manera se conoció las costumbres alimentarias de los estudiantes, por la percepción e interpretación de sus experiencias, teniendo en cuenta su opinión sobre temas de alimentación y nutrición. En el grupo focal participación:

Cuadro 8. Estudiantes grupo focal I.E.M. Obonuco.

ESTUDIANTE	GRADO
Josué Daniel López	Transición 1
Leidy Navarro Tupaz	Transición 2
Alan Daniel Achícanoy Maigual	Primero 1
Laura Juliana Torres Velásquez	Segundo 1
Ana Sofía paz Vergara	Segundo 2
Ricardo Francisco Mera García	Tercero 1
Santiago Santa cruz	Tercero 2
Meryit Nathalia Alquedan Botina	Cuarto 1
Tatiana Delgado	Cuarto 2
Andrea Fernanda Yaqueno	Cuarto 3
Kevin Jair Maigual Castro	Quinto 1
Javier Alexander Rosero Micolta	Quinto 2 Y Personerito Estudiantil.

Fuente. Este estudio

La investigación del GRUPO FOCAL, inició con el desarrollo del plan de sección o plan de clase, identificando experiencias positivas y negativas, sobre las costumbres alimentarias que presentan los niños y niñas de la Institución. Se inició con la dinámica de motivación, donde los estudiantes comentaron que en su gran mayoría viven en los sectores del corregimiento de Obonuco; así mismo comunicaron que las personas que preparan los alimentos en su hogar son: sus madres, padres, abuelos o en algunos casos ellos mismos.

Siguiendo el plan de clases en las experiencias, se conoció la composición de los alimentos presentes en los desayunos de los niños y niñas, que toman en sus casas; definiendo fortalezas y debilidades en el plato que diariamente consumen. Se encontraron casos de desayunos que cuentan con alimentos o productos como:

- ✓ café con pan
- ✓ chocolate con galletas
- ✓ aromática con pan
- ✓ agua de panela con pan
- ✓ huevo cocinado y café
- ✓ arroz con papas fritas
- ✓ papas cocinadas con café.

Muy pocos son los estudiantes que desayunan con cereales, frutas, verduras, lácteos o proteínas. Hay que decir que estos alimentos o productos, que consumen en los desayunos de sus casas, no cubren las necesidades energéticas diarias, que requiere un niño o niña para sobrellevar 6 horas de jornada estudiantil. En paralelo al desarrollo de esta actividad se hace un recuento de los alimentos que los niños y niñas, desde su experiencia conocen y se encuentran en el corregimiento de Obonuco como: cuy, conejo, cerdos, gallina, papa, zanahoria, maíz, mora, fresa, uvilla, reina claudia, plantas aromáticas, entre otros. Que brindan un gran aporte energético y nutricional pero que muy pocas veces son consumidos, ya que son vendidos por sus padres para cubrir sus necesidades básicas desconociendo y dejando a un lado la Soberanía Alimentaria.

También se abordó el tema de enfermedades que se hayan presentado por el uso de los alimentos o productos que habitualmente consumen como: golosinas, chicles, jugos en bolsa, papas fritas, hamburguesas, alimentos caducados y beber agua del grifo, entre otras. Desde su experiencia y en el desarrollo de la actividad, los niños y niñas, nos explican que estos productos le producen dolores de estómago, cabeza y vómito; teniendo que acudir a urgencias en el centro de salud, donde se deduce que es gastroenteritis.

Esta enfermedad también es producida por la mala preparación de los alimentos, tal es el caso, y según manifiesta una estudiante, presento problemas de salud por consumir lenteja guardada y mal preparada, causándole una infección

gastrointestinal, por esta razón deja de consumir este alimento que tiene una vital importancia en la alimentación, por su alto contenido de proteína y hierro.

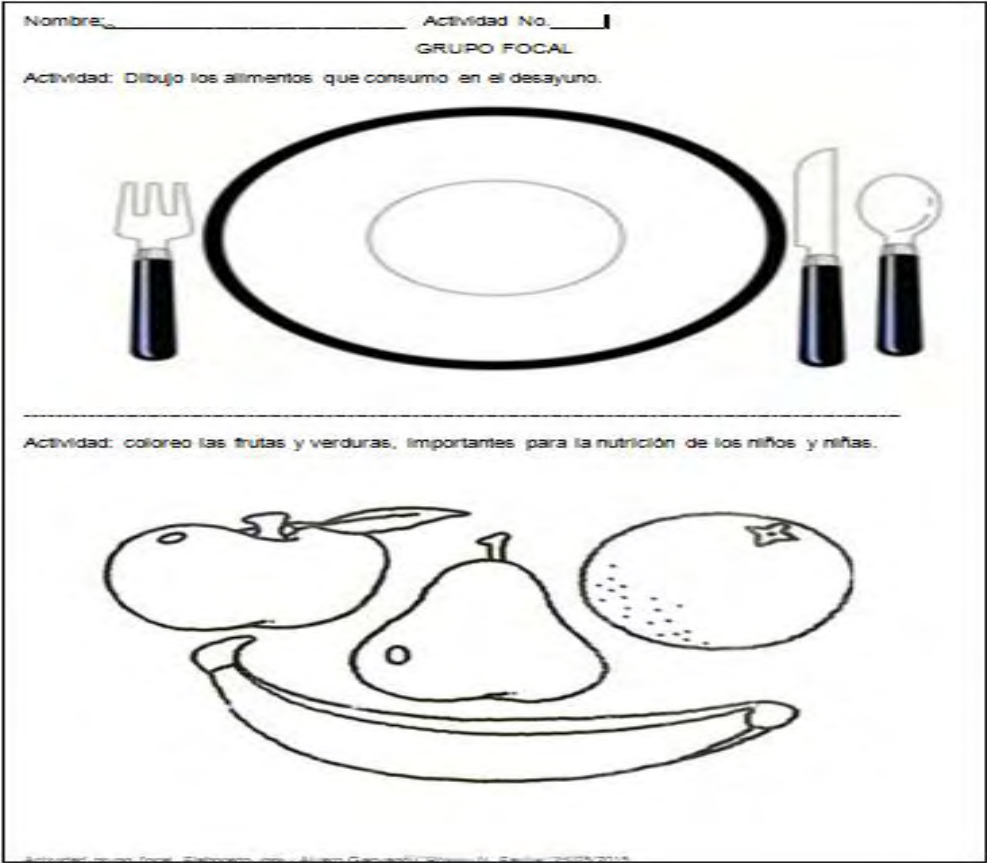
Lamentablemente acogen un miedo a estos alimentos tan nutritivos, y además es preocupante saber que para los niños y niñas de la Institución Educativa Municipal de Obonuco, el desayuno es la única fuente de energía en casi toda la jornada estudiantil, a no ser por el restaurante escolar que se encuentra en la institución, que a las 10 de la mañana, en el periodo de descanso les proporciona una minuta diaria, que en muchos casos sirve de desayuno y almuerzo para algunos estudiantes de muy bajos recursos económicos.

