

**IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL ENTORNO ESCOLAR  
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NIÑO JESUS DE PRAGA DE POPAYÁN**



**ANGELICA MARIA GRANADA CANO**

**CORPORACION UNIVERSITARIA AUTONOMA DEL CAUCA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
PROGRAMA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PARA  
LA PRIMERA INFANCIA  
2021**

**IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL ENTORNO ESCOLAR  
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NIÑO JESUS DE PRAGA DE POPAYÁN**



**ANGELICA MARIA GRANADA CANO**

**TRABAJO DE PASANTÍA PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADO EN  
EDUCACION PREESCOLAR**

**DIRECTOR**

**Mg. VICTORIA CONSTAIN SALAZAR**

**CORPORACION UNIVERSITARIA AUTONOMA DEL CAUCA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
PROGRAMA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PARA  
LA PRIMERA INFANCIA**

**2021**

## NOTA DE ACEPTACIÓN

En calidad de director en conjunto con los jurados de la pasantía denominada “Importancia de los hábitos alimenticios en el entorno escolar de la Institución Educativa Niño Jesús de Praga de Popayán”, elaborada por Angélica María Granada Cano, egresada de la Corporación Universitaria Autónoma del Cauca, Facultad de Educación, programa Licenciatura en Educación para la Primera Infancia, una vez revisado y evaluado el informe final y aprobada la sustentación, autorizan a la autora a realizar los trámites correspondientes para optar al título de Licenciada en Educación para la Primera Infancia

---

Firma Del Presidente Del Jurado

---

Mg. Luz Marina Chalapud Narváez

Firma del jurado

---

PhD. Ingrid Selene Torres Rojas

Firma del jurado

---

Mg. Victoria Constaín Salazar

Firma Directora trabajo de grado

## DEDICATORIA

*Quiero especialmente dedicar este trabajo de investigación a mi familia quien siempre me ha apoyado en todas las metas que me he propuesto. Puedo decir que este proyecto no es solo un triunfo mío sino nuestro.*

Angélica María Granada Cano

## **AGRADECIMIENTOS**

Quiero agradecer a toda la comunidad educativa de la Institución niño Jesús de Praga por permitirme realizar esta investigación la cual no solamente arrojó propuestas para el bienestar de sus niños en cuanto a la nutrición, sino también, me ha permitido crecer profesionalmente y nutrirme de este tipo de concientización sobre la importancia de la salud en nuestros niños para seguir trabajando en pro de esta noble causa. A ellos, los estudiantes, en especial a mis niños de grado transición, mis más sinceros agradecimientos.

## TABLA DE CONTENIDO

AGRADECIMIENTOS .....	5
TABLA DE CONTENIDO.....	6
RESUMEN .....	10
ABSTRACT.....	11
INTRODUCCIÓN .....	12
CAPÍTULO I: PROBLEMA .....	14
1.1 Planteamiento del Problema.....	14
1.2 Justificación .....	17
1.3 Objetivos.....	20
1.3.1 Objetivo General .....	20
1.3.2 Objetivos Específicos.....	20
CAPÍTULO II: REFERENTES CONCEPTUALES .....	21
2.1 Antecedentes .....	21
2.1.1 Antecedentes Internacionales .....	21
2.1.2 Antecedentes Nacionales.....	22
2.1.3 Antecedentes Locales.....	25
2.2 Bases Teóricas .....	27
2.2.1 Hábitos Alimenticios Saludables.....	27
2.2.2 Malnutrición.....	28
2.2.3 Estrategias Pedagógicas en la educación inicial. ....	29
2.2.4 El juego.....	30
2.2.5 El Arte.....	31
2.2.6 La Literatura.....	32
2.2.7. Entorno escolar .....	33
2.3 Bases Legales.....	34
CAPITULO III: METODOLOGÍA .....	36
3. Metodología de la pasantía.....	36
3.1. Las Técnicas de Recolección .....	36
3.3. Fases de la Pasantía.....	36
3.3.1. FASE 1: Conocimiento institucional y contextual.....	1
3.3.1.1 Caracterización de los estudiantes de la institución .....	3
3.3.2. FASE 2: implementación de las actividades .....	4

3.3.3. FASE 3: Análisis de las observaciones .....	19
3.3.3.1. Hábitos Alimenticios y Estrategias Pedagógicas .....	20
CAPITULO IV: RESULTADOS .....	23
4.1 Fase 1: Conocimiento Institucional y Contextual .....	23
4.1.1. Caracterización de la población objeto de estudio .....	23
4.2 Fase 2: Implementación de las actividades.....	24
4.3 Fase 3: Análisis de las observaciones- .....	25
CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	27
5.1 Conclusiones .....	27
5.2 Recomendaciones .....	28
REFERENCIAS .....	29
ANEXOS .....	32
Anexo 1 Formato Diario de Campo .....	32
Anexo 2. Formato de asistencia .....	39
Anexo 3. Evidencias fotográficas actividades presenciales .....	40
Anexo 4. Evidencias fotográficas Fechas de Cuarentena – Pandemia.....	48

**LISTA DE TABLAS**

	<b>Pág.</b>
Tabla 1.....	45
Tabla 2.....	48
Tabla 3.....	53
Tabla 4.....	55
Tabla 5.....	57
Tabla 6.....	60
Tabla 7.....	63
Tabla 8.....	65
Tabla 9.....	67
Tabla 10.....	69
Tabla 11.....	71
Tabla 12.....	74

**LISTA DE IMÁGENES**

	<b>Pág.</b>
Imagen 1.....	17
Imagen 2.....	30
Imagen 3.....	44
Imagen 4.....	52
Imagen 5.....	52

## RESUMEN

**Objetivo:** Promover los hábitos saludables a través de estrategias pedagógicas de nutrición como: el juego, el arte y la literatura en estudiantes de grado transición de la Institución Educativa Niño Jesús de Praga del municipio de Popayán (Cauca).

**Metodología:** Se utilizó la metodología de Investigación Acción (IA), definida como una búsqueda autorreflexiva para perfeccionar la lógica y la equidad de las propias prácticas sociales o educativas para generar una dinámica de cambio en una situación concreta y real en la mala nutrición infantil.

**Resultados:** Se evidenció de manera directa los inconvenientes en el comportamiento de alimentación en la comunidad de la Institución, prácticas erróneas o malos hábitos en la nutrición y la desinformación de los padres de familia ante los riesgos y el cómo prevenir esta problemática.

**Conclusiones:** La desnutrición afecta el proceso de aprendizaje del niño y por tal su desarrollo académico. Los buenos hábitos ayudan a prevenir la desnutrición infantil. Los niños están más receptivos a comprender la información sobre la buena alimentación, si esta se comparte mediante estrategias pedagógicas como juegos, arte o literatura. Las orientaciones de nutrición no es solo una tarea para los niños, sino también para los padres de familia y la institución.

**Palabras clave:** salud escolar, nutrición del niño, hábitos saludables, malnutrición escolar, desarrollo académico, orientaciones de nutrición escolar.

## ABSTRACT

**Objective:** promote healthy habits through nutritional pedagogical strategies such as: games, art and literature in transition students of the educational institution: Niño Jesus de Praga, in Popayán (Cauca).

**Methodology:** Action Research, this methodology was used in this work, defined as a self-reflective search to improve the logic and equity of the social or educational practices themselves to generate a dynamic of change in a concrete and real situation in child malnutrition.

**Results:** It was directly evidenced the inconveniences in the feeding behavior in the community of the Institution, wrong practices or bad habits in nutrition and the lack of information of the parents about the risks and how to prevent this problem.

**Conclusions:** Malnutrition affects the child's learning process and therefore their academic development. Good habits help prevent child malnutrition. Children are more receptive to understanding information about good nutrition, if it is shared through pedagogical strategies such as games, art or literature. Nutrition guidance is not only a task for children, but also for parents and the institution.

**Keywords:** school health, child nutrition, healthy habits, school malnutrition, academic development, school nutrition guidelines.

## INTRODUCCIÓN

Las dificultades en la alimentación son un problema que afecta en gran medida a la población mundial y Colombia no es la excepción, según Ospina (2018) la deficiencia de micronutrientes es uno de los principales problemas de salud pública, especialmente en niños menores de 5 años, cuyas consecuencias se dan tanto a corto como a largo plazo. De acuerdo al informe de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) por sus siglas en Inglés, aunque Colombia ha tenido avances en los índices de malnutrición en la población preescolar y escolar, aun se siguen enfrentando grandes retos respecto al estado nutricional de su población, tales como la baja talla para la edad, que afecta a medio millón de niños y niñas menores de 5 años. (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), 2019).

Al respecto, esta pasantía recae en el contexto socio-cultural de la Institución Educativa Niño Jesús de Praga del municipio de Popayán, donde se denotó a través de procesos de observación e investigación participativa, que los padres de familia no tienen claro la pertinencia en proveer estrategias que permitan promover la implementación de hábitos alimenticios saludables. Hecho preocupante, ya que los padres de familia cumplen un rol fundamental, puesto que, como lo dice Álvarez et all. (2014), el entorno familiar contribuye al modo de alimentarse, siendo la madre la principal responsable en transmitir conductas alimentarias a sus hijos, instaurándose de esta forma costumbres en la alimentación que pueden influir en el desarrollo del crecimiento y por tal, ellos deben ser conscientes que para obtener una alimentación balanceada se hace necesario la inclusión de alimentos de los diferentes grupos nutricionales, factor fundamental que permite fortalecer los procesos de desarrollo y crecimiento en sus actividades tanto físicas como intelectuales, nutrientes básicos y esenciales para la conservación de la salud.

Por esto, es importante, que los padres de familia y los colegios asuman su función y responsabilidad frente a la alimentación y nutrición de los niños ya que es la base de la salud en su crecimiento. La Constitución Política de Colombia [Const]. Art. 44. 7 de julio de 1991 (Colombia), expresa que “Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión”.

Así mismo, desde el punto de vista endémico, se hace necesaria la implementación de una dieta sana y saludable, ya que se observa que los estudiantes reiteradamente cuentan con escasas defensas para afrontar virosis que se presentan en el ambiente familiar y escolar, siendo afectados por enfermedades tales como: gripa, fiebre, alergia, dolor de cabeza o parásitos los cuales, según Michael C. Latham, profesor de nutrición internacional de la Universidad de Cornell, en su publicación para la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, Capítulo 3, afirma que estudios indican claramente que las personas malnutridas tienen bajas defensas ante sí mismas contra una infección. (Latham, 2002)

Es así como, este proyecto tiene como objetivo que los niños, padres de familia, la institución educativa y la comunidad en general, conozcan la necesidad de adoptar en su vida cotidiana hábitos alimenticios saludables, buenas costumbres higiénicas, la importancia del uso del agua dentro de la ingesta diaria, la incorporación de actividad física en su quehacer diario y la mejora de los hábitos en los horarios de alimentación. A su vez, es importante recordar que este es un proceso educativo y dinámico de enseñanza-aprendizaje, que pretende ayudar a mantener y mejorar la salud y la calidad de vida de los niños.

Además, esta pasantía se desarrolla en varias fases que permiten identificar y analizar el contexto socio cultural de la institución y sus estudiantes, la implementación de estrategias pedagógicas enmarcadas en los lineamientos del Ministerio de educación Nacional (MEN) para la primera infancia y el análisis de la información obtenida en las sesiones y consignada en los diarios de campo.

## **CAPÍTULO I: PROBLEMA**

### **1.1 Planteamiento del Problema.**

En la actualidad, una de las grandes preocupaciones a nivel mundial en salud pública, se encuentra focalizada en el aumento de los índices de desnutrición y malos hábitos alimenticios en la población. A su vez, Colombia diariamente se enfrenta a relatos de fallecimientos de niños asociados a patologías nutricionales o inadecuados procesos de alimentación.

Al respecto, en los últimos 8 años según cifras de la Encuesta Nacional de Situación Nutricional, 4770 niños murieron por desnutrición en Colombia, una cifra aterradora (ENSIN, 2015). Además de esto, en la última encuesta realizada en el año 2015 (la cual se realiza de manera quinquenal y hace parte de las encuestas poblacionales de interés estratégico para la política pública en Colombia), 1 de cada 8 niños hasta los 5 años de edad padece de desnutrición crónica. El 3,4% de los niños menores de 5 años de edad tiene desnutrición global (deficiencia de peso para la edad), la cual conlleva el riesgo de convertirse en crónica si no se trata a tiempo, y la tasa de desnutrición crónica (deficiencia de altura para la edad) de los niños alcanza un 13,2 %.

En el mismo contexto, el Índice de Desnutrición Crónica 2020 de la Fundación Éxito, con 1.076 municipios del país evaluados, con corte a 2018 donde según la ENSIN, 15.600 niños sufren desnutrición aguda severa, de estos niños, cientos mueren cada año. A su vez el boletín epidemiológico del INS indicó que la desnutrición aguda en Colombia alcanzó 14.867 casos en la semana 44, entre el 27 de octubre y el 2 de noviembre de 2019, un aumento considerable respecto a la misma época de 2018, en la que se registraban 13.032 casos, es decir, casi 2.000 niños más.

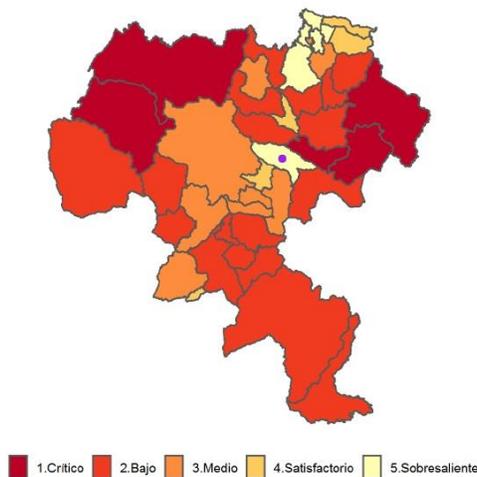
Por otra parte, de acuerdo al reporte anual de la Fundación Éxito (2020), el municipio de Popayán, para el 2018 se encontró en la categoría 5 del índice de desnutrición crónica, indicando un nivel sobresaliente en las 12 variables que lo componen: 1. Bajo peso al nacer (menor a 2.500 gramos); Orden de nacimiento, 3. Proporción de nacimientos de madres adolescentes entre 10 y 19 años, 4. Proporción de nacimientos de madres con primaria, 5. Proporción de nacimientos de madres con secundaria, 6. Afiliación a salud, 7. Proporción de nacimientos de madres con menos de 4 consultas antes del parto, 8. Partos institucionales, 9. Partos atendidos por personal calificado, 10. Cobertura de acueducto, 11. Índice de Riesgo de la Calidad del Agua y 12. Mortalidad en la

niñez. Es decir que, de los 1076 municipios evaluados, 163 hacen parte de esta categoría, los cuales han tenido una mejor gestión de la problemática gracias a las capacidades institucionales y el contexto que les permite.