Desde esta perspectiva hay un déficit nutricional y energético en los estudiantes, a causa del mínimo consumo de los alimentos, partiendo del desayuno que reciben en sus hogares y el restaurante escolar que proporciona la alcaldía municipal de Pasto, con el programa de cero a siempre. Desafortunadamente los padres de familia, los niños y niñas, desconocen los alimentos nutritivos como: carbohidratos, frutas, verduras, lácteos y su aporte en el desarrollo físico y mental. De igual manera hay déficit en los procesos de higiene que provienen del hogar.

Prueba de esto es la información que se recoge, en el proceso de socialización; los niños y niñas manifiestan que las costumbres de higiene que provienen de su hogar son: bañarse, cambiarse, peinarse, cepillarse y alistarse para salir de su casa. Se identifica que hay un vacío en la higiene de las manos, por esta razón es oportuno desarrollar este tema por su importancia en la salud; en un corregimiento donde el problema principal, es no contar con agua potable.

Finalmente el grupo focal que se integró con la participación de los estudiantes de preescolar hasta básica primaria de la I.E.M Obonuco, identifico fortalezas y debilidades de los productos que consumen actualmente los niños y niñas. Además esta investigación brinda información del estado actual de la alimentación y nutrición de estudiantes a través de sus experiencias. De esta manera se ha sugerido explicar la importancia que tiene los alimentos en la generación de buenas costumbres alimentarias saludables. Todo el desarrollo de la investigación es evidenciado en los formatos de las cartillas de dibujo (ANEXOS) y en las siguientes imágenes.

Imagen 21. Cartilla Didáctica de Dibujo # 1, Actividad Grupo Focal. I.E.M Obonuco, Mayo 2015



Fuente: Este estudio

Imagen 22. Preparación de actividad Grupo Focal. I.E.M Obonuco, Mayo 2015



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 23. Actividad Grupo Focal. I.E.M Obonuco, Mayo 2015



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 24. Charla y presentación de videos, Actividad Grupo Focal. I.E.M Obonuco, Mayo 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 25. , Actividad Grupo Focal. I.E.M Obonuco, Mayo 2015



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 26. Didáctica Coloreando los alimentos que consumen, Actividad Grupo Focal. I.E.M Obonuco, Mayo 2015



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 27. Didáctica Coloreando los alimentos que consumen, Actividad Grupo Focal. I.E.M Obonuco, Mayo 2015



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 28. Didáctica Coloreando los alimentos que consumen, Actividad Grupo Focal. I.E.M Obonuco, Mayo 2015



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 29. Didáctica Coloreando los alimentos que consumen, Actividad Grupo Focal. I.E.M Obonuco, Mayo 2015



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 30. Didáctica Coloreando los alimentos que consumen, Actividad Grupo Focal. I.E.M Obonuco, Mayo 2015



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 31. Didáctica coloreando los alimentos que consumen, actividad grupo focal. I.E.M. obonuco, mayo 2015



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 32. Charla y experiencias de los niños y niñas, actividad grupo focal. I.E.M. obonuco, mayo 2015



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 33. Charla y experiencias de los niños y niñas, actividad grupo focal. I.E.M. obonuco, mayo 2015



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 34. Finalización de Didáctica coloreando los alimentos que consumen, Actividad Grupo Focal, Mayo de 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 35. Presentación de la plantilla coloreando los alimentos que consumen, actividad Grupo Focal, Mayo de 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 36. Presentación de la plantilla coloreando los alimentos que consumen, Actividad Grupo Focal, Mayo de 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

7.2 SOCIALIZACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA GRUPO FOCAL.

En la socialización de la investigación cualitativa grupo focal, se realiza una explicación sobre la importancia de los grupos alimenticios, que ayudan a promover una alimentación balanceada, y cómo influyen en el desarrollo físico y mental de los niños y niñas, en su etapa de crecimiento. Para lograr este objetivo se realiza la socialización, con el fin de obtener la información sobre las costumbres alimentarias e higiénicas que tienen actualmente. Se finaliza la actividad, observando el consumo de alimentos en el restaurante escolar.

Imagen 37. Socialización de experiencias, Actividad Grupo Focal, Mayo de 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 38. Socialización de experiencias, actividad Grupo Focal, Mayo de 2015



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 39. Socialización de experiencias, actividad Grupo Focal, Mayo de 2015



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 40. Socialización de experiencias, actividad Grupo Focal, Mayo de 2015



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 41. Socialización de experiencias, actividad Grupo Focal, Mayo de 2015



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 42. Finalización de socialización de experiencias, actividad Grupo Focal. Mayo 2015



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 43. Restaurante escolar, Finalización Actividad Grupo Focal. Mayo de 2015



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

7.3 SENSIBILIZACIÓN A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL DE OBONUCO, SOBRE LAS BUENAS COSTUMBRES ALIMENTARIAS Y NUTRICIONALES.

Esta actividad se realizó con el objetivo de sensibilizar a los niños y niñas de preescolar y básica primaria de la Institución Educativa Municipal de Obonuco, en la práctica de hábitos alimentarios saludables. Esta actividad, se realizó mediante dinámicas (higiene de manos, plato del desayuno nutricional, plan a los 4 remedios), como una estrategia de enseñanza imaginativa que desarrolla la creatividad teórica y práctica de los participantes.

7.3.1 Dinámica higiene de las manos. La dinámica higiene de las manos es una herramienta didáctica que tiene como objetivo sensibilizar a los niños y niñas sobre las buenas costumbres alimentarias y nutricionales. Se desarrolló a partir del plan de sección o plan de clase de la dinámica higiene de las manos, con el fin de que los estudiantes reconozcan en una forma sencilla y a profundidad, la importancia de una buena alimentación acompañada de buenos hábitos higiénicos y alimentarios.

Esta herramienta didáctica es utilizada por ser una estrategia pedagógica de enseñanza por sus ventajas de educar de forma diferente a la tradicional; además todo el desarrollo de esta actividad se basa en las fortalezas y debilidades de las costumbres alimentarias de las estudiantes de la I.E.M Obonuco, analizadas en el Grupo Focal.

La dinámica se desarrolló con los siguientes grados, comenzando de la siguiente manera:

Cuadro 9. Grados de primaria I.E.M. Obonuco.

DÍA	GRADO
1 Y 2	Transición 1 y 2
3	Primero 1
4 Y 5	Segundo 1y 2
6 Y 7	Tercero 1 y 2
8, 9 Y 10	Cuarto 1, 2 y 3
11 Y 12	Quinto 1 y 2

Fuente: Este estudio.

En primer lugar la sensibilización comenzó con la participación de 250 estudiantes, con la toma de lista de cada curso (ANEXOS). Seguidamente se inicia motivando a los estudiantes, a mostrar sus manos para observar si están lavadas o no; luego a través de ejemplos ellos hablan de la frecuencia de esta actividad, que generalmente lo realizan de dos a tres veces en el día antes de cualquier comida, pero la frecuencia de este proceso no es muy significativa, puesto que, para combatir bacterias o enfermedades presentes, en el desarrollo de las actividades que habitualmente realizan, deberían incrementar en número esta operación.

Siguiendo el plan de clase se conocen los hábitos de higiene que tiene los niños y niñas en su hogar; de forma participativa y desde su experiencia piden la palabra, para comentar cual es la mejor forma de lavarse las manos, ellos explican que se lavan las manos con agua del grifo y jabón, pero no conocen un método de lavado como tal.

De esta manera se identifican fortalezas y debilidades sobre la higiene de las manos o desconocimiento del tema.

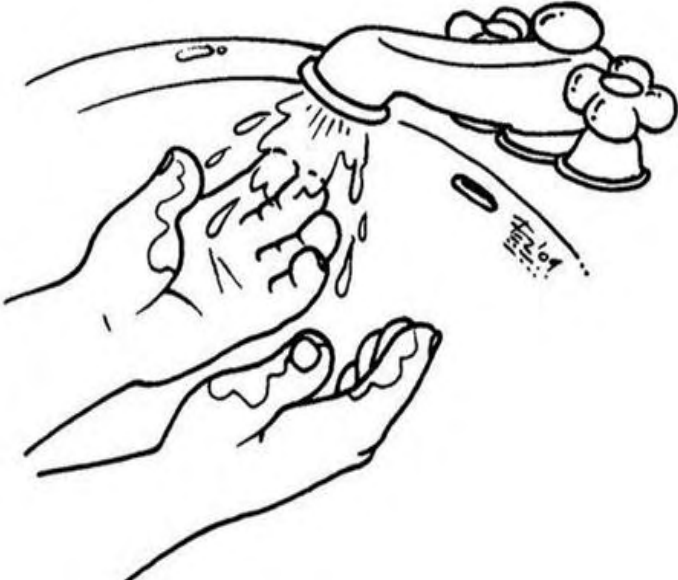
Después de la exposición de experiencias, se presenta un video denominado Higiene de Las Manos, este video es una herramienta visual que enseña a los estudiantes, paso a paso como se debe realizar un excelente lavado de manos Como: enjuagar, jabonar, sobar palmas, dedos y uñas y su posterior enjuague, garantizando una óptima higiene de manos libre de microorganismos y enfermedades; además de los importantes beneficios que tiene esta actividad en las buenas costumbres higiénicas y alimentarias.

Imagen 44. Cartilla Didáctica de Dibujo # 2, actividad Higiene de las Manos. I.E.M Obonuco, Junio de 2015.

Nombre: _____ Actividad No. _____

BUENOS HABITOS ALIMENTARIOS.

Actividad: Coloreo el dibujo de higiene de las manos.



Fuente: Este estudio

Imagen 45. Dinámica higiene de las Manos, grado Transición 1 y 2. Junio de 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 46. , Dinámica higiene de las Manos, grado Segundo 1 y 2. Junio de 2015



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 47. Dinámica Higiene de las Manos, grado primero. Junio de 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 48. Dinámica Higiene de las Manos, Grado Tercero 2, Junio de 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 49. Dinámica Higiene de las Manos, grado tercero 1, Junio de 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 50. Dinámica Higiene de las Manos, Grado Cuarto 1 y 2, Junio de 2015



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 51. Dinámica Higiene de las Manos, Grado Quinto 1, Junio de 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 52. Dinámica Higiene de las Manos, Grado Quinto 1 y 2, Junio de 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 53. Socialización Dinámica higiene de las manos, junio de 2015



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Al finalizar esta didáctica se reforzó el tema explicando los pasos de un buen lavado de manos y la importancia en la prevención de enfermedades o algún tipo de contagio; dentro de esta explicación se hizo necesario abordar el tema del agua del corregimiento de Obonuco, que según los datos de la Secretaría de Salud Pública del Municipio de San Juan de Pasto, presenta un porcentaje de IRCA(Índice de Riesgo de la Calidad de Agua, o las enfermedades causadas por no cumplimiento de las características de agua.) de 56.39% para el acueducto de Obonuco centro, san Antonio de Obonuco 44.11% y acueducto San Felipe Neri 93.13%; estos datos reflejan alto riesgo y un agua, inviable sanitariamente en sus características fisicoquímicas y microbiológicas, determinando que lamentablemente el agua del corregimiento de Obonuco no es potable y no asegura una adecuada limpieza de manos; una alternativa que se presenta a los estudiantes, es la posibilidad de hervir el agua para ser utilizada, disminuyendo la cantidad de microorganismo y enfermedades que se pueden recibir, realizando un óptimo lavado de manos y fomentando un buen hábito de vida saludable. Todo el Desarrollo de esta dinámica, se puede observar en los formatos de las cartillas de dibujo de la actividad (ANEXOS).

7.3.2 Dinámica creación del plato nutricional. En tercer lugar se desarrolló el plan de sección o plan de clase de la dinámica formando el desayuno nutricional, con la creación del plato nutricional que tiene como objetivo sensibilizar a los niños y niñas de la I.E.M. Obonuco, sobre los buenos hábitos alimentarios; esta actividad inicia con la motivación clave vital, permanente y diversa para ampliar el tiempo de atención y retención del estudiante, ellos nombran los alimentos que

más consumen como:

- ✓ café con pan
- ✓ papas cocinadas con café
- ✓ agua de panela con galletas
- ✓ yogurt en bolsa
- ✓ huevo frito con arroz
- ✓ huevo frito con pan y café.
- ✓ papas fritas
- ✓ huevo revuelto
- ✓ chocolate con pan
- ✓ Kelloggs con yogurt
- ✓ arroz recalentado con frijol o lenteja

Además de conocer la composición del desayuno que consumen algunos estudiantes, se identifica fortalezas y debilidades en el plato que diariamente consumen.