No obstante, estos resultados deben invitar a no bajar la guardia, ya que, la mayoría de casos asociados a la desnutrición crónica están motivados por la falta de una alimentación adecuada durante los primeros años de vida, afectando el desarrollo físico e intelectual del niño que la padece (Comisión Económica para América Latina y el Caribe. CEPAL. 2018), lo cual puede subsanarse con programas destinados a promover prácticas apropiadas de alimentación de los lactantes y niños en su primera infancia. Este tipo de conocimiento, como se ha dicho antes, se puede ver reflejada su gestión ante los casos en su mayoría cuando los niños pertenecen a instituciones privadas, pero difícilmente en niños de escasos recursos, como lo es la caracterización de los estudiantes en grado transición de la Institución Educativa Niño Jesús de Praga.

### *Imagen 1*

#### *Desnutrición Crónica en el Cauca*



*Reporte anual 2020, Índice de Desnutrición Crónica Cauca. (2020) Fundación Éxito,*  
<https://www.fundacionexito.org/sites/default/files/publicaciones/Cauca.pdf>

Además, los estratos bajos en los que viven algunos niños de la institución, como lo muestra el Proyecto Educativo Institucional (PEI), puede ser una de las causas de su desnutrición, aun cuando algunos de ellos reciben ayudas del gobierno como lo es: familias en acción, suelen presentarse a la escuela con una sola comida. Por otro lado, también puede haber desconocimiento por parte de los padres de familia o las madres cabeza de hogar, tal vez por la situación económica expuesta anteriormente, sobre la importancia que tiene la alimentación en sus hijos en el contexto educativo. Razón por la cual, se hace imperativo por parte de la comunidad educativa, es decir, los docentes, dar a conocer las diferentes alternativas que existen para evitar ese problema. (De la cruz, 2014)

Por lo anterior, y aunque la Institución le apuesta al mejoramiento paulatino de la calidad de la educación, como está estipulado en el PEI, lo cual es una noble causa. Es difícil lograr ese objetivo, si se desconoce u omite la importancia y trascendencia que tiene la buena alimentación en la primera infancia.

## 1.2 Justificación

La Constitución Política de Colombia, en su artículo 44, expresa que es derecho fundamental de los niños, entre otros, la alimentación nutritiva y equilibrada como estrategia para garantizar su desarrollo armónico e integral (Constitución Política de 1991). Por tal razón, el Estado colombiano corresponde a este artículo formulando políticas públicas en salud y educación que buscan orientar a los niños para adquirir hábitos saludables. Por ejemplo, la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y del Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional incentiva el aumento del consumo de frutas y verduras, así como la reducción del consumo de productos con altos contenidos de azúcar, grasas y sodio.

Corresponde a esto, la Institución Educativa Niño Jesús de Praga, en su misión general donde se asume como compromiso el desarrollo personal y colectivo de la comunidad educativa a través de la formación crítica, creativa, responsable y emprendedora donde se enmarca también, el actual problema de la desnutrición. Así se puede reflejar en una de sus metas de PEI, como la de abordar una orientación adecuada sobre el proyecto de vida de los estudiantes que mejore su nivel de vida y compromiso social, reivindicando la salud, como parte de los diferentes tópicos en los futuros proyectos pedagógicos para la formación integral.

De la misma manera, la Institución Educativa Niño Jesús de Praga enmarca en el punto 1.1.4. Principios y valores institucionales sobre RESPONSABILIDAD literal c) Capacitarse, actualizarse permanentemente y buscar una formación integral, así como también, en INICIATIVA, literal a) Contribuir a crear, innovar, mejorar y apoyar actividades, procesos y proyectos. La institución lleva como bandera el Modelo Formativo Participativo donde la formación es la base esencial del proceso educativo, pero que ella se logra de manera integral, es decir, que no solo la parte académica es importante, y en este caso, la parte Nutricional que tiene que ver con la salud de la comunidad educativa, no podría estar aparte. Así, continuando con la propuesta pedagógica de la institución, donde el mismo estudiante desarrolla sus habilidades y competencias en forma responsable dentro y fuera del salón de clase, incluido su hogar.

No obstante, los estudiantes y padres de familia desconocen muchos detalles básicos que deberían tener dentro y fuera de la institución, detalles como los buenos hábitos para prevenir la

desnutrición, la cual se presenta como un cuadro clínico caracterizado por la alteración en la composición del cuerpo, ocasionado por un desequilibrio entre la ingesta de nutrientes y las necesidades nutricionales básicas, que puede ser consecuencia de: ciertas deficiencias en la dieta, ingerir una dieta desbalanceada, trastornos digestivos, trastornos de mala absorción u otros problemas similares. Son datos que pueden ser compartidos en una orientación pedagógica la cual puede evitar cifras tan preocupantes como las mencionadas.

También, existe una preocupación reiterativa ocasionada por las constantes situaciones de desnutrición presentadas en los estudiantes de las instituciones educativas en Colombia, evidenciando los inadecuados hábitos alimenticios ejercidos por los mismos estudiantes, tanto en sus hogares como al interior de las instituciones, marco en donde el Cauca y la Institución Niño Jesús de Praga no son la excepción.

Para corroborar lo anterior, se realizó un estudio de campo en la comunidad que hace parte de la institución, utilizando las diferentes técnicas de recolección de datos (observación participante y no participante y registro fotográfico), donde se evidenció que existen factores de vulnerabilidad que influyen significativamente en la implementación de hábitos alimenticios en la población infantil, estudio que permitió presentar una propuesta de tipo pedagógica que permita sensibilizar a padres y docentes sobre el proyecto de vida de los estudiantes, esperando como impacto mejorar su nivel de vida, como está amparado en una de las metas del PEI. Puesto que actualmente tampoco se realizan programas de nutrición y seguridad alimentaria y lo más grave, la comunidad en general no tiene acceso a la información necesaria sobre el tema de la mala nutrición.

Es por todo lo anterior que, el presente proyecto encuentra su pertinencia al dar respuesta al problema de desinformación alimentaria y sus implicaciones en el entorno escolar, que presentan las familias en esta institución, mediante una orientación pedagógica la cual busca brindar información acerca de los adecuados hábitos alimenticios por medio de cartillas, folletos y actividades didácticas a los niños, padres de familia y docentes que permitan atender las necesidades nutricionales, y promover estilos de vida saludable. Propuesta factible, ya que no tiene ningún costo para la institución o para los padres de familia y en sí misma, es una propuesta sin ánimo de lucro donde según la caracterización de la población y los problemas de nutrición que la abordan, el principal beneficiario es la comunidad de la Institución Niño Jesús de Praga.

Además, este informe de pasantía permitirá que la comunidad educativa tanto en la institución objeto de observación como en otras instituciones, sean conscientes de la importancia que tiene los buenos hábitos alimenticios en los infantes y su repercusión en el rendimiento académico, lo cual muchas veces se pasa por alto. Lo anterior permitirá que tanto los profesores como los padres de familia se conviertan en un ente activo que ayude a promocionar los buenos hábitos en todos los estudiantes desde una temprana edad.

### **1.3 Objetivos**

#### **1.3.1 Objetivo General**

Promover los hábitos saludables a través de estrategias pedagógicas como: el juego, el arte y la literatura en estudiantes de grado transición de la institución educativa Niño Jesús de Praga del municipio de Popayán (Cauca).

#### **1.3.2 Objetivos Específicos**

- Identificar la importancia de los hábitos alimenticios en estudiantes de grado transición de la Institución Educativa Niño Jesús De Praga del municipio de Popayán (Cauca).
- Identificar la importancia de las estrategias pedagógicas en la educación inicial.
- Implementar actividades enmarcadas dentro de estrategias pedagógicas como: el juego, el arte y la literatura para promover los hábitos alimenticios en estudiantes de grado transición de la Institución Educativa Niño Jesús de Praga del municipio de Popayán (Cauca).
- Desarrollar una cartilla guía con actividades pedagógicas orientadas a la promoción de los hábitos alimenticios en estudiantes de grado transición de la Institución Educativa Niño Jesús de Praga del municipio de Popayán (Cauca).

## CAPÍTULO II: REFERENTES CONCEPTUALES

### 2.1 Antecedentes

#### 2.1.1 Antecedentes Internacionales

El rendimiento escolar puede ser afectado por diferentes factores tales como la distracción en clases o en el momento de realizar las tareas, la pérdida de concentración puede darse en un ambiente de estudio no propicio como, por ejemplo, un ambiente ruidoso o la presencia de un televisor. Por otro lado, la distracción también puede ser causada por un agente interno como los problemas familiares causados por una mala comunicación, problemas económicos o el consumo de alcohol o drogas en los padres de familia. Otra de las causas, de acuerdo a Núñez et al. (2017) “una mala alimentación y nutrición, es probable que traigan consecuencias como: bajo rendimiento académico, disminución en la atención, distracción escolar, dificultades para comunicarse, razonar analíticamente y adaptarse a nuevos ambientes y personas” (p. 34). Pollitt (1984), demostró mediante datos científicos que la malnutrición constituye un factor de riesgo en el rendimiento académico, una nutrición insuficiente tiene un efecto perjudicial para los niños en etapa escolar, “Estos aprenden lentamente y les cuesta examinar las materias escolares; asimismo, tienen grandes posibilidades de repetir el grado o de abandonar los estudios” (Pollitt, 1984, p. 37).

En la misma línea de pensamiento, Ocaña y Sagñay (2020) concluyeron en su estudio sobre la malnutrición y su relación en el desarrollo cognitivo en niños de la primera infancia que: “*La malnutrición en la primera infancia conlleva a efectos negativos en el desarrollo conductual y cognitivo, con bajo rendimiento escolar limitando sus capacidades para enfrentarse a la vida*” (pp. 250). Lo cual, impide que tengan igualdad de condiciones frente a otros niños que si han tenido una alimentación adecuada.

Del mismo modo, Cáceres (2018), comparte su preocupación ante el desconocimiento de los padres de familia sobre los riesgos de la malnutrición que causa la desnutrición, la cual, es un estado patológico que presenta un déficit general de nutrientes y consumo de tejido muscular a falta de energías externas, además de vitaminas y minerales afectando el crecimiento y desarrollo cognitivo en los niños menores de 5 años, por lo cual, concluye la pertinencia de una estrategia educativa, recomendando así, la implementación para la adquisición de su conocimiento.

De esta manera, se puede comprender que la desnutrición es una enfermedad que causa gran daño en el ser humano, pero principalmente en los niños en edad escolar ya que se encuentran en desarrollo como se puede reflejar en Piaget (1991) sobre las seis etapas del desarrollo mental del niño. Complementando, Torres (2019), expone otra consecuencia de la mala alimentación, por ejemplo, el impacto de la obesidad en la edad escolar, aparte de todos los riesgos secundarios que esta causa y bajo aporte de macro y micronutrientes esenciales para el desarrollo adecuado, se puede sobreentender que también existe estrecha relación con un bajo rendimiento académico. Al respecto, Torres sugiere que tanto padres de familia como el docente, pueden reconocer esto a tiempo a través de una orientación sobre una buena alimentación y la realización de actividades que puedan ayudar a mejorar el estado nutricional de sus niños y a la vez, lograr un mejor rendimiento escolar.

### **2.1.2 Antecedentes Nacionales**

Según los artículos revisados por Caballero y Bermúdez (2018), los países con mayor índice de desnutrición son México, Colombia, España y Cuba. Como podemos notar, Colombia no es la excepción, los estudios colombianos según las investigaciones apuntan a una variable de pobreza y vulnerabilidad que conlleva a un alto índice de desnutrición en el país correlacionado con la falta de oportunidades y los malos hábitos alimenticios. Esta revisión mostró un impacto negativo y positivo, mientras que la falta de investigaciones a nivel nacional con relación al tema imposibilita de manera gradual recolectar información de manera ágil y precisa, sin embargo, en comparación a nivel internacional, se encuentra más de información que en otros países, indicando el interés despertado en las entidades de salud y educación ante esta problemática.

Por otra parte, estudios como los de López, Torres y Gómez (2017), analizan si las instituciones educativas departamentales de Colombia adoptaron las políticas públicas en materia de seguridad alimentaria en las tiendas escolares, dejando en evidencia que, a nivel nacional, son muy pocos los colegios que se ocupan de este tema de la política en materia alimentaria en los menores de las instituciones educativas. De esta manera, se puede concluir que una de las causas de este vacío, podría ser principalmente el desconocimiento de la norma, así como el poco interés en el asunto.

Al mismo tiempo, se considera que los hábitos de vida saludable son esenciales para que los estudiantes se contextualicen en seguridad alimentaria a través de actividades lúdicas, deportivas y recreativas las cuales deben ser realizadas en preescolar, primaria y bachillerato; todo esto amparado en las obligaciones que prescribe la ley 1355/2009, para las instituciones. Entonces, los hábitos de vida saludable, parecen ser la clave y punto de partida menos costosa para prevenir la malnutrición. Fajardo (2012), expone que es más fácil enseñar nuevos hábitos que modificarlos, argumentando que esto último, genera mayores costos en las intervenciones y mayores fracasos. “Así, con estrategias educativas dirigidas a los niños y adolescentes se les estimulará a tener la salud adecuada y la energía necesaria para realizar las actividades propias de esta etapa de la vida” (López, Torres y Gómez, 2017, p. 112).

Por su parte, Colombia se inscribe con el nombre de “Escuela Saludable” acogida en 1997 por el Ministerio de Salud, hoy de la Protección Social, para la promocionar e implementar a nivel nacional, los Estilos de Vida Saludable. Esto en acuerdo con los Ministerios de Salud y Educación Nacional, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF, y la OPS/OMS (1999), donde se firma y publica los lineamientos nacionales para el desarrollo de esta estrategia, con el título de *Escuela Saludable, la Alegría de Vivir en Paz* y es desde estos lineamientos que se trabaja actualmente. A partir del 2005, con la implementación de esta estrategia, da inicio al Comité Técnico Nacional de Entornos Saludables integrado por la Red de Escuela Saludable y la Red de Vivienda Saludable, constituida en abril de 2005 y en septiembre del mismo año aceptada la membrecía de Colombia dentro de la Red Interamericana de Vivienda Saludable.

Basado en lo anteriormente mencionado, se puede entender que el factor extrínseco más determinante en el crecimiento y el desarrollo del niño es sin duda, la alimentación la cual está estrechamente relacionada con los hábitos alimentarios y los estilos de vida los cuales son adquiridos en los primeros años de vida y que perduran a lo largo de esta. Hernández et al (2015), los “buenos hábitos alimentarios es la prevención de la mortalidad infantil y del adulto gracias a que disminuyen el riesgo de contraer enfermedades infecciosas agudas y enfermedades no transmisibles, como la obesidad, la diabetes, la hipertensión arterial y las enfermedades coronarias” (p. 516).

Al respecto, Hernández et al (2015), realizó una investigación cualitativa en los hogares

comunitarios de 5 veredas del municipio de Sopó (Cundinamarca, Colombia) con un grupo de trabajo de niños (n=67) entre 2 y 5 años, madres comunitarias (n=5), padres de familia (n=48) y la Alcaldía de Sopó, durante el segundo semestre de 2014. El objetivo fue el de fortalecer hábitos saludables alimenticios en los hogares infantiles comunitarios y sus familias en el municipio desde la Atención Primaria en Salud. Como resultados, las madres comunitarias conocen la importancia de la alimentación saludable, así como también, reconocen a sus hijos como agentes de cambios para el consumo de una buena alimentación en el hogar. Los niños mejoraron su consumo de frutas y verduras, aunque aún prefieren la alimentación no saludable. Finalmente, se articula la propuesta con el sector salud y educación del municipio reconociendo la importancia de trabajar colaborativamente para mejorar la salud de los niños. Como conclusión, los niños reconocieron que las frutas y las verduras son componentes fundamentales en su dieta para estar sanos y fuertes; además de que se convirtieron en agentes de cambio respecto a la alimentación saludable involucrando a los padres y motivando a las madres comunitarias.

Otra investigación hecha en Colombia, Barrera et al (2017), demuestran también que la malnutrición afecta especialmente a los niños menores de cinco años y es de esta manera, un problema de salud pública que genera consecuencias a corto, mediano y largo plazo; conectados con los argumentos anteriores, la malnutrición afecta el desarrollo físico y cognitivo determinando el aumento de enfermedades cardiovasculares en su edad adulta, así como mayor riesgo de obesidad. El objetivo de esta investigación fue el de identificar la prevalencia de malnutrición y su asociación con DSS, en menores de 5 años pertenecientes al Sistema de Selección de Beneficiarios para Programas Sociales (SISBEN) del área urbana del municipio de Palermo (Colombia). Con una Muestra de 254 niños menores de 5 años, la información se recolectó por una encuesta y la clasificación nutricional por valoración antropométrica cuyos resultados permitieron concluir que coexisten dos extremos de malnutrición: por exceso de peso y por defecto, ésta última, relacionada con determinantes como hacinamiento, bajo ingreso económico familiar y disposición inadecuada de basuras.

Las conclusiones de estas investigaciones tienen un factor común que radica en el hecho de que tanto padres de familia como estudiantes, así como la institución, deben tener conocimiento de los riesgos que la malnutrición implica y el cómo evitarla. Tanto los antecedentes internacionales

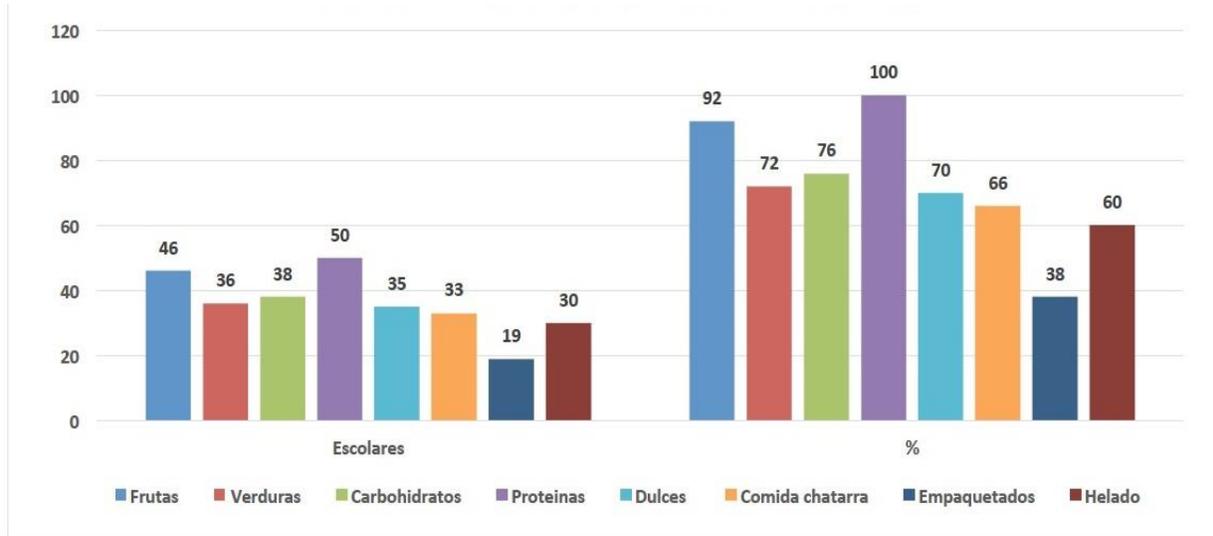
como los nacionales, encuentran un punto de coincidencia en brindar orientación sobre esta problemática principalmente en los niños de etapa escolar.

### **2.1.3 Antecedentes Locales**

En cuanto a los antecedentes locales, por su exposición acorde a la temática del presente documento, se puede resaltar el trabajo de Rodríguez y Rodríguez (2017), cuya investigación denominada *Imaginarios y agenciamientos que configuran el consumo de alimentos en escolares*, desarrollada en la Institución Educativa Los Comuneros, en los niveles de preescolar, básica primaria y secundaria a estudiantes provenientes en la mayoría de la comuna 6 de la ciudad de Popayán. Usando un enfoque cualitativo que les permitieron analizar los procesos de la práctica alimentaria de los niños en edad escolar (6 a 12 años), analizó los saberes-aprendizajes de la familia y la escuela, así como también, los saberes-aprendizajes gestados en la reconfiguración de sus imaginarios provistos, en la mayoría de los casos, por agenciamientos como los medios de comunicación y el mercado. A su vez, se encuentra el estudio de Rodríguez et al (2019), a partir de la estrategia Sembrando vida para crecer sanos, investigación descriptiva dirigida a dos instituciones educativas de la ciudad de Popayán (Colombia), cuyo análisis se basó en hábitos alimentarios de los estudiantes en interacción de saberes con la familia y el entorno de la institución. Sus resultados demostraron que la generación de diálogos de saberes alrededor de prácticas alimentarias cotidianas en la escuela fomenta la formación de hábitos o costumbres saludables.

Se destacó, por ejemplo, el animar el consumo de frutas y verduras, y la integración de conceptos como: gestión del territorio, soberanía-seguridad alimentaria y nutrición al PEI de la institución. Concluyen que los cambios en los estilos de vida afectan de forma muy notable a la población infantil.

Imagen 2

*Alimentos de mayor frecuencia de consumo*

Rodríguez, A et al (2019) Sabores y saberes en la escuela: experiencia de intervención educativa [Figura]

Recuperado de <https://revistas.udistrital.edu.co/index.php/infancias/article/view/12913/14738>

Resumiendo, estos antecedentes encontrados permiten evidenciar la pertinencia de fomentar la orientación de saberes alrededor de las prácticas alimentarias y nutricionales cotidianas enmarcadas entre los niños, padres de familia y la institución, (madres comunitarias si es el caso). Estos procesos de socialización resultan ser propicios para esta edad del desarrollo humano, y ya que están entrecruzadas con la naturaleza de la escuela como institucionalidad legitimada y reconocida, permiten la construcción participativa de propuestas de orientaciones pedagógicas en pro de la buena alimentación en los niños de etapa escolar.

## 2.2 Bases Teóricas

### 2.2.1 Hábitos Alimenticios Saludables

La promoción y puesta en marcha de la salud en la escuela es parte fundamental e integral del ser humano que considera a los individuos, y en especial a los niños y niñas eje central de cuidado y fortalecimiento en su estructura psicosocial para un desarrollo exitoso y con estándares altos como lo exige la educación este siglo.

“Hablar de Salud es no sólo hablar de ausencia de enfermedad física o mental sino también de la presencia de un adecuado entorno interpersonal, afectivo y auto-afirmativo, por consiguiente, la salud como bienestar general, integra un buen estado físico, psicológico y espiritual, enraizado en un sentido positivo de la vida y en una apertura a interrelacionarse constructivamente” (OMS, 1946).

Se empieza entonces a definir qué es y para qué los estilos de vida. Un enfoque pertinente sería como lo expreso Álvarez, (2012) “Son el conjunto de hábitos, consumos y costumbres insertos en la vida cotidiana, que permanecen en el tiempo y que se manifiestan en lo individual y en lo colectivo, en los diferentes grupos socioculturales, a la vez que se transmiten históricamente” (Pag,125). Debemos convenir que cada contexto sociocultural determina las formas especiales de vivir, actuar y sentir, así como también otros aspectos más cotidianos como el consumo de alimentos, actividades diarias, modos de educación, vicios, comportamientos, etcétera, todos en constante desarrollo y cambio. Un estilo de vida saludable, por tanto, será aquel en la cual los hábitos puedan sostenerse y progresar en el tiempo o adecuarse a los cambios que la sociedad y el contexto les imponga.

Por otro lado, y manteniendo la idea del proyecto se debe tener en cuenta lo que representa los hábitos y su importancia en la temática del proyecto por consiguiente entendemos como hábito “El hábito (del latín habere; poseer) es la capacidad del sujeto de conservar y perfeccionar las modificaciones adquiridas. También: la disposición adquirida y perdurable para reproducir los mismos actos con facilidad y perfección crecientes”. Por consiguiente y uniendo estos dos enfoques teóricos la salud y el hábito es un recurso para la vida diaria y el objetivo de la vida misma. Se entiende como un proceso dinámico, responsable, participativo y equilibrado que tiene la finalidad

de aproximarse a un estado ideal al que siempre nos podemos acercar un poco más, y es ahí donde los estilos de vida saludable en especial para los niños y niñas de la Institución Educativa Niño Jesús de Praga fundamentan una educación multidisciplinar y caracterizada al bienestar en todos los niveles.

Los hábitos de estilo saludable se establecen por tener diversos criterios, y, fundamentos, uno de ellos y que trata de enfocar hacia lo pedagógico y la definición de hábitos de vida saludable sería según la O.M.S. (1999) compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización. Estas pautas se aprenden en la relación con los padres, compañeros, amigos y hermanos, o por la influencia de la escuela, medios de comunicación, etc. Dichas pautas de comportamiento son interpretadas y puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales y, por tanto, no son fijas, sino que están sujetas a modificaciones".

### **2.2.2 Malnutrición**

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), el término "malnutrición" significa alteración de la nutrición, tanto por defecto (*desnutrición*) como por exceso (*hipernutrición*). Es, por tanto, el resultado de un desequilibrio entre las necesidades corporales y la ingesta de nutrientes que puede llevar a un síndrome de deficiencia, dependencia, toxicidad u obesidad. La producción mundial de alimentos es actualmente suficiente para proporcionar una dieta adecuada a todos los habitantes del planeta. Pero, frente a la terrorífica realidad del hambre en el mundo (120 millones de niños menores de 5 años sufren malnutrición proteica y 2.000 millones de personas presentan carencias de micronutrientes), en los países industrializados las tasas de mortalidad por enfermedades relacionadas con un exceso de alimentos (enfermedades cardiovasculares, obesidad, hipertensión arterial, diabetes mellitus, etc.) van en aumento y representan la causa más frecuente de mortalidad entre sus habitantes.

La desnutrición se produce por una ingesta inadecuada, mala absorción digestiva, pérdida anormal de nutrientes por el tubo digestivo, hemorragia, fallo renal o excesiva sudación, infección o adicción a drogas. La hipernutrición se origina por una ingesta excesiva, ejercicio insuficiente, abuso de dietas terapéuticas incluyendo la nutrición parenteral, excesiva ingesta de vitaminas sobre

todo B6, niacina y vitaminas A y C, e ingesta excesiva de minerales. Ambos tipos de malnutrición se desarrollan en varias etapas que habitualmente requieren un tiempo considerable. De lo anterior podemos concluir que la malnutrición es un cuadro clínico caracterizado por una alteración en la composición de nuestro cuerpo, ocasionado por un desequilibrio entre la ingesta de nutrientes y las necesidades nutricionales básicas. Se la observa frecuentemente en el curso de la mayoría de las enfermedades en las cuales existe cierto compromiso del estado general. A pesar de los grandes avances tecnológicos para el diagnóstico y tratamiento de las distintas enfermedades, algo tan importante como la alimentación y el cuidado nutricional continúa en muchos casos cayendo en el olvido. Por lo que resultaría muy difícil lograr que las personas enfermas se recuperen si su cuerpo no cuenta con el ingreso de energía suficiente y los nutrientes necesarios para llevar a cabo los distintos procesos metabólicos, como por ejemplo la producción de proteínas.

La mala nutrición, o las condiciones físicas indeseables o de enfermedad que se relacionan con la nutrición, se pueden deber a comer muy poco, demasiado, o por una dieta desequilibrada que no contiene todos los nutrientes necesarios para un buen estado nutricional. Un prerrequisito esencial para prevenir la malnutrición en una comunidad es la disponibilidad adecuada de alimentos que permita satisfacer las necesidades nutricionales de todas las personas. Para que haya suficiente disponibilidad, debe haber una buena producción de alimentos o suficientes fondos a nivel nacional, local o familiar para comprar aquéllos que sean necesarios.