Analizando el consumo de estos alimentos muy pocas son la fortalezas nutricionales de estos desayunos, se rescata el consumo de proteínas como el huevo y carbohidratos como: cereales, pan, papa y arroz, que muy pocos niños y niñas consumen; la debilidad radica en que la mayoría consumen pan y café, lo cual no es un desayuno balanceado ya que estos productos no son una fuente representativa de energía, lo ideal es consumir proteínas, granos, frutas y verduras, que ayudan a un normal desarrollo físico y mental de un niño o niña.

Posteriormente se realiza la reflexión y debate, a través de las experiencias sobre los alimentos que deben estar presentes en un plato de desayuno nutricional; de esta manera se habla de carbohidratos, proteínas, frutas, verduras y derivados lácteos, presentes en el contexto del corregimiento de Obonuco como: uvas, mora, uvilla, banano, manzana, lechuga, repollo, brócoli, queso, cuajada, huevo cocido o cocinado, pollo, carne, cerdo, cuy, pan, galletas, harinas y coladas; alimentos que los estudiantes deben conocer por sus propiedades nutricionales y apropiarse dentro de sus experiencias cotidianas, de la importancia que generan al consumidos.

Lo cierto es que al abordar la reflexión y el debate, los estudiantes presentan una noción de cómo llevar una buena alimentación, pero se presenta una problemática en el aspecto socioeconómico de los niños y sus familias, que en muchos casos no tiene los suficientes recursos para comprar estos alimentos; lo importante es brindar una alternativa de solución a esta situación, como consumir alimentos que se encuentren y comercializan en el contexto como: quinua, soya, cebada, avena, huevo de campo, granos (lenteja, arveja, frijol y garbanzo), alimentos que por su composición son muy nutritivos, accesibles y fáciles de conseguir en el corregimiento de Obonuco.

Luego se realiza la presentación del video denominado el plato del desayuno nutricional, el sentido de este video es explicar de forma fácil el grupo de alimentos que existen como: carbohidratos, proteínas, frutas y verduras, leguminosas o granos, alimentos de origen animal, vitaminas, minerales, fibra y agua; que aportan una buena nutrición en su desarrollo. Además explica lo perjudicial de consumir comidas chatarras como: hamburguesas, perros calientes, papas fritas, dulces y golosinas, que no aportan una buena nutrición, causando enfermedades como: agotamiento, diabetes y obesidad.

Finalmente se realiza la socialización y contextualización de la actividad, donde se identificaron los grupos de alimentos que deben estar presentes en un buen plato de desayuno nutricional, generando buenas costumbres alimentarias en los niños y niñas de la Institución Educativa Municipal de Obonuco. La evidencia del desarrollo de esta actividad, se presenta en las siguientes imágenes y en (ANEXOS).

Imagen 54. Cartilla didáctica de Dibujo # 3, dinámica Formando el Desayuno Nutricional. I.E.M Obonuco, Junio de 2015.



Fuente: Este estudio

Imagen 55. Dinámica el plato del desayuno nutricional, Grado Transición 1, Junio del 2015



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 56. Dinámica el plato del desayuno nutricional, Grado Transición 2, junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 57. Dinámica el plato del desayuno nutricional, Grado Segundo 2, junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 58. Video dinámica el plato del desayuno nutricional, Grado Segundo 1, junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 59. El plato del desayuno nutricional, Grado Segundo 1, junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 60. Dinámica el plato del desayuno nutricional, Grado Primero, junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 61. Dinámica el plato del desayuno nutricional, Grado Tercero 1, junio del 2015



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 62. Dinámica el plato del desayuno nutricional, Grado Tercero 1, junio del 2015



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 63. Dinámica el plato del desayuno nutricional, Grado Tercero 2, junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 64. Dinámica el plato del desayuno nutricional, Grado Cuarto 1, junio del 2015



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 65. Dinámica el plato del desayuno nutricional, Grado Cuarto 2, junio del 2015



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 66. Dinámica el plato del desayuno nutricional, Grado Cuarto 3, junio del 2015



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 67. Dinámica el plato del desayuno nutricional, Grado Quinto 1, junio del 2015



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 68. Dinámica el plato del desayuno nutricional, grado quinto 2, junio del 2015



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

7.3.3 Dinámica el plan A los 4 remedios. El Plan A los 4 Remedios, se desarrolló como una dinámica de refuerzo de las dinámicas anteriores con el objetivo de explicar a través de ejemplos la importancia de la higiene personal, el consumo de agua potable, el ejercicio físico y el consumo de alimentos saludables, aspectos importantes en la sensibilización sobre los buenas costumbres alimentarias.

Se inicia con la dinámica de motivación donde los niños y niñas responden a preguntas como: ¿cuáles son los deportes que practican?; ellos manifiestan que son: correr, jugar fútbol o microfútbol, montar bicicleta y patinar. Estos deportes son su forma de recreación para utilizar su tiempo libre, aunque en muchos casos no cuentan con los recursos para comprar los implementos deportivos.

Sobre la pregunta ¿qué cantidad de agua consumen y si tienen conocimiento si es potable o no?, ellos no determinan la cantidad de agua que consumen diariamente, algunos dicen que sus madres hierven el agua para preparar el jugo, pero la gran mayoría no conocen si el agua es potable o no; es necesario explicarles que al menos consuman un litro de agua hervida al día, para eliminar toxinas del cuerpo, recuperar los líquidos perdidos en la jornada escolar y mejorar la digestión de alimentos; esta agua puede estar presente en: jugo, sopa y colada, además llevar en un tarrito plástico agua hervida a la institución; no consumir el agua del grifo para prevenir las anteriores enfermedades o el contagio al lavar los alimentos.

Continuado con la dinámica se realiza la reflexión y el debate, con la pregunta ¿qué piensan sobre el plan A?, ellos responden que el lavado de las manos ayuda a la higiene personal, que no entraran a tomar agua del grifo, porque les puede causar daño y van a llevar agua hervida para tomar cuando se encuentren cansados; al realizar deporte no se van a engordar como los niños de los videos que son muy lentos, por solo comer comida chatarra; y seguirán disfrutando de sus deportes preferidos.