La mala nutrición se puede manifestar como un problema de salud y los profesionales de la salud ofrecen algunas respuestas, pero ellos solos no pueden solucionar el problema de la malnutrición, se requiere de la ayuda de otros profesionales, como por ejemplo los educadores, quienes desde su labor pedagógica deben ayudar a cambiar las percepciones erróneas de la comunidad educativa sobre la alimentación y la buena nutrición.

### **2.2.3 Estrategias Pedagógicas en la educación inicial.**

A lo largo de la historia el ser humano ha buscado la manera de mejorar los procesos de enseñanza- aprendizaje, creando enfoques, metodologías y estrategias que posibiliten alcanzar lo que denomino Ausubel (1983), un aprendizaje significativo, el cual está basado en experiencias de éxito, transmitidas a lo largo de los años, los cuales han pasado de generación en generación.

Por esta razón, en nuestro país desde hace algún tiempo, se ha venido reflexionando sobre la importancia de establecer bases curriculares en la educación inicial, dentro del marco de una política educativa clara, enfocada en la Atención integral a la primera infancia (MEN, 2014), es decir, una educación configurada en el desarrollo integral de los niños y niñas, con una visión holística enfocada no solo en aspectos académicos tradicionales repetitivos, sino en aspectos integrales como: la salud, nutrición, alimentación, el desarrollo de las capacidades, los comportamiento, las relaciones sociales, las actitudes y los vínculos afectivos.

Debido a lo anterior, se pudo identificar cuatro estrategias pedagógicas protagónicas en la educación inicial, las cuales permiten comprender que mientras se crea, los niños y niñas expresan, exploran, juegan, aprenden y se desarrollan. Dichas estrategias se denominaron como: El juego, la exploración del medio, las expresiones artísticas y la literatura, y debido a su transversalidad, fueron usadas en la implementación de esta pasantía.

#### **2.2.4 El juego**

El juego es reflejo de la cultura, de las dinámicas sociales de una comunidad, y en él las niñas y los niños representan las construcciones y desarrollos de su vida y contexto MEN, (2014). También, de acuerdo a Tourtet (2003) es parte fundamental de la diversión, ya que es una actividad natural y necesaria en el ser humano, lo que hace que se constituya en una fuente donde se puede dar total libertad a la creatividad.

En el juego los niños y niñas representan lo que ven y muestran desde sus vivencias lo que sienten, por esta razón es considerado como una forma de elaboración del mundo en el cual se encuentran inmersos, pero también es una forma de transmitir de generación en generación la identidad cultural y las normas sociales, permitiendo como lo expresó Aucoturier, (2004), procesos constructivos y destructivos de su propio mundo en los cuales experimentan, descubren, se identifican y se expresan para estructurarse como un ser diferente al otro.

Sin embargo, es una estrategia que no se debe limitar a los momentos de descanso, convertirlos en simple pasatiempo o encasillarlos en parámetros diferentes a el mismo, que traicionen su esencia porque como lo expresó Bruner (1995), “el juego que está controlado por el propio jugador, le proporciona a este la primera y más importante oportunidad de pensar, de hablar

e incluso de ser él mismo.”

En síntesis, la comunidad educativa, debe ser consciente de las posibilidades que brinda esta estrategia pedagógica, en cuanto a la movilización de estructuras de pensamiento y al desarrollo de las capacidades de observación, de investigación, de resignificación y creación, las cuales juegan un rol fundamental en el desarrollo integral del infante porque como lo expresó el MEN, (2014) “En la atención integral a la primera infancia entendemos el juego como un derecho que debe ser garantizado en todos los entornos en el hogar, en el educativo, de salud y en los espacios públicos. Como derecho garantizado, hace pensar también en el papel de los medios de comunicación y la industria del juego y el juguete, qué tipo de acciones lúdicas proponen y qué valores transmiten. Todos los elementos señalados anteriormente dan una idea del porqué el juego merece un lugar privilegiado en la educación inicial.”

### **2.2.5 El Arte**

Cuando analizamos al ser humano nos damos cuenta que es creador por naturaleza y que debido a su necesidad de expresarse o comunicarse, busca, crea y utiliza una serie de lenguajes con simbologías diferentes, que permiten una representación de significados y significantes como: Notas Musicales, Los colores, alfabetos entre otros. Así como lo expresó el Ministerio de Educación Nacional, el arte representa los múltiples lenguajes artísticos que trascienden la palabra para abordar la expresión plástica y visual, la música, la expresión corporal y el juego dramático. (MEN, 2014). Es decir, que el arte está presente en la vida de las personas y coadyuva a la representación de sus experiencias por medio de diversas formas o símbolos que pueden ser verbales o no verbales, las cuales están conectadas no solo a su ser individual sino también a su ser colectivo. Es por esto, que impulsar esta exploración y expresión en la primera infancia resulta fundamental puesto que ayuda a los niños y niñas a establecer conexiones tanto con ellos mismos, como con los demás y su entorno. De este modo, el arte contribuye desde el comienzo de la vida del infante, a potencializar su creatividad, su sensibilidad, su expresividad y sentido estético por medio de un contacto más directo con la cultura y el ambiente que lo rodea.

Por esos motivos, desde la educación inicial se propende a favorecer ese contacto por medio de actos que impulsen los juegos de rol, melodías, expresiones visuales, etc. Al igual que la

posibilidad de participación de espacios culturales, convirtiendo al arte en una experiencia vital para la construcción de identidad y el desarrollo integral de los niños y niñas. Experiencia que además promueve y posibilita que el infante comienza a identificar las diferentes formas de participación, algunas veces como protagonista y otras como observador, lo que le permitirá comenzar a apreciar el trabajo de los demás y a emocionarse cuando otros aprecian su trabajo.

En resumen, podemos concluir como lo expresó Tita Maya, (2007) “El arte, con ayuda de la imaginación creadora, es el medio más propicio para preparar a los niños en la conquista de su futuro, ya que los dota de iniciativas, recursos y confianza para enfrentar y resolver problemas más allá de la información” por esto es necesario que la comunidad educativa promueva este tipo de experiencias en su quehacer diario.

### **2.2.6 La Literatura**

Uno de los grandes problemas educativos que más evidenciamos como maestros o maestras en las instituciones de nuestro país o inclusive en las familias, es la dificultad de nuestros niños y niñas para manejar símbolos inherentes para el aprendizaje como la literatura, además, ahora que estamos viviendo en una época tecnológica, los niños aprenden más rápido a manejar un celular que a leer un libro. Es por esto que se hace clave la intervención y formación de experiencias desde la educación inicial a través de diferentes actividades como: leer cuentos, hojear y compartir libros, contar y cantar, incorporar el arte, el juego, la tradición oral, etc. (MEN, 2014). Para que los niños y niñas tomen esta clase de experiencias como algo cotidiano y de esa manera lograr eliminar poco a poco esta problemática.

Sin embargo, para que lo anterior sea posible, debemos empezar clarificando algunos conceptos o concepciones sobre lo que la literatura representa tanto a nivel general como en la primera infancia. El ministerio de educación Nacional en su cartilla número No. 23 de la Serie de orientaciones pedagógicas para la educación inicial en el marco de la atención integral, planteó que: “la literatura, es el arte de jugar con las palabras escritas y de la tradición oral, las cuales hacen parte del acervo cultural de la familia y del contexto de las niñas y los niños.” Es decir, que establece una relación entre lo simbólico y/o oral con el contexto social de los infantes, como también lo afirmó Bruner (1986), al determinar que las facultades que poseen los niños y niñas

para interpretar y construir significados con su entorno familiar, educativo y social, se dan de un proceso de reciprocidad en la que ellos comienzan a anticiparse a las situaciones por sus experiencias. Porque la experiencia literaria, aunque es fundamental en la construcción de la lengua escrita, implica la construcción de habilidades interpretativas y de exploración de los mundos simbólicos, puesto que más que hacer planas implica la familiarización con la cultura oral y escrita, entendiendo sus normas y sus significados connotativos.

Por ello debemos reconocer que los primeros años de vida son sumamente importantes en el desarrollo de nuestros niños, situando a la comunidad educativa en la necesidad de proveer espacios y experiencias que les permitan más que aprender palabras, construir significados de la cultura (MEN, 2014).

### **2.2.7. Entorno escolar**

El entorno escolar es uno de los componentes de mayor influencia en la educación en la cual se debe tener en cuenta la unión de los ambientes en los cuales el estudiante construye su proceso de aprendizaje, tales como la escuela, el personal docente, el hogar y la ruta de camino entre la casa y la escuela. Dewey (1992) afirma que existe una crisis en el proceso de socialización dentro de la institución escolar y fuera de ella, el problema consiste en articular adecuadamente las cualidades positivas en las modalidades educativas integrando el aprendizaje con las vivencias cotidianas del entorno. (Carbonell, 1997, p.364)

De acuerdo con la Comisión Intersectorial de Primera Infancia - CIPI, 2013, los entornos son espacios físicos, sociales y culturales, donde se producen escenarios de interacción, cuidado, protección integral y calidez que crean las condiciones para la educación integral.

Consecuente con esto, el entorno fomenta con intención las acciones pedagógicas que permiten a los niños vivenciar y profundizar en su condición de sujetos de derechos, ciudadanos participativos y transformadores de sí mismos. (Fundamentos Políticos, Técnicos y de Gestión, p. 128); por tal razón, el entorno escolar permite que los estudiantes construyan conocimiento a través de procesos de socialización, donde puedan interiorizar normas fortaleciendo su de su desarrollo. Se distinguen dos modalidades en el entorno escolar, la modalidad familiar y la modalidad institucional en las cuales se mueve la implementación del proceso de fortalecimiento institucional,

proponiendo que el entorno escolar es interdependiente con los demás entornos.

De esta manera se puede entender, la razón por la cual el entorno escolar es un factor esencial en la educación de los niños ya que el rendimiento académico y su desarrollo personal depende de la calidad del entorno del estudiante.

### **2.3 Bases Legales**

La Constitución Política de Colombia, en su artículo 44, expresa que es derecho fundamental de los niños, entre otros, la alimentación nutritiva y equilibrada como estrategia para garantizar su desarrollo armónico e integral (Constitución Política de 1991).

En cumplimiento de este artículo, le corresponde al Estado colombiano la formulación de políticas públicas en salud y educación que orienten a niños y adolescentes a establecer hábitos saludables. Por medio de la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y del Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, el Estado colombiano busca incentivar la actividad física y el aumento del consumo de frutas y verduras, así como la reducción en el consumo de productos con altos contenidos de azúcar, grasas y sodio.

Paralelamente, el ICBF ha desarrollado una herramienta técnica mediante la cual busca promover patrones educativos de alimentación saludable en las familias colombianas. Esta herramienta técnica lleva por nombre las “Guías Alimentarias Basadas en Alimentos” -GABAS-, las cuales pueden ser utilizadas por profesionales de la salud y la educación para promover los buenos hábitos alimentarios en diferentes escenarios. El hogar y la escuela como lo explicamos anteriormente, son los escenarios más importantes para impulsar estos hábitos de cuidado debido a que son los más importantes para el desarrollo de los menores de edad.

Así mismo, la expedición de leyes como el Código de Infancia y Adolescencia reglamentado mediante la Ley 1098 de 2010 establece los derechos que tienen los niños, niñas y adolescentes a los alimentos como medio para su desarrollo físico, psicológico, espiritual, moral, cultural y social. En cumplimiento de este derecho, se han expedido otras leyes como la 1355 de 2009 que establece reglamentaciones para los establecimientos educativos donde se ofrezcan alimentos. De acuerdo a esta regulación, los colegios deben garantizar en sus tiendas escolares, la disponibilidad de frutas,

verduras y otros alimentos que cubran las necesidades nutricionales de los menores en pro de la equidad y el desarrollo de los mismos.

Herramientas, como el Plan Decenal de Salud Pública y leyes como la 1355 de 2009 en su artículo 11, buscan reglamentar la ley de obesidad y definir criterios obligatorios para que las tiendas escolares y restaurantes ofrezcan alimentos saludables e incentiven el desarrollo de actividades deportivas. No obstante, no es solo el Estado el responsable de la alimentación sana en niños, jóvenes y adolescentes. La empresa privada también tiene una cuota de responsabilidad en este tema, debido a que debe guiar sus conductas teniendo en cuenta el Estatuto del Consumidor (Ley 1428 de 2011) mediante la promoción, protección y garantía de la efectividad y el libre ejercicio de los derechos de los consumidores.

La empresa privada tiene una función educativa, orientadora y de responsabilidad con el consumidor, que debe asumir a través del cumplimiento de las normas, siendo transparente desde su publicidad e información al usuario. Además, debe promover diferentes actividades sociales que puedan generar un impacto en la población que compra y consume los productos que elabora.

El Estado debe regular el contenido y la forma en la que los medios presentan la información y la publicidad dirigida a los niños y adolescentes en calidad de consumidores. No se debe usar información que no corresponda con la realidad del producto, así como afirmar que su consumo puede sustituir alguna de las comidas principales del día. Por medio del INVIMA, el Estado debe regular, vigilar y controlar la publicidad de alimentos y bebidas buscando la protección de la salud de la primera infancia y la adolescencia.

## **CAPITULO III: METODOLOGÍA**

### **3. Metodología de la pasantía**

Para el desarrollo de la presente pasantía, en todas sus fases se utilizó la perspectiva de la metodología cualitativa descriptiva, la cual tiene como objeto la descripción de las cualidades de un determinado fenómeno, en este caso los hábitos alimenticios de los estudiantes. Pretendiendo emitir un concepto que pudiese abarcar una parte de la realidad. Para obtener un entendimiento certero, tras descubrir tantas cualidades como sea posible, a través de los diarios de campo donde se plasmaron todas las actividades que hicieron parte de la pasantía, incluyendo la experiencia vivida en las clases durante todo el proceso, para dar una base metodológica confiable que le diera una mejor viabilidad al proyecto.

#### **3.1. Las Técnicas de Recolección**

La recolección de datos se realizó a través de diarios de campo que se determinan como un instrumento fundamental, permitiendo llevar un orden en la información de sucesos que se generan en la dinámica cotidiana. El diario de campo es uno de los instrumentos que día a día nos permite sistematizar nuestras prácticas investigativas; además, nos permite mejorarlas, enriquecerlas y transformarlas (Martínez, 2011).

Así mismo, se hizo uso de la observación, la cual como lo expresó Fidias G. Arias, (2012) permite obtener una visión amplia, real y recoger información sobre un evento o acontecimiento tal y como se produce, en este caso sobre que alimentos consumen los estudiantes, en horas de recreo.

Al respecto, se elaborará un formato que contiene dos clases de alimentos, los saludables y no saludable, mediante un registro diario por una semana, se anotará en el formato lo que cada niño trae para consumir en horas de recreo, este será el insumo para observar cómo se alimentan los niños de esta sede educativa.

#### **3.3. Fases de la Pasantía**

Esta Pasantía se desarrolló en tres fases como se expone en la siguiente tabla de

planificación, las cuales permitieron identificar el contexto, implementar las actividades de acuerdo a los referentes teóricos y analizar las observaciones para alcanzar los objetivos propuestos.

### MATRIZ DE PLANIFICACION DE LA PASANTIA

Objetivo General	Promover los hábitos saludables a través de estrategias pedagógicas como: el juego, el arte y la literatura en estudiantes de grado transición de la Institución Educativa Niño Jesús de Praga del municipio de Popayán (Cauca).				
Fase	Objetivo Especifico	Actividades	Estrategia pedagógica	Recursos	Responsable
CONOCIMIENTO INSTITUCIONAL Y CONTEXTTUAL	Investigar sobre la institución en la que se aplicara la pasantía y el contexto de los estudiantes objeto de intervención.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visita a la Institución.</li> <li>• Revisión del Proyecto Educativo Institucional.</li> <li>• Investigación de los contextos socio económicos de los estudiantes.</li> </ul>	No aplica	Visita  Documentación de la institución.  Información sobre la zona de influencia de la institución	Angélica María Granada Cano

<p>IMPLEMENTACION DE LAS ACTIVIDADES</p>	<p>Implementar actividades enmarcadas dentro de estrategias pedagógicas como: el juego, el arte y la literatura para promover los hábitos alimenticios en estudiantes de grado transición de la Institución Educativa Niño Jesús de Praga del municipio de Popayán (Cauca).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conociendo hábitos saludables (frutas y verduras).</li> <li>• Cuento frutas y verduras.</li> <li>• Comiendo Leguminosos.</li> <li>• Conociendo el plato saludable de la familia colombiana.</li> <li>• Reconociendo y pintando el plato saludable de la familia Colombiana.</li> <li>• Construyendo plato saludable de frutas y verduras.</li> <li>• Recorto y pego alimentos saludables.</li> <li>• Clasificación de alimentos saludables y no Saludables.</li> </ul>	<p>Juego</p> <p>Literatura</p> <p>Arte</p> <p>Literatura y arte</p>	<p>Salón de Clase</p> <p>Televisor</p> <p>Revistas</p> <p>Fotocopias</p> <p>Colores</p> <p>Ega</p> <p>WhatsApp</p>	<p>Angélica María Granada Cano</p>
--	---	---	---	--	------------------------------------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Construyendo el plato saludable de la familia Colombiana.</li> <li>• Aprendamos con las frutas.</li> </ul>	Literatura y arte  Arte		
ANÁLISIS DE LAS OBSERVACIONES	Identificar la importancia de los hábitos alimenticios en estudiantes de grado transición de La Institución Educativa Niño Jesús De Praga del municipio de Popayán (Cauca).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis de las actividades desarrolladas desde los referentes teóricos.</li> </ul>		Información recolectada en las observaciones.	Angélica María granada cano
PRODUCTO	Cartilla guía con las actividades pedagógicas implementadas.				

### 3.3.1. FASE 1: Conocimiento institucional y contextual

La Institución Educativa Niño Jesús de Praga está localizada al Suroccidente de la ciudad de Popayán, correspondiente a la comuna 7, calle 16 # 20B-133 barrio Niño Jesús de Praga. El sector en el que se halla inmersa la Institución, está poblado en gran parte, por familias de estratos 1 y 2; de ahí que viven en condiciones vulnerables en asentamientos a orillas de la Quebrada Pubús.

Imagen 3

Quebrada Pubús



Vicealcaldesa Catalana, Huésped Ilustre del Gobierno Municipal [Figura] Recuperado de Boletín de Prensa Alcaldía de Popayán No 213 01/09/2011

La Institución, cuenta con: una Rectora, una Coordinadora, una secretaria, un portero, una Empleada servicios generales, una Bibliotecaria, 10 profesores en la jornada de la tarde para preescolar y básica primaria y 14 en la jornada de la mañana para pre-escolar, básica secundaria y educación media.

**Tabla 1. Generalidades de la institución**

GENERALIDADES.	
RAZÓN SOCIAL:	Institución Educativa Niño Jesús de Praga.
MUNICIPIO:	Popayán.
DEPARTAMENTO:	Cauca.
COMUNA:	7
BARRIO:	Niño Jesús de Praga.
DIRECCIÓN:	Calle 16 No 20 B-133.
NIT:	817002124-8.
CÓDIGO DANE:	119001000508.
TELÉFONO:	8391678.
CORREO ELECTRÓNICO:	<a href="mailto:institucionjesus@gmail.com">institucionjesus@gmail.com</a>
JORNADAS:	Mañana y Tarde.
GÉNERO DE LA POBLACIÓN ATENDIDA:	Mixta.
NIVELES DE ENSEÑANZA:	Preescolar, Básica y Media.
CARÁCTER:	Académico.
MODELO PEDAGÓGICO Y/O PROGRAMA EDUCATIVO:	Formativo participativo
POBLACIÓN ATENDIDA:	Perteneciente a estratos 1, 2 y en condición de desplazamiento.

En la descripción de la estructura física, la institución cuenta con: Oficinas: rectoría, coordinación, secretaria. Otras dependencias: biblioteca, sala de informática, aula inteligente, salón para laboratorios y restaurante escolar con su cocina y despensa respectivas. 10 aulas de clase. Patio cubierto con funciones de aula múltiple y cancha múltiple. Servicios: batería sanitaria para estudiantes, divididas en dos secciones una para hombres y la otra para mujeres y batería sanitaria para docentes y administrativos.

### **3.3.1.1 Caracterización de los estudiantes de la institución**

Los estudiantes de la Institución Educativa Niño Jesús de Praga, provienen de las veredas: Puelenje, Alto Puelenje, vereda de Torres, el Túnel; los Barrios: Solidaridad, La Campiña, Chapinero, La Ladera, Retiro Alto, y los asentamientos: Villa García, La Heroica, Nuevo Milenio, Laura Mercedes Simmonds, Triunfamos por la Paz, Niño Jesús de Praga, Retiro Bajo, y la nueva urbanización El Hortigal, Desplazados de municipios del Departamento y otros Departamentos.

La mayoría de estas familias viven de la economía informal, lo cual genera una población estudiantil fluctuante, puesto que sus padres deben buscar el sustento diario, lo cual incide directamente en la deserción, por cuanto deben estar cambiando de domicilio. Por otra parte, quienes continúan deben dejar sus hijos solos o con los abuelos o al cuidado de otro vecino o vecina, o el mayor de los hijos menores o niñas al cuidado de padrastros, donde sus madres o ya fallecieron o están privadas de la libertad o deben madrugar a trabajar y deben dejar que sus hijos se atiendan solos.

En la Institución Educativa se denota la falta de responsabilidad del estudiante en sus tareas y trabajos, posiblemente porque no hay acompañamiento de sus padres, porque cuando llegan cansados suponen que el menor ya ha realizado sus trabajos, para afianzar los conocimientos impartidos desde la institución, pero como no hay repaso, no hay buenos resultados en su proceso educativo. Por lo tanto, el índice de reprobación es más del 10%.

A sí mismo, la institución cuenta con estudiantes en un 8% con necesidades especiales, las más comunes: dificultad cognitiva, niños con síndrome de Down, dificultad visual, un 5% pertenecen al sector indígena y en un 3% afrocolombianos de los cuales, aproximadamente el 85% son víctimas del desplazamiento forzado, el 55% son hijos de madres cabeza de familia y en ocasiones, suele presentarse casos de familia que reúne todas estas características especiales.

Por otra parte, el niño, niña o adolescente, son vulnerables a todo el entorno psicosocial que se encuentra en la comuna 7, como es la drogadicción, la inseguridad, el abuso sexual, el maltrato y esto conlleva a que los estudiantes lleguen con sus silenciosos problemas. La pobreza en la que viven algunos, es el factor común dentro de las incidencias de los niños, haciendo que presenten síntomas de malnutrición

Debido a todo lo anterior, se tomó a los 22 niños del grado transición grupo 1, como muestra para realizar esta pasantía, quienes también cumplen con las características y situaciones contextuales explicadas anteriormente y en los que se buscó impactar de una manera positiva sobre su alimentación, para generar un cambio en los demás aspectos sociales que los aquejan.

Tabla 2.

### Generalidades de la Institución

NIVEL	CURSO	NUMERO GRADOS	NUMERO DE ESTUDIANTES	
PREESCOLAR	TRANSICIÓN	2	Mañana	21
			Tarde	20

Recuperado de PEI de la Institución Educativa Niño Jesús de Praga.

### 3.3.2. FASE 2: Implementación de las actividades

En esta fase, se realizó la implementación de 10 actividades, que se elaboraron teniendo en cuenta, primero las necesidades identificadas en la fase anterior, y finalmente se enmarcaron dentro de las estrategias pedagógicas establecidas por el ministerio de educación nacional (MEN) para la primera infancia, como son: el juego, el arte y la literatura, las cuales, las cuales permitieron una mejor aprehensión de los propósitos propuestos.

**Tabla No 3 Actividad # 1**

<b>FECHA:</b>	12 de febrero de 2020
<b>NOMBRE DE ACTIVIDAD:</b>	Conociendo hábitos saludables (frutas y verduras).
<b>ESTRATEGIA PEDAGÓGICA:</b>	Juego
<b>AMBIENTE:</b>	Salón de clases
<b>MATERIALES:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Video “EL PLATO SALUDABLE DE LA FAMILIA COLOMBIANA”</li> <li>● Material reciclaje (tarro, envolturas de dulces)</li> <li>● Frutas en plásticos.</li> </ul>

**LOGRO O PROPÓSITO:**

- Identificar algunos alimentos saludables y no saludables.

**DESCRIPCIÓN:**

Se empieza la clase con una ronda infantil, se hace un conversatorio y debate acerca de que frutas y verduras, ellos, conocen y consumen perico.

**PROCEDIMIENTO:**

- Se les muestra a los niños un video acerca de la nutrición infantil, llamado el plato saludable de la familia colombiana
- En un tarro se encontrara diversos alimentos saludables, (plástico), y alimentos no saludables (envolturas de dulces), se les pide a cada niño que saque un alimento del tarro y mencione si es un alimento saludable o no y por qué.

**EVALUACIÓN:**

Se evalúa a los niños con un diálogo y una retroalimentación acerca de la importancia que tiene para nuestro desarrollo y crecimiento consumir alimentos saludables.

**IMÁGENES QUE EVIDENCIAN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

**Tabla No 4. Actividad # 2**

<b>FECHA:</b>	18 de febrero de 2020
<b>NOMBRE DE ACTIVIDAD:</b>	Cuento frutas y verduras
<b>ESTRATEGIA PEDAGÓGICA:</b>	Literatura
<b>AMBIENTE:</b>	Salón de clases
<b>MATERIALES:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cartulina, con dibujos de frutas y verduras,</li> <li>● Láminas con frutas y verduras.</li> </ul>	
<b>LOGRO O PROPÓSITO:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Aprender conceptos nuevos acerca de la importancia de consumir frutas y verduras durante su desarrollo y crecimiento.</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓN:</b>	
Se empieza la actividad leyendo un cuento acerca de las frutas y las verduras con imágenes animadas de frutas y verduras en cartulina, en el cual mediante la narración se hace partícipe a algunos niños mediante preguntas.	
<b>PROCEDIMIENTO:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conversatorio a los niños acerca de la importancia que tiene para los seres humanos consumir frutas y verduras para un sano desarrollo y crecimiento del cuerpo humano.</li> <li>● Se le pasa a cada niño una lámina con frutas y verduras para que la colorean con su respectivo color.</li> </ul>	
<b>EVALUACIÓN:</b>	
Al final de la clase los niños participan interactuando con los demás niños acerca de la fruta que más le gusta y porque es importante comerla.	
<b>IMÁGENES QUE EVIDENCIAN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>	



**Tabla No 5. Actividad # 3**

<b>FECHA:</b>	26 de febrero del 2020
<b>NOMBRE DE ACTIVIDAD:</b>	Comiendo Leguminosos
<b>ESTRATEGIA PEDAGÓGICA:</b>	Arte
<b>AMBIENTE:</b>	Salón de clases
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>MATERIALES:</b> VIDEOS EDUCATIVOS “GRUPOS DE ALIMENTOS LEGUMINOSOS Y DE ORIGEN ANIMAL”, “IMPORTANCIA DE LAS PROTEÍNAS”EL GRAN MONSTRUO</li> <li>● Láminas con diferentes tipos de alimentos, colores, frijoles y lentejas, ega.</li> </ul>	
<b>LOGRO O PROPÓSITO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Conocer los diferentes tipos de alimentos saludables</li> </ul>	

**DESCRIPCIÓN:**

Se les enseña el primer video en el que se explica cuáles son los diferentes tipos de alimentos de origen animal y leguminosos que existen y sus beneficios, al terminar el video se hace unas preguntas a algunos niños y luego se les pone siguiente video divertido en cual cuentan una historia acerca de una aventura que tiene un pequeño niño en el mundo de los alimentos, al terminar se hace un pequeño conversatorio de lo que aprendieron durante los dos videos educativos.

**PROCEDIMIENTO:**

- Se hace un pequeño conversatorio acerca de la importancia que también tiene para los seres humanos consumir otros tipos de alimentos como los leguminosos
- (se les explica cuáles tipos de leguminosos existe como el frijol las lentejas, etc.
- Se hacen algunas preguntas de cuáles conocen, si las han consumido), otros alimentos como alimentos de origen animal (carnes, lácteos, huevos).
- Se le pasa a cada niño dos láminas con dibujos de algunos tipos de alimentos.
- En la primera lámina se les pide que identifiquen qué tipos alimentos son y que pinten los dos primeros alimentos (pescado, queso), y el último dibujo es un plato, se les pasa lentejas y ega, se les pide que las peguen en el dibujo para construir un plato saludable de lentejas.
- Se les pasa otra lámina con el dibujo de un plato, se les pasa frijoles y pega para que construyan el plato saludable de frijoles.