En paralelo a esta actividad se presentan ejemplos de colombianos líderes en el deporte como:

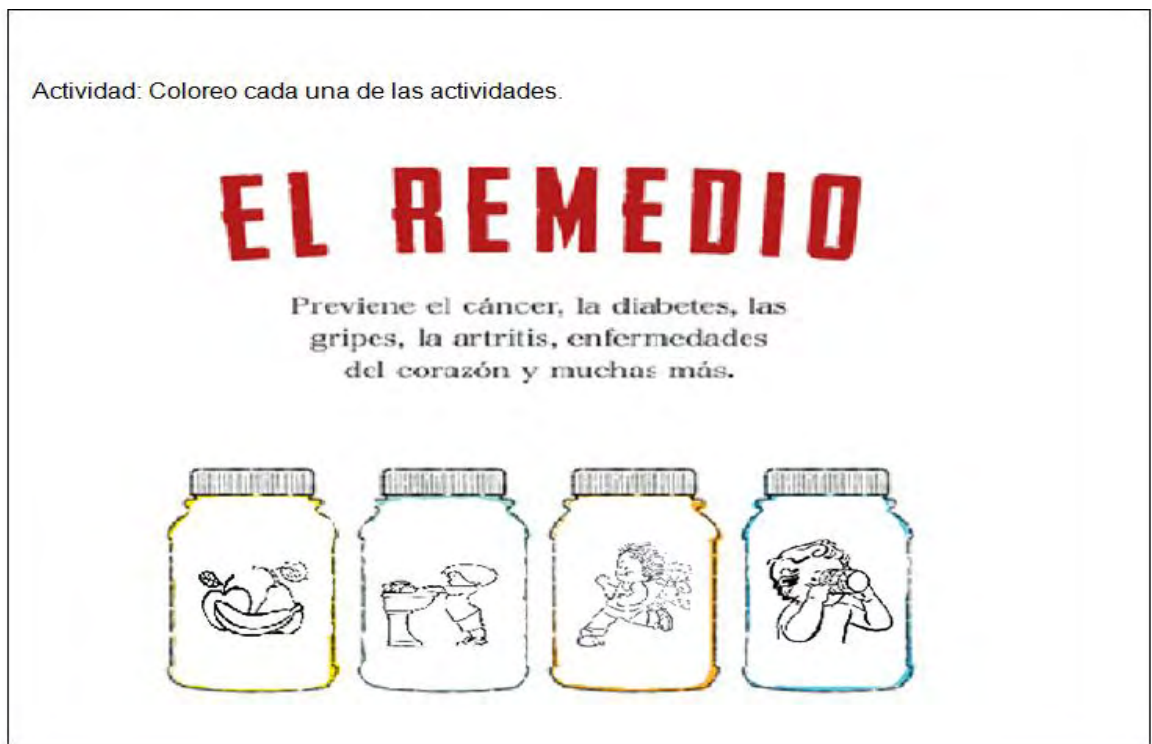
- Nairo Quintana ganador del giro de Italia en ciclismo, y subcampeón de la vuelta a Francia, proveniente de una familia campesina de Boyacá.
- La selección colombiana de fútbol masculina y femenina con destacadas actuaciones en las copas del mundo.
- Katherin Ibarquen campeona mundial y olímpica de triple salto en el año 2014, nacida en Antioquia.

Colombianos que son ejemplo de superación y disciplina en sus deportes, cuidando su cuerpo para conseguir todos estos triunfos; posteriormente se realiza

la contextualización de la actividad, explicando la importancia de estos temas en las buenas costumbres alimentarias y que al practicarlos ayudan a mejorar la calidad de vida. Es oportuno señalar que en edades tempranas la retentiva y asimilación del conocimiento de estos hábitos alimentarios de los niños y niñas es mayor, despertando su interés para que los lleven a la práctica.

Finalmente se realiza la socialización de la actividad, que consiste en desarrollar la plantilla de dibujo, compartiendo los conocimientos aprendidos y reflexionando sobre la importancia del ejercicio físico, el consumo de agua potable, la higiene personal y el consumo de los alimentos saludables; para tener un óptimo desarrollo físico y mental en la vida cotidiana. Toda la evidencia de esta actividad se presenta en las siguientes imágenes y en las plantillas de dibujo al final del trabajo en (ANEXOS).

Imagen 69. Cartilla didáctica de dibujo # 4, dinámica el plan A los 4 remedios. I.E.M. obonuco, junio de 2015.



Fuente: Este estudio

Imagen 70. Dinámica El plan A los 4 Remedios, Grado Transición 1, Junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 71. Dinámica el plan A los 4 remedios, Grado Transición 1, Junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 72. Dinámica el plan A los 4 remedios, Grado Transición 1, Junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 73. Dinámica el plan A los 4 remedios, Grado Transición 2, Junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 74. Dinámica el plan A los 4 remedios, Grado Transición 2, Junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 75. Dinámica el plan A los 4 remedios, Grado Transición 2, Junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 76. Dinámica el plan A los 4 remedios, Grado Segundo 2, Junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 77. Dinámica el plan A los 4 remedios, Grado Segundo 2, Junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 78. Dinámica el plan A los 4 remedios, Grado Segundo 1, Junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 79. Dinámica el plan A los 4 remedios, Grado Segundo 1, Junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 80. Dinámica el plan A los 4 remedios, Grado Segundo 1, Junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 81. Dinámica el plan A los 4 remedios, Grado Primero, Junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 82. Dinámica el plan A los 4 remedios, Grado Primero, Junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 83. Dinámica el plan A los 4 remedios, Grado Primero, Junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 84. Dinámica el plan A los 4 Remedios, Grado Tercero 1y 2, Junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 85. Dinámica el plan A los 4 remedios, Grado Tercero 1y 2, Junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 86. Dinámica el plan A los 4 remedios, Grado Tercero 1 y 2, Junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 87. Dinámica el plan A Los 4 remedios, Grado Cuarto 1, Junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 88. Dinámica el plan A Los 4 remedios, Grado Cuarto 1, Junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 89. Dinámica el plan A Los 4 remedios, Grado Cuarto 2, Junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 90. Dinámica el plan A Los 4 remedios, Grado Cuarto 2, Junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 91. Dinámica el plan A Los 4 remedios, Grado Cuarto 2, Junio del 2015



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 92. Dinámica el plan A Los 4 remedios, Grado Cuarto 3, Junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 93. Dinámica el plan A Los 4 remedios, Grado Cuarto 3, Junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 94. Dinámica el plan A los 4 remedios, Grado Quinto 1, Junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 95. Dinámica el plan A los 4 remedios, Grado Quinto 1, Junio del 2015



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 96. Dinámica el plan A los 4 remedios, Grado Quinto 2, Junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 97. Dinámica el plan A los 4 remedios, Grado Quinto 2, Junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

7.4 DINÁMICAS DE EVALUACIÓN PARA VALORAR LOS CAMBIOS DE ACTITUD DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL DE OBONUCO.

Las dinámicas de evaluación denominadas: el cuento de la competencia de la buena salud y pescando alimentos saludables, se realizaron siguiendo el plan de clase, por ser unas herramientas pedagógicas y didácticas, que tiene como objetivo evaluar los cambios de actitud hacia el consumo de alimentos saludables y las buenas costumbres alimentarias; generando un espacio donde los niños y niñas identifiquen, se apropien y pongan en práctica los conocimientos adquiridos en el desarrollo de todo el proyecto.

Estas actividades se desarrollaron con base a las debilidades y fortalezas identificadas en la técnica cualitativa de investigación grupo focal como:

- ✓ higiene personal
- ✓ los grupos alimentarios básicos en la nutrición
- ✓ actividades importantes para el desarrollo físico y mental.

De esta manera se afianzaron los temas de sensibilización y se establecen inquietudes, conocimientos y compromisos de cambio por parte de los estudiantes hacia las buenas costumbres alimentarias.

Para realizar estas dinámicas y facilitar su desarrollo, es necesario dividir las en dos grupos. El grupo 1 está conformado por los estudiantes de menor edad, quienes realizaron el cuento de la competencia de la buena salud, una dinámica más visual acorde a su edad.

El grupo 2 está conformado por los estudiantes de mayor edad, quienes realizaron la dinámica pescando alimentos saludables, de una forma más didáctica y propicia para la edad de los niños y niñas. La división se puede observar en el siguiente cuadro.

Cuadro

Cuadro 10. División de los grupos

GRUPO	GRADO
1	Transición 1, Transición 2, Primero, Segundo 1, Segundo 2, Tercero 1 y Tercero 2
2	Cuarto 1, Cuarto 2, Cuarto 3, Quinto 1 y Quinto 2

Fuente: Este estudio

7.4.1 Dinámica el cuento competencia de la buena salud. El cuento la competencia de la buena salud, se realizó como una dinámica de evaluación siguiendo el plan de sección o plan de clase, esta actividad tiene como objetivo evaluar los cambios de actitud hacia el consumo de alimentos saludables; se inició con la dinámica de arranque motivando a los niños y niñas, a través de ejemplos sencillos a mencionar alimentos que son buenos para la salud.

Posteriormente se presenta un video didáctico, donde participan 4 niños como protagonistas, sus nombres son: Juan, José, July y Andrés, a los cuales se les presentan acontecimientos como:

- José el primer participante quien siempre está consumiendo golosinas, dulces y no se alimenta con la comida que le proporcionan en su hogar, es el primero en abandonar la carrera por dolores en sus piernas y cansancio.
- Juan el segundo participante, quien abandonó la carrera por dolores al corazón y calambres en sus piernas, producidos por estar consumiendo todo tipo de frituras y comidas grasosas.
- July es la tercera participante, que es retirada de la competencia, porque no consume los alimentos que le brindan en su hogar, además de solo se alimenta con la frecuencia que ella cree es conveniente; muy pronto se ve agotada, siendo retirada en camilla por los enfermeros manguito y lentejita.
- El último participante es Andrés quien se alimenta con muchas frutas y verduras además de comida saludable; este participante por tener una buenas costumbres alimentarias, es el ganador de la carrera y el nuevo campeón de la competencia de la buena salud.

Imagen 98. Video la competencia de la buena salud, dinámica de evaluación, Junio del 2015.



Fuente: Este estudio

De esta manera los niños y niñas de preescolar y básica primaria de la I.E.M Obonuco, reconocen y acatan un compromiso a comer alimentos saludables como: frutas, verduras, leguminosas, granos y carnes, base importante de una buena salud.

Luego se realizó la reflexión y el debate de la dinámica, con la pregunta ¿Quién gano y perdió la competencia de la buena salud? Y ¿Por qué se dio el resultado? ellos responden, que el ganador de la competencia de la buena salud fue Andrés y los perdedores fueron: José, Juan y July; además explicaron que Juan es el ganador de la carrera porque consumía alimentos que eran muy nutritivos como todo tipo de frutas y verduras.

Por otra parte se reflexionó que comer productos como: golosinas, dulces, chicles, frituras, papas fritas, empaquetados, hamburguesas, helados, chocolates, y no comer a las horas necesarias, es la causa de enfermedades como: dolores de piernas, corazón, cansancio, sobrepeso u obesidad, desanimo, pereza, daño en los dientes, como lo sucedido a los niños del cuento. Por lo tanto es necesario explicar la importancia de esta dinámica, que muestra de forma sencilla y divertida lo que ocurre cuando se abusa de la comida chatarra y se tiene unos malos hábitos alimentarios.

Para concluir la dinámica de cuento de la buena salud, se realiza la socialización iniciando con una actividad intermedia que consiste en hacer levantar, a los participantes de sus sillas con el objetivo de retener su atención, ya que en edades tan tempranas es muy fácil que se distraigan; posteriormente se explica a los estudiantes la importancia de una buena nutrición en la generación de costumbres alimentarias sanas.

Además se dan a conocer los compromisos de los niños y niñas a través de la presentación del cuento, compuesto por las imágenes plasmadas en las cartillas de dibujo; donde ellos pueden dibujarse como los protagonistas de su historia. En general se encontraron trabajos que reflejan la aceptación de los niños y niñas, por las buenas costumbres alimentarias, generando en ellos un desarrollo correcto en la etapa de crecimiento en la que se encuentran. El desarrollo de esta dinámica se evidencia en las siguientes imágenes y en los formatos de dibujo en (ANEXOS).

Imagen 99. Cartilla didáctica de dibujo # 4, dinámica cuento saludable. I.E.M obonuco, junio de 2015.

Nombre: _____ Grado _____

Actividad: con dibujos creo mi cuento de la buena salud.]

Actividad grupo focal. Elaborado por: Alvaro Geovanny Rosas N. Fecha: 25/05/2015

Fuente: Este estudio.