**EVALUACIÓN:**

Debate acerca de los alimentos que cada niño conoce y cuales han consumido en sus hogares, retroalimentación de los beneficios para su desarrollo y crecimiento.

**IMÁGENES QUE EVIDENCIAN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.**



**Tabla No 6. Actividad # 4**

<b>FECHA:</b>	4 de marzo del 2020
<b>NOMBRE DE ACTIVIDAD:</b>	Conociendo el plato saludable de la familia colombiana.
<b>ESTRATEGIA PEDAGÓGICA:</b>	Literatura y arte
<b>AMBIENTE:</b>	Salón de clases
<b>MATERIALES:</b>	<p>Video educativo “EL PLATO SALUDABLE DE LA FAMILIA COLOMBIANA”,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja de block, Colores, Láminas pequeñas de diferentes alimentos saludables y Ega.</li> </ul>
<b>LOGRO O PROPÓSITO:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar el plato saludable de la familia colombiana y como está compuesto.</li> </ul>
<b>DESCRIPCIÓN:</b>	Se hace un conversatorio de la clase pasada, y se explica que todos los alimentos saludables vistos en la clase pasada forman un plato saludable de la familia colombiana.
<b>PROCEDIMIENTO:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los niños pasan al tapete y se ubican frente al televisor se les coloca un video para que conozcan cómo está compuesto el plato saludable de la familia colombiana. mediante el video se pausa y se hace algunas preguntas cotidianas de la alimentación de los niños.</li> </ul>

- Mediante el video se hace algunas pausas para indagar y retroalimentar a los niños acerca de la alimentación saludable, y de cómo está compuesto el plato saludable de la familia colombiana.
- Se les pide a los niños que saquen los colores, se les pasa una hoja de block dividida en tres partes, que corresponden a los tres colores que conforman el plato saludable de la familia colombiana, (verde, amarillo y morado), se les pide que pinten todo el espacio según el color.
- Al terminar de pintar se les pasa unas láminas de diferentes tipos de alimentos saludables, se les pide a los niños que ubiquen cada alimento en el color correspondiente según el plato saludable de la familia colombiana.

### **EVALUACIÓN:**

Al terminar la actividad se indaga a los niños de lo aprendido durante la actividad y se retroalimenta los beneficios que trae tener una buena alimentación saludable.

### **IMÁGENES QUE EVIDENCIAN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**



**Tabla No 7. Actividad # 5**

<b>FECHA:</b>	11 de marzo del 2020.
<b>NOMBRE DE ACTIVIDAD:</b>	Reconociendo y pintando el plato saludable de la familia Colombiana.
<b>ESTRATEGIA PEDAGÓGICA:</b>	Literatura y arte
<b>AMBIENTE:</b>	Salón de clases
<b>MATERIALES:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Colores, Lámina con dibujo del plato saludable de la familia colombiana.</li> </ul>
<b>LOGRO O PROPÓSITO:</b>	

- Clasificar colores y alimentos ubicados en el plato saludable de la familia colombiana.

**DESCRIPCIÓN:**

Se hace un Conversatorio de la clase pasada sobre el plato saludable de la familia colombiana, se hace una retroalimentación acerca de los colores que lo componen y su clasificación de alimentos.

**PROCEDIMIENTO:**

- Se empieza la actividad escuchando una canción infantil llamada “COMER BIEN “LOS ALGOS, se les pide a los niños que se levanten de la silla para escuchar la canción y cantarla.
- Se retroalimenta los colores donde van ubicados los diferentes grupos de alimentos que van en el plato saludable de la familia colombiana.
- Se les pasa una lámina con el dibujo del plato saludable de la familia colombiana, se les pide que pinten con el color correspondiente cada grupo de alimentos ubicado en el plato.
- Por último deben pintar todos los alimentos.

**EVALUACIÓN:**

Se hace una retroalimentación oral acerca de la clasificación del plato saludable de la familia colombiana.

**IMÁGENES QUE EVIDENCIAN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.**



**Tabla No 8. Actividad # 6:**

<b>FECHA:</b>	16 de marzo del 2020
<b>NOMBRE DE ACTIVIDAD:</b>	Construyendo plato saludable de frutas y verduras
<b>ESTRATEGIA PEDAGÓGICA:</b>	Literatura y arte
<b>AMBIENTE:</b>	Salón de clases
<b>MATERIALES:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tarro de cartón, Láminas de frutas y verduras, Cartulina blanca.</li> </ul>	
<b>LOGRO O PROPÓSITO:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificar las frutas y verduras con su respectivo nombre.</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓN:</b>	
Se les muestra a los niños imágenes alusivas de diferentes frutas y verduras, se interroga cómo se llaman cada una, y que les aporta para su salud.	
<b>PROCEDIMIENTO:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se empieza la actividad haciendo un recordatorio de lo que vieron la clase pasada, se preguntan a los niños que aprendieron de los beneficios que tienen comer frutas y verduras.</li> <li>● Dentro de un tarrito se coloca diferentes láminas de frutas y verduras, se les pide a los niños que pase uno por uno y que saque una y les diga a los demás niños si es una fruta o verdura y cuál es su nombre.</li> <li>● Luego se le pide a los niños que peguen la lámina de la fruta o verdura donde corresponde en la cartulina blanca, que ira dividida en dos grupos de frutas y verduras.</li> </ul>	
<b>EVALUACIÓN:</b>	
Los niños clasifican nombres de diferentes frutas y verduras que existen, e interpretan y aprenden los beneficios que traen consumirlas.	
<b>IMÁGENES QUE EVIDENCIAN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>	



Debido a la situación de pandemia que se presentó en el país, la Institución Educativa tuvo que cambiar su modalidad y las actividades restantes se realizaron de manera virtual, usando herramientas tecnológicas como WHATSAPP.

**Tabla No 9. Actividad # 7**

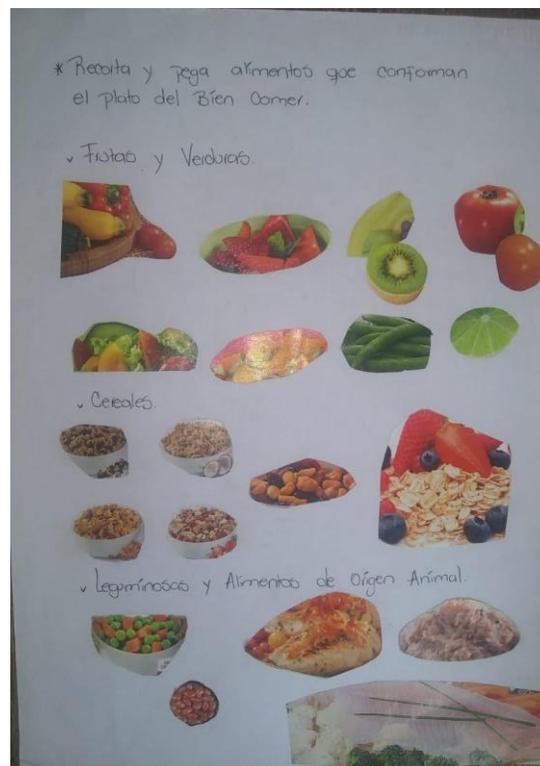
<b>FECHA:</b>	01 de abril del 2020 (PANDEMIA)
<b>NOMBRE DE ACTIVIDAD:</b>	Recorto y pego alimentos saludables.
<b>ESTRATEGIA PEDAGÓGICA:</b>	Literatura y arte
<b>AMBIENTE:</b>	Casa
<b>MATERIALES:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tijeras</li> <li>● Hoja de block,</li> <li>● Revistas</li> </ul>
<b>LOGRO O PROPÓSITO:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Clasificar los diferentes alimentos saludables</li> </ul>
<b>DESCRIPCIÓN:</b>	En una hoja de Block se les pide que clasifique los alimentos saludables en tres grupos.

**PROCEDIMIENTO:**

- Se les envía una lámina en blanco dividida en tres grupos de alimentos saludables, (frutas y verduras, cereales, alimentos de origen animal).
- Se les pide que recorten y peguen de algunos libros revistas que hay en casa y no utilizan, estos alimentos que les piden en la lámina.

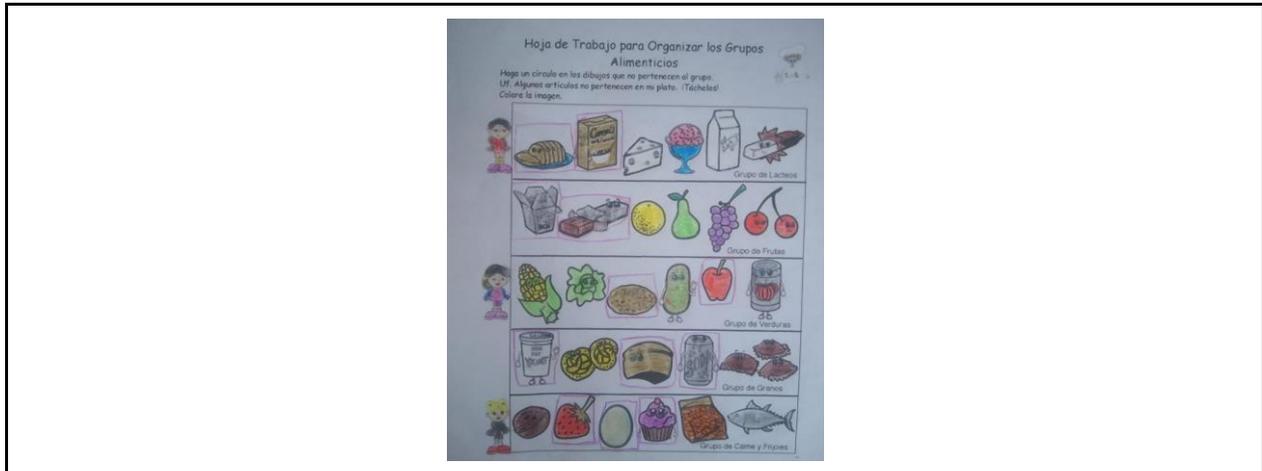
**EVALUACIÓN:**

Los niños tienen un diálogo con sus padres acerca de los diferentes alimentos que han encontrado y han pegado en la lámina, identificando su nombre y sus beneficios.

**IMÁGENES QUE EVIDENCIAN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.**

**Tabla No 10. Actividad # 8:**

<b>FECHA:</b>	15 de abril del 2020 (PANDEMIA)
<b>NOMBRE DE ACTIVIDAD:</b>	Clasificación De Alimento Saludables Y No Saludables
<b>ESTRATEGIA PEDAGÓGICA:</b>	Literatura y Arte
<b>AMBIENTE:</b>	Casa
<b>MATERIALES:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Lámina con diferentes grupos de alimentos y su clasificación según su grupo, Colores, Lápiz.</li> </ul>	
<b>LOGRO O PROPÓSITO:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificar alimentos que no pertenecen a los diferentes grupos clasificados en la lámina.</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓN:</b>	
Lámina para colorear e identificar alimentos saludables y no saludables.	
<b>PROCEDIMIENTO:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les envía una lámina clasificada en tres grupos de alimentos, (grupos de lácteos, grupos de verduras, grupos de frutas, grupos de granos, grupos de carnes).</li> <li>● Se les pide que marquen con una x o con un círculo los alimentos que no pertenecen a cada grupo.</li> <li>● Por último colorean los dibujos.</li> </ul>	
<b>EVALUACIÓN:</b>	
los niños tienen un diálogo con sus padres acerca de los diferentes alimentos que han encontrado y han pegado en la lámina, identificando su nombre y sus beneficios.	
<b>IMÁGENES QUE EVIDENCIAN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.</b>	



**Tabla No 11. Actividad # 9:**

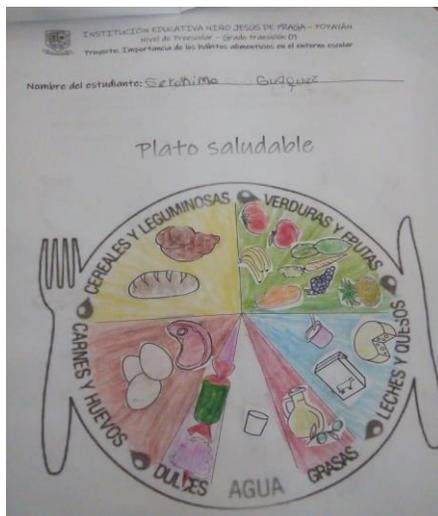
<b>FECHA:</b>	10 de Julio de 2020 (PANDEMIA)
<b>NOMBRE DE ACTIVIDAD:</b>	Construyendo el plato saludable de la familia Colombiana
<b>ESTRATEGIA PEDAGÓGICA:</b>	Literatura y Arte
<b>AMBIENTE:</b>	Casa
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>MATERIALES:</b> Lámina con información sobre el plato saludable.</li> <li>● Colores</li> <li>● Lápiz.</li> </ul>	
<b>LOGRO O PROPÓSITO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificar los diferentes tipos de alimentos que componen el plato saludable.</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓN:</b> El Plato saludable de la familia colombiana es una forma sencilla de ayudarles a los niños a comprender como se debe ver su plato e identificar los grupos alimenticios que hay. Las frutas y verduras en particular son muy importantes para el crecimiento de los niños.	
<b>PROCEDIMIENTO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Colorea los diferentes alimentos (frutas, verduras, cereales, tubérculos, plátanos, azúcares, grasas, carnes, huevos, leguminosos secos y productos lácteos).</li> </ul>	

- Colorea el plato saludable de la familia colombiana que se encuentra en la siguiente hoja, teniendo en cuenta los siguientes colores: Verde donde están las frutas y verduras; Amarillo donde están los cereales y leguminosas; Morado para los azucares o dulces; Rojo para las grasas; Naranja para carnes y huevos; Azul para lácteos.
- Luego, con la ayuda de un adulto recorta los alimentos que hay a continuación y pegarlos en el lugar que corresponde.

### EVALUACIÓN:

Los niños tienen un diálogo con sus padres acerca de los diferentes alimentos que han encontrado y han pegado en la lámina, identificando su nombre y sus beneficios.