Imagen 100. Dinámica de evaluación cuento la competencia de la buena salud, Grado Transición 1, junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 101. Video evidencia; dinámica de evaluación cuento la competencia de la buena salud, Grado Transición 1, junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 102. Video evidencia; dinámica de evaluación cuento la competencia de la buena salud, Grado Transición 2, junio del 2015



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 103. Dinámica de evaluación cuento la competencia de la buena salud, Grado Transición 2, junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 104. Video evidencia; dinámica de evaluación cuento la competencia de la buena salud, Grado Segundo 1, junio del 2015



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 105. Video evidencia; dinámica de evaluación cuento la competencia de la buena salud, Grado Segundo 1, junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 106. Video evidencia; dinámica de evaluación cuento la competencia de la buena salud, Grado Segundo 1, junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 107. Dinámica de evaluación cuento la competencia de la buena salud, restaurante escolar, Grado Segundo 1, junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 108. Video evidencia; dinámica de evaluación cuento la competencia de la buena salud, Grado Segundo 2, junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 109. Dinámica de evaluación cuento la competencia de la buena salud, Grado Segundo 2, junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 110. Dinámica de evaluación cuento la competencia de la buena salud, Grado Segundo 2, junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 111. Dinámica de evaluación cuento la competencia de la buena salud, Grado Primero, junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 112. Dinámica de evaluación cuento la competencia de la buena salud, Grado Primero, junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 113. Dinámica de evaluación cuento la competencia de la buena salud, Grado Tercero 1, junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 114. Dinámica de evaluación cuento la competencia de la buena salud, Grado Tercero 1, junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 115. Dinámica de evaluación cuento la competencia de la buena salud, Grado Tercero 2, junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 116. Dinámica de evaluación cuento la competencia de la buena salud, Grado Tercero 2, junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

7.4.2 Dinámica pescando alimentos saludables. La dinámica Pescando alimentos Saludables se desarrolló con el grupo 2, conformado por los grados:

cuarto 1, cuarto 2, cuarto 3, quinto 1 y quinto 2; con el objetivo de evaluar los cambios de actitud hacia el consumo de alimentos nutritivos y las buenas costumbres alimentarias de los niños y niñas de la Institución Educativa Municipal de Obonuco. Posteriormente y siguiendo el plan de sección o plan de clase, se realizó la dinámica de motivación mediante ejemplos sencillos que despiertan su atención, recordando y afianzando los conocimientos de las actividades anteriores: higiene de las manos, el Plato del desayuno nutricional y el plan A los 4 remedios.

Luego se procede a realizar la actividad o juego, que consiste en armar un lago sintético que representa el agua, este se situó en la mitad del salón con dos filas de estudiantes: niñas y niños alrededor; después se coloca las imágenes de los alimentos saludables y la comida chatarra en el lago sintético; a continuación se entregan unas cañas didácticas elaboradas en plástico a los estudiantes, con las cuales ellos tienen que atrapar los alimentos y ubicarlos en los estantes que se encuentran a cada lado, identificando los alimentos saludables y no saludables.

Posteriormente en la reflexión y debate de la dinámica ellos hacen un reconocimiento de los alimentos que pescaron, e identifican si el alimento atrapado aporta en la nutrición o no; por ejemplo un niño escoge una manzana y la deposita en el estante de comida saludable, mientras tanto otro niño escoge unas papas fritas con hamburguesa, las deposita en el estante de comida no saludable; de esta manera los estudiantes reconocen y acatan un compromiso a comer alimentos saludables como: frutas, verduras, leguminosas, granos y carnes, base importante de una buena alimentación.

Ciertamente los niños y niñas al realizar esta actividad afianzan su conocimiento, con la identificación de los alimentos y además plantean que las comidas chatarras son la causa de enfermedades graves como: dolores de piernas, Corazón, estómago, cansancio, sobrepeso u obesidad, baja talla, delgadez, desánimo, pereza, daño en los dientes; en general al realizar este trabajo se logró compartir el conocimiento y la retroalimentación de las experiencias de los niños y niñas que es de vital importancia para futuras participaciones en comunidades.

Imagen 117. Video evidencia, dinámica pescando alimentos saludables, Grado Cuarto 1, junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 118. Dinámica de evaluación pescando alimentos saludables, Grado Cuarto 1, junio del 2015



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 119. Dinámica de evaluación pescando alimentos saludables, Grado Cuarto 1, junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 120. Dinámica de de evaluación pescando alimentos saludables, Grado Cuarto 1, junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 121. Dinámica de evaluación pescando alimentos saludables, Grado Cuarto 1, junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 122. Dinámica de evaluación pescando alimentos saludables, Grado Cuarto 1, junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 123. Dinámica de evaluación pescando alimentos saludables, grado cuarto 2, junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 124. Dinámica de evaluación pescando alimentos saludables, Grado Cuarto 2, junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 125. Dinámica de evaluación pescando alimentos saludables, Grado Cuarto 2, junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 126. Dinámica de evaluación pescando alimentos saludables, Grado Cuarto 3, junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 127. Dinámica de evaluación pescando alimentos saludables, Grado Cuarto 3, junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 128. Dinámica de evaluación pescando alimentos saludables, Grado Cuarto 3, junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 129. Dinámica de evaluación pescando alimentos saludables, Grado Quinto 1, junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 130. Dinámica de evaluación pescando alimentos saludables, Grado Quinto 1, junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 131. Dinámica de evaluación pescando alimentos saludables, Grado Quinto 1, junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 132. Dinámica de evaluación pescando alimentos saludables, Grado Quinto 1, junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 133. Video evidencia; dinámica de evaluación pescando alimentos saludables, Grado Quinto 1, junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Imagen 134. Video evidencia; dinámica de evaluación pescando alimentos saludables, Grado Quinto 1, junio del 2015.



Fuente: [Fotografía tomada por Álvaro Rosas N]

Para finalizar la dinámica pescando alimentos saludables, se realizó la socialización, donde se logró captar el objetivo que tuvo la actividad con la participación del grupo 2, estableciendo unas buenas costumbres alimentarias e identificando y reconociendo los alimentos nutritivos y saludables, que encuentran y comercializan en su contexto, dentro de sus posibilidades socioeconómicas; además se adquiere el compromiso de poner en práctica los conocimientos brindados a los largo de este proyecto, que servirán para crecer día a día en la vida física, social y profesional, aportando a una comunidad que los necesita como el corregimiento de Obonuco. El desarrollo de la dinámica pescando alimentos saludables y su alcance, se evidencia en las imágenes y las cartillas de dibujo (ANEXOS).

7.5 DOCUMENTOS Y PERMISOS PARA REALIZAR EL PROYECTO EVALUACIÓN DE LAS COSTUMBRES ALIMENTARIAS DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL DE OBONUO.

La documentación soporte del proceso y su desarrollo como: cartas de solicitud, documentación de talleres, listas de asistencia, registro de plan de sección, actas de registro y formatos de cartillas de dibujo; se encuentran en (ANEXOS). Esta documentación reconoce la importancia de los proyectos investigativos que buscan capacitar y orientar a la comunidad estudiantil.