### IMÁGENES QUE EVIDENCIAN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.



**Tabla No 12. Actividad # 10:**

<b>FECHA:</b>	24 de julio de 2020 (PANDEMIA)
<b>NOMBRE DE ACTIVIDAD:</b>	Aprendamos con las frutas
<b>ESTRATEGIA PEDAGÓGICA:</b>	Literatura y Arte
<b>AMBIENTE:</b>	Casa
<b>MATERIALES:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Lámina con las diferentes frutas, Colores, Lápiz.</li> </ul>	
<b>LOGRO O PROPÓSITO:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificar las diferentes frutas que les ayudan a tener una buena nutrición.</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓN:</b>	
El cuerpo en crecimiento de los niños necesita de una buena nutrición, y las frutas les ayuda porque tienen vitaminas y minerales para permanecer saludables y prevenir las enfermedades.	
<b>PROCEDIMIENTO:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les envía una lámina con ejercicios de identificación de las diferentes frutas.</li> <li>● Se les pide que unan las partes de las imágenes para formar la fruta escondida.</li> <li>● Luego, deben dibujarse en el marco con su fruta favorita</li> <li>● Por último, debe hacer una ensalada de frutas con ayuda de sus padres.</li> </ul>	
<b>EVALUACIÓN:</b>	
Los niños tienen un diálogo con sus padres acerca de los diferentes alimentos que han encontrado y han pegado en la lámina, identificando su nombre y sus beneficios.	
<b>IMÁGENES QUE EVIDENCIAN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.</b>	



### 3.3.3. FASE 3: Análisis de las observaciones

Para la implementación de la pasantía se utilizó la metodología de Investigación Acción (IA), la cual Kemmis (1998) define como: una forma de búsqueda autorreflexiva, llevada a cabo por participantes en situaciones sociales y educativas, para perfeccionar la lógica y la equidad de las propias prácticas sociales o educativas en las que se efectúan estas prácticas, comprensión de estas prácticas, y las situaciones en las que se efectúan estas prácticas. También está determinada, como un nuevo estilo de política social que genera una dinámica de cambio en una situación concreta y real de un determinado grupo social, en este caso la mala nutrición infantil en niños y niñas de la Institución Educativa Niño Jesús de Praga se elige dicha metodología ya que presenta características de tipo Colectivo, Encuentro entre teoría y práctica, Ecológico, Flexible, Creativo,

Dinámico, Formativo, Crítico y porque busca un cambio de actitud por parte de los diferentes actores frente a los espacios saludables a través de alternativas que fomenten una verdadera educación nutricional.

Lo anterior permitió evidenciar de manera directa los inconvenientes en el comportamiento de alimentación en la comunidad de la Institución Educativa Niño Jesús de Praga. Para ello se realizan actividades y estrategias que permita detectar y poner de presente prácticas erróneas en la nutrición, a la vez, que arrojar resultados efectivos tendientes a elaborar una propuesta mejoradora. Todo ello en busca de alternativas a futuro hacia un buen uso de prácticas de hábitos alimenticios sanos, que impactarán de manera positiva a los niños.

### **3.3.3.1. Hábitos Alimenticios y Estrategias Pedagógicas**

Identificar los hábitos alimenticios en los estudiantes de grado Transición de la Institución Educativa Niño Jesús de Praga del municipio de Popayán (Cauca), me permitieron darme cuenta de la importancia que tienen en el desarrollo integral de los infantes y la necesidad de promocionarlos desde los primeros años de vida puesto que pueden afectar su rendimiento escolar.

No es un secreto, que hay una pérdida en la promoción de estos hábitos en el seno de la familia tal vez por el desconocimiento sobre la importancia que tienen la frutas, verduras y legumbres en una buena alimentación, o por la proliferación y publicidad de alimentos que dicen ser buenos para la salud, pero en realidad no lo son y solo buscan satisfacer deseos de sabor e imagen (Papas, chocolates, gaseosas...etc.) sin pensar en el aporte nutricional que estos pueden dar. Sin embargo, aunque inclusive en el quehacer de los maestros y maestras es algo implícito que debe aprenderse y aplicarse en educación inicial, muchas veces queda relegada por temáticas académicas que consideramos mucho más importantes.

La promoción y enseñanza de esos hábitos no debe quedar relegada a actividades aisladas en la escuela, ni mucho menos ser orientadas solamente a los niños, sino que debe ser un aspecto transversal que se utilice en cualquier ámbito de nuestra función como educadores y con toda la comunidad educativa. Para lograr esto, se hace necesario la creación o utilización de actividades enmarcadas dentro de estrategias pedagógicas como el juego, el arte y la literatura, que le permitan a los niños ser conscientes de su alimentación mientras se divierten, Puesto que como lo expreso

el MEN, (2014). estos años son cruciales para el desarrollo físico, cognitivo y emocional y del lenguaje de los niños y niñas, ya que llevan a la transformación de los aspectos de vida del ser humano de formas simples a formas complejas e independientes que favorecen su construcción como sujetos del mundo.

La propuesta de actividades pedagógicas aplicada a los estudiantes de grado Transición de la Institución Educativa Niño Jesús de Praga del municipio de Popayán (Cauca), fundamentada en EL JUEGO, EL ARTE Y LA LITERATURA como actores principales en desarrollo de sus capacidades y creación de formas propias para la transformación de sus realidades. Pone en manifiesto, la gran cantidad de posibilidades con las que cuentan los niños y niñas para crear, expresarse, ser y exteriorizar al mundo sus percepciones. Cada actividad, tiene un mensaje pedagógico que debe ser aprovechado y está orientado a temas específicos sin perder de vista la esencia lúdica de las estrategias, que se convertirán en herramientas didácticas que le faciliten a los maestros y maestras el proceso de enseñanza - aprendizaje.

Debido a lo anterior, este es un tema que ha impactado a la comunidad educativa y busca el fortalecimiento y concientización de hábitos alimenticios sanos en los niños y niñas de grado Transición de la Institución Educativa Niño Jesús de Praga del municipio de Popayán (Cauca), puesto que, al ser trabajado de forma contextual, dinámica y participativa, permitió la apropiación y conciencia de las temáticas, lo cual se vio reflejado en los cambios alimenticios evidenciados en las loncheras a lo largo del proceso.

#### Imagen 4

Lonchera los primeros días de Clase



Imagen 5  
Lonchera en la última actividad



Al final, como podemos observar con la pasantía se permitió un intercambio de conocimientos con los niños y padres de familia, a través del uso de estrategias pedagógicas enmarcadas dentro de lineamiento nacionales, logrando que desde lo cotidiano se concientizara de la importancia de retomar las prácticas de una Alimentación Saludable en nuestros niños, los cuales, por aspectos, económicos, políticos y sociales se ha dejado de lado. Consiguiendo que los niños y niñas se convirtieran en elementos de cambio dentro de la familia, puesto que como lo expresaron algunos padres de familia a lo largo del proceso, cuando iban a la tienda ya no solo querían mecato o dulce, sino que escogían frutas que a ellos les gustaran.

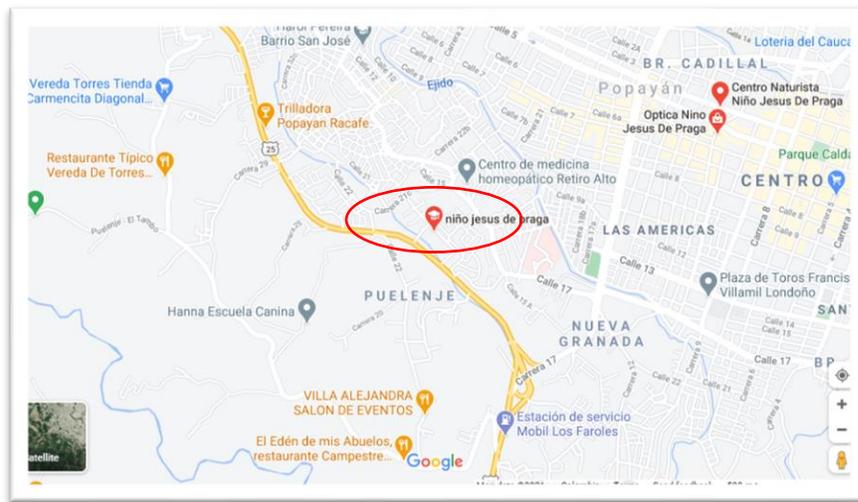
## CAPITULO IV: RESULTADOS

### 4.1 Fase 1: Conocimiento Institucional y Contextual

Como resultados en la fase uno se obtuvo las generalidades de la institución y la caracterización de los estudiantes objeto de estudio clasificándolos por género y edades.

La Institución Educativa Niño Jesús de Praga está localizada al Suroccidente de la ciudad de Popayán, correspondiente a la comuna 7, calle 16 # 20B-133 Barrio Niño Jesús de Praga.

Imagen 6. Localización.

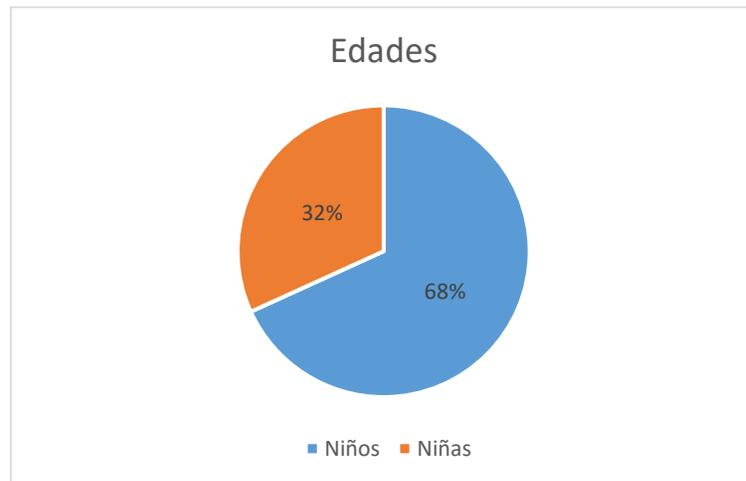


*Nota. Localización [Mapa], por Google maps, 2021, recuperado de <https://www.google.com/maps/search/Ni%C3%B1o+Jes%C3%BAs+de+Praga+/@2.438101,-76.633091,15z>.*

#### 4.1.1. Caracterización de la población objeto de estudio

Se llevó a cabo un análisis de los estudiantes del grado 1 de transición, evidenciando una población de 22 estudiantes, donde predomina el género masculino en un 68.2%, una población femenina del 31.8%. Por otro lado, el rango de edad más representativo es el de 5-7 años con mayor número de estudiantes pertenecientes al mismo.

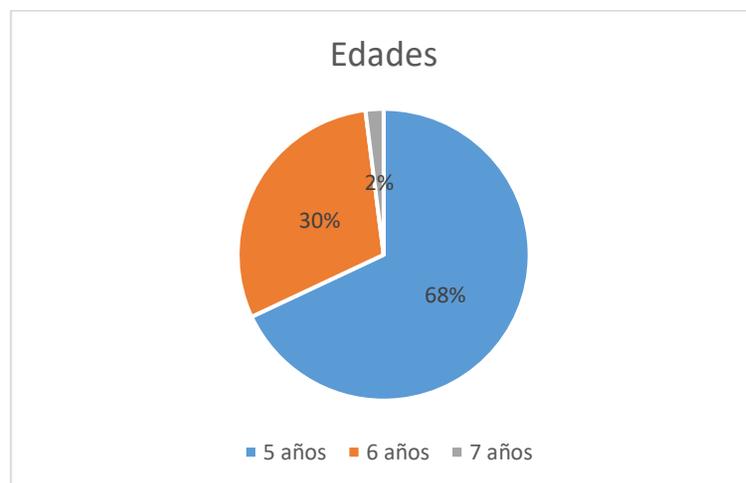
Figura 1: Distribución por edades



Fuente: Autor

En la figura 2, se muestra el porcentaje de distribuciones por edad de los estudiantes objeto de estudio.

Figura 2: Distribución por edades



Fuente: Autor

#### 4.2 Fase 2: Implementación de las actividades.

Se pudo observar que las actividades planteadas tuvieron gran acogida entre los niños y niñas de la institución, puesto que se enmarcaron dentro de las estrategias pedagógicas como el juego, el arte y la literatura, lo cual facilitó que los infantes desarrollaran lo propuesto, siempre con

alegría y motivación, además, de que permitieron involucrar también a las familias, quienes a lo largo de la pasantía comenzaron a cambiar las loncheras de sus hijos.

Debido a lo anterior, se pudo notar que hubo un impacto social, puesto que se observó un leve cambio en los alimentos que algunos niños llevaban a la Institución, el cual paso de estar conformado por golosinas a frutas y otro tipo de alimentos.

También, se logró un cambio en el aspecto educativo, puesto que los niños se observaban con más ánimo y energía a la hora de hacer las actividades y en sus horas de receso.

En cuanto al impacto económico, no fue posible medirlo debido a que varias reuniones y actividades que se habían planteado con los padres se cancelaron debido a la situación de pandemia.

#### **4.3 Fase 3: Análisis de las observaciones-**

De acuerdo a las observaciones de las actividades que se realizaron de forma presencial, se considera que la mejor manera de cambiar hábitos en una comunidad es desde la primera infancia, puesto que esto permite que se den impactos no solo en los niños quienes son los principales afectados de los malos hábitos alimenticios, sino igualmente en la comunidad educativa, quienes pueden realizar una promoción más amplia de las ventajas de la alimentación en la educación primaria.

También se pudo observar que, sin importar la edad o género, los niños comenzaron a tener una conciencia alimenticia más amplia, puesto que intentaban replicar la información aprendida en sus núcleos familiares, sin embargo, en este punto, se deben tener en cuenta también las limitaciones económicas que tenía la comunidad representada en los niños y niñas objeto de estudio.

Igualmente, las observaciones y la pasantía permitieron evidenciar que, aunque desde los entes gubernamentales realizan planes de promoción sobre la alimentación en la primera infancia, estos no tienen el impacto esperado, sino se involucra a la comunidad educativa, quienes a través de actividades semanales pueden promocionar con mayor regularidad este importante tema, que impacta directamente a los niños en aspectos sociales y educativos. Debido a lo anterior, se realizó una cartilla que se le entrego a las directivas de la Institución para que continúen replicando las

actividades en los niños que se encuentran en formación y en los nuevos niños que se inscriban en la institución.

## CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1 Conclusiones

La experiencia de aplicación de la pasantía fue de gran importancia porque, permitió profundizar en las diferentes teorías y aplicarlas en contextos reales, para identificar las fortalezas y debilidades que pueden originarse en el proceso educativo. Además, se pudo constatar la importancia de la familia en la vida de los infantes, para crear un ambiente cotidiano que permita a los niños y niñas no olvidar la importancia de los hábitos saludables.

Igualmente, se considera que la pasantía generó un gran impacto en los niños y niñas de grado transición de la Institución Educativa Niño Jesús de Praga del municipio de Popayán (Cauca) en su desarrollo integral, posibilitando que crearán y explorarán a través de las diferentes actividades pedagógicas, la importancia de los hábitos saludables en sus vidas, impactando en su rendimiento escolar, puesto que al tener niños mejor alimentados, se tendrán niños más activos y con una mejor actitud en su proceso de aprendizaje.

Aparte de eso, se pudieron implementar diferentes técnicas didácticas activas enmarcadas dentro de los referentes teórico pedagógicos fundamentales de la educación inicial (el juego, el arte y la literatura), los cuales permitieron poner en práctica lo aprendido a lo largo del proceso formativo adquirido en la universidad, enfrentando de primera mano lo que significa estar frente a un grupo de infantes y la influencia positiva que se puede generar en los niños y en las familias.

También, se pudo dar cuenta que a pesar que muchas veces las familias, se escudan en aspectos económicos para brindar una mala alimentación a los niños y niñas de la Institución, se pueden reemplazar productos no saludables por saludables sin tener un impacto negativo sobre la economía familiar, e incluso se puede llegar a economizar, siguiendo las recomendaciones de comprar frutas y verduras que se encuentren en cosecha.

Lamentablemente, la pasantía no se pudo concluir de la manera que estaba presupuestada, debido al confinamiento establecido por el gobierno nacional por la pandemia del COVID 19, sin embargo, se evidenció el compromiso de la Institución al proveer otros medios de comunicación con las familias de los niños y niñas participantes, a través de un grupo de WhatsApp que se utilizó

para finalizar las actividades pendientes. Lo que a su vez permitió tener un contacto más directo con los padres de familia quienes son parte fundamental del proceso de aprendizaje de sus hijos.

La situación anterior, permitió varias reflexiones sobre la importancia de continuar con la promoción de los buenos hábitos alimenticios aun cuando esta pasantía terminara, por lo cual se elaboró una cartilla con actividades pedagógicas enfocadas en la promoción de estos hábitos, la cual se compartió con los demás docentes, quienes tendrán un muy buen material didáctico, que posibilitara convertir esta promoción en algo cotidiano para las familias pertenecientes a la comunidad educativa de la institución, impactando de esta manera en la nutrición de los niños y por ende en su rendimiento escolar.

## **5.2 Recomendaciones**

Como estudiante de Licenciatura en Preescolar, sugiero que la universidad pueda continuar trabajando en pro de la infancia de nuestro departamento, con esta clase de proyectos que permiten más que realizar diagnósticos o evaluaciones, implementar estrategias pedagógicas que apunten a la atención integral de nuestros niños o niñas.

Es importante que, como educadores, seamos conscientes que nuestros niños están en una etapa fundamental de desarrollo, en la que debemos estar pendientes de factores que afecten su rendimiento académico. Por esta razón, es importante que el tema de Hábitos saludables y desnutrición sea parte transversal y cotidiana de las clases y se encuentre en el PEI de la institución.

Es necesario, que las instituciones sigan promoviendo actividades conjuntas entre los niños y sus padres, ya que la familia es un componente fundamental en el proceso de aprendizaje de los infantes, por ser quienes comparten y establecen los ambientes propicios para exploración del mundo que los rodea y, por consiguiente, la creación y significación del yo en su entorno.

## REFERENCIAS

- Ballabriga, A. (2003). *Nutrición en la adolescencia en Ballabriga*. Eds. Nutrición en la infancia y adolescencia 2 Edición. Madrid 2003.
- Contreras Hernández, Jesús (1995). *Alimentación y Cultura. Necesidades Gustos y Costumbres*. Universidad de Barcelona 1995.
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2 de abril de 2018). Enfoques» Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe. CEPAL. Recuperado el 25 de marzo de 2021 de <https://www.cepal.org/es/enfoques/malnutricion-ninos-ninas-america-latina-caribe>.
- Caballero Paz, E. C., & Bermúdez Dávila, D. M. (2018). *Atención y emaciación en niños con desnutrición*. Título de Pregrado en Psicología, UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA.
- De la Cruz, E. (2014). La educación alimentaria y nutricional En el contexto de la educación inicial. Paradigma, Vol. XXXVI, N° 1; junio de 2015 / 161 - 183. <http://ve.scielo.org/pdf/pdg/v36n1/art09.pdf>
- Ernesto, P. (1984). La nutrición y el rendimiento escolar. *Editorial-84/WS/66, Paris*.
- Fajardo, E. & Ángel, L. A. (2012). Prevalencia de sobrepeso y obesidad, consumo de alimentos y patrón de actividad física en una población de niños escolares de la ciudad de Bogotá. *Revista Universidad Militar*, 20(1), enero-junio 101-116.
- FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. 2019. El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2019. Protegerse frente a la desaceleración y el debilitamiento de la economía. Roma, FAO. <http://www.fao.org/3/ca5162es/ca5162es.pdf>
- Fundación Éxito. 2020. Desnutrición crónica un problema de salud pública y desarrollo económico. Envigado, Fundación Éxito. <https://www.fundacionexito.org/sites/default/files/publicaciones/Cauca.pdf>

- Guerrero Sinisterra, D. G., Montaña Arizala, D. M., &Moreano Burbano, J. El juego como estrategia pedagógica para fomentar los valores tradicionales en niños y niñas de la institución educativa Ciudadela Mixta Colombia, municipio de Tumaco–Nariño.
- López I Suarez M. (2000). *Fundamentos de nutrición normal*, editorial el ateneo. Buenos Aires 2000.
- López, Torres & Gómez (2017). La alimentación escolar en las instituciones educativas públicas de Colombia. Análisis normativo y de la política pública alimentaria. Revista Prolegómenos - Derechos y Valores - pp. 97-112, 2017, II.
- López I Suarez M. (2000). *Fundamentos de nutrición normal*, editorial el ateneo. Buenos Aires 2000.
- López, Torres & Gómez (2017). La alimentación escolar en las instituciones educativas públicas de Colombia. Análisis normativo y de la política pública alimentaria. Revista Prolegómenos - Derechos y Valores - pp. 97-112, 2017, II.
- Martínez y Martínez R, Cuevas A, Apodaca JJ, Sanz (2003). *Etapa adolescencia, crecimiento y desarrollo 2003*.
- Martín Castillo, D. (2018). *Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico escolar*. Tesis de Máster Universitario en Nutrición y Alimentación Humana. UNIVERSITAT DE LES ILLES BALEARS.
- Maya, T. (2007). *La tierra es la casa de todos*. Colombia: Corporación Cantoalegre. Ministerio de Educación Nacional (2014). *El juego en la educación inicial*. Bogotá: Panamericana Formas e Impresiones S.A
- Ministerio de Educación Nacional (2014). *El arte en la educación inicial*. Bogotá: Panamericana Formas e Impresiones S.A
- Ministerio de Educación Nacional (2014). *La literatura en la educación inicial* Bogotá: Panamericana Formas e Impresiones S.A
- Ministerio de Educación Nacional (2017). *Bases curriculares para la Educación Inicial y Preescolar*. Bogotá, Panamericana Formas e Impresiones S.A.

- Ministerio de la Protección Social (2010). *Encuesta nacional de la situación nutricional en Colombia 2010*. Disponible en: [https:// www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/ Base%20de%20datos%20ENSIN%20](https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/Base%20de%20datos%20ENSIN%20)
- Neufeld, L., Rubio, M., & Gutiérrez, M. (2012). Nutrición en Colombia II: Actualización del estado nutricional con implicaciones de política. *Banco Interamericano de Desarrollo*, 4, 55.
- Ocaña, J. y Sagñay, G. (2020). La malnutrición y su relación en el desarrollo cognitivo en niños de la primera infancia. *Pol. Con.* (Edición núm. 53) Vol. 5, No 12 Diciembre 2020, pp. 240-251. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2044/4089>
- Organización Mundial de la Salud. (1946) Constitución de la organización mundial de la salud 1946.
- Ortega Beckert, L., & Muñoz Avilés, P. (2014). La malnutrición como factor influyente en el rendimiento Académico de los escolares de la Unidad Educativa Fiscal N° 261 Sociedad Italiana Garibaldi Prosperina durante el periodo 2013-20141.
- Rodríguez, J. G. T. *MALNUTRICIÓN Y RENDIMIENTO ESCOLAR EN NIÑOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA*. [www.revistaglosa.com.mx](http://www.revistaglosa.com.mx) / Año 7. Número 12. Enero – junio 2019 ISSN: 2448-766X
- Salinas Rolando (2000). *Alimentos y nutrición*. Editorial Ateneo 3 Edición, Buenos Aires 2000.
- Tourtet, L. (2003). *Lenguaje y pensamiento escolar*. Madrid: Editorial Narcea.
- Zuleta Agudelo, D. L. (2017). *Hábitos alimenticios saludables en niños de tres a cinco años de edad en el Hogar Infantil Cri-Cri* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).

**ANEXOS****Anexo 1 Formato Diario de Campo**

INFORMACIÓN BÁSICA
FECHA:
INSTITUCIÓN EDUCATIVA:
DOCENTE TITULAR:
DOCENTE EN FORMACIÓN:
GRADO:
NO. DE ESTUDIANTES:
SEMANA:
Objetivo de la semana:
Descripción de lo observado:
Análisis e interpretación de lo observado:
¿Qué relación existe entre lo observado con los aportes teóricos de su propuesta?

<b>INFORMACIÓN BÁSICA</b>			
<b>FECHA:</b> 12 de febrero de 2020			
<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA:</b> INSTITUCIÓN EDUCATIVA NIÑO JESUS DE PRAGA DE POPAYÁN			
<b>DOCENTE TITULAR:</b>			
<b>DOCENTE EN FORMACIÓN:</b> ANGELICA MARIA GRANADA CANO			
<b>GRADO:</b> Transición 1			
<b>NO. DE ESTUDIANTES:</b> 22			
<b>SEMANA:</b> 1			
<b>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:</b> Conociendo hábitos saludables (frutas y verduras).			
<b>Objetivo de la semana:</b> Identificar algunos alimentos saludables y no saludables.			
<b>Estrategia Pedagógica:</b> JUEGO			
<b>Descripción</b>	<b>de</b>	<b>lo</b>	<b>observado:</b>
<p>Se hace un conversatorio con los niños sobre prácticas habituales de alimentación, se hace algunas preguntas a los niños acerca de los alimentos que ellos consumen en su casa y en el colegio, luego se les conceptualiza sobre la variedad de frutas y verduras que existen y cuáles son los beneficios que traen consumirlas para que los niños interioricen el valor nutricional y adquieran hábitos y consumos de las mismas .</p> <p>Se inicia la actividad con una ronda infantil, luego se hace un conversatorio y debate acerca de las frutas y verduras, luego se le pone un video infantil sobre el Plato Saludable de la Familia Colombiana.</p> <p>Pasamos a desarrollar la actividad. En una caja se encuentra diversos alimentos saludables y no saludables (plástico), se le pide a cada niño que saque un alimento de la caja y nos diga que alimento es , si es saludable o no y si lo ha consumido y cuál es la importancia de consumir los si les benefician o no para su desarrollo y crecimiento.</p>			

**Análisis e interpretación de lo observado:**

Con esta actividad se logró obtener información acerca de los hábitos alimenticios que los niños conocen y consumen a la vez , también los niños aprendieron cuales son alimentos sanos cuales no, y la importancia que tiene consumir frutas y verduras para su desarrollo y crecimiento .

<b>INFORMACIÓN BÁSICA</b>	
<b>FECHA:</b>	18 de febrero de 2020
<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA:</b>	INSTITUCIÓN EDUCATIVA NIÑO JESUS DE PRAGA DE POPAYÁN
<b>DOCENTE TITULAR:</b>	
<b>DOCENTE EN FORMACIÓN:</b>	ANGELICA MARIA GRANADA CANO
<b>GRADO:</b>	Transición 1
<b>NO. DE ESTUDIANTES:</b>	22
<b>SEMANA:</b>	2
<b>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:</b>	Cuento frutas y verduras
<b>Objetivo de la semana:</b>	Aprender conceptos nuevos acerca de la importancia de consumir frutas y verduras durante su desarrollo y crecimiento.
<b>Estrategia Pedagógica:</b>	LITERATURA
<b>Descripción de lo observado:</b>	<p>Se hace una retroalimentación acerca de la primera clase que tuvimos de la importancia de los hábitos alimenticios, luego se le pide a varios en el cual todos participan mencionando que frutas y verduras han consumido en su casa y han traído para comer en el recreo, luego se les pide a los niños que se sienten en el tapete que queda al lado de las sillas y mesas para que escuchen un cuento educativo y muy divertido para ellos que les van a enseñar porque son nutritivas las frutas y las verduras.</p> <p>Los niños pasan a sentarse en el tapete, se les muestra el libro y se le el título que lleva " Frutas y verduras", se empieza la narración de cuento pasando hoja por hoja y mostrando las imágenes que este contiene, al finalizar cuento se les indaga un poco acerca de lo que aprendieron del cuento. Luego se les pide que se sienten cada uno en su respectivo puesto y saquen la cartuchera con los colores, se les pasa una lámina donde se encuentran diferentes frutas y verduras para que ellos coloren.</p>
<b>Análisis e interpretación de lo observado:</b>	Con esta actividad se logró llamar la atención de los niños por medio de un

cuento muy divertido para ellos donde pudieron obtener aprendizajes nuevos acerca de la importancia que tiene cada fruta y cada verdura para su crecimiento ya que aporta proteínas y energías para que ellos tengan un mejor rendimiento escolar y en sus actividades físicas, de forma satisfactoria al finalizar el cuento varios niños aportaron que iban a mejorar su alimentación comiendo más frutas y verduras y que en las loncheras le iban a pedir a sus papitos que les colocaran una fruta .

<b>INFORMACIÓN BÁSICA</b>			
<b>FECHA:</b> 26 de febrero del 2020			
<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA:</b> INSTITUCIÓN EDUCATIVA NIÑO JESUS DE PRAGA