8. CONCLUSIONES

Con el proyecto de investigación realizado se logró identificar las costumbres alimentarias de los niños y niñas de la Institución Educativa Municipal de Obonuco y como las nuevas generaciones han cambiado sus hábitos alimentarios, causando desórdenes alimenticios que conllevan a enfermedades ausentismo y deserción escolar, dificultad en la comprensión y la concentración de los estudiantes, claro reflejo del contexto regional y nacional de nuestro país.

Se logró realizar un proceso de sensibilización y evaluación de los cambios de actitud hacia el consumo de alimentos saludables, este proceso se efectuó mediante actividades que generan en los estudiantes hábitos de higiene y alimentación saludables, y se espera que los niños y niñas hayan creado conciencia sobre el consumo de alimentos saludables que se producen y comercializan en la región, mejorando de esta forma progresivamente su calidad de vida.

En el desarrollo del proyecto se logró conocer la situación real de los hábitos alimentarios de los niños y niñas de la I.E.M. Obonuco, los cuales me sirvieron de base para aportar mis conocimientos en el mejoramiento de la calidad de vida, de sus familias y las nuevas generaciones de nuestra región.

Mediante el desarrollo del proyecto se identificó que el agua utilizada habitualmente no es potable, convirtiéndose en un grave problema para toda la comunidad del corregimiento de Obonuco, por la importancia que tiene en el estado alimentario e higiénico de una población.

9. RECOMENDACIONES

A los estudiantes de la Institución Educativa Municipal de Obonuco, se exhorta que, con los conocimientos adquiridos sean conscientes de consumir alimentos nutritivos y saludables, que contengan: carbohidratos, proteínas, leguminosas (granos), frutas y verduras, lo cual va a repercutir en un buen desarrollo físico y mental a lo largo de su vida.

A la Institución Educativa Municipal de Obonuco, en cabeza de sus directivos, docentes y todo el personal; se recomienda que sigan promoviendo estos proyectos de investigación, donde se fomente los buenos hábitos de higiene y alimentarios, tanto para los estudiantes como sus familias; con el fin de que los niños, niñas y jóvenes, tengan una alimentación nutritiva y saludable, influyendo de manera importante en un mejor rendimiento académico y un entorno saludable.

A la Facultad de Ingeniería Agroindustrial de la Universidad de Nariño, que continúe realizando proyectos en el campo agroindustrial, pero también siga propiciando espacios para desarrollar proyectos de investigación, como el proyecto Evaluación de la Costumbres Alimentarias de los niños y niñas de la Institución Educativa Municipal de Obonuco, que tiene por objetivo fomentar la buenos hábitos higiénicos y alimentarios, donde se beneficia a esta población vulnerable del sector rural.

BIBLIOGRAFÍA

ALCALDIA MUNICIPAL DE SAN JUAN DE PASTO, SECRETARIA DE SALUD PÚBLICA, Informe Técnico de la Calidad de Agua (IRCA), Corregimiento de Obonuco, semestre A del 2015, 2015.

ASAMBLEA ORDINARIA DEL PARLAMENTO LATINOAMERICANO. Derecho a la alimentación, seguridad y soberanía. FAO. Panamá: s.n., 1 de diciembre de 2012.

BASTIDAS ENRÍQUEZ, Gabriela. Imágenes Procesos Agroindustriales Hortofrutícolas, grado 10 y 11. Pasto: Institución Educativa Municipal de Obonuco, 2015.

I.D.S. de Nariño; Informe ejecutivo SISVAN 3 trimestral. Bogotá, Colombia. 2014.

MAHAN, Arlin. Nutrición y Dietoterapia. Madrid: Mc-Graw Hill, 1998.

MORENO CORONADO, Clara Zoraida. Análisis del proceso de implementación de la política pública de promoción de estilos de vida saludable en ámbito escolar. Bogotá: s.n., 2014.

OMS Promoción de salud en América. LA SALUD en las Américas. Bogotá: s.n., 2002.

UNIVERSIDAD DE NARIÑO. Proyecto Educativo Institucional 2011. San Juan de Pasto: Centro de publicaciones, Universidad de Nariño. 2011.

NETGRAFIA

ASAMBLEA ORDINARIA DEL PARLAMENTO LATINOAMERICANO. Derecho a la alimentación, seguridad y soberanía. FAO. Panamá .1 de diciembre de 2012. [en línea] [citado 2015-04-22] Disponible en internet: www.portafolio.co/.../asamblea-ordinaria-del-parlamento-latinoamerican

DANE. Estimaciones de población 1985-2005. Junio 30 de 2012. [en línea] [citado 2015-04-22] Disponible en internet: www.dane.org.co

DEPARTAMENTO NACIONAL DE PLANEACIÓN. Desarrollo sostenible. 2015. p. 1. [en línea] [citado 2015-04-22] Disponible en internet: <https://www.dnp.gov.co>

DIRECCIÓN DE IMPUESTOS Y ADUANAS NACIONALES DE COLOMBIA - DIAN. Informe Técnico. [en línea] [citado 2015-01-23] Disponible en internet: www.dian.gov.co

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE SALUD DE NARIÑO. Informe ejecutivo trimestral SISVAN de 2014. [en línea] [citado 2015-04-22] Disponible en internet: www.idsn.gov.co

MINISTERIO DE SALUD Y DE LA PROTECCIÓN SOCIAL. Boletín de prensa número 012. 2013. [en línea] [citado 2015-04-22] Disponible en internet: <https://www.minsalud.gov.co/.../MinSalud-resultados>

_____. Dirección de epidemiología y demografía. grupo Asís. 2013. Pág. 14. [en línea] [citado 2015-04-22] Disponible en internet: www.ministeriodesalud.org.co

_____. República de Colombia. Plan A. Bogotá, 2013. p. 5. [en línea] [citado 2015-04-22] Disponible en internet: <https://www.minsalud.gov.co>

ONU, UNICEF, OPS. Alimentación y nutrición para el niño pequeño caso Colombia. Febrero 9 - 12, 2010. p.59. [en línea] [citado 2015-04-22] Disponible en internet: nacionesunidas.org.co/onu-en-colombia/directorio

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, Ginebra. 1991. p.14. [en línea] [citado 2015-04-22] Disponible en internet: www.who.int/es/

UNICEF. Ministerio de la Protección Social, Organización Panamericana de la Salud. Situación de la salud en Colombia. Indicadores Básicos 2007. [en línea] [citado 2015-04-22] Disponible en internet: www.unicef.org.co

ANEXOS

ANEXO A. LISTAS DE ASISTENCIA, CARTAS, PERMISOS Y CARTILLAS DE DIBUJO.

[Archivo adjunto pdf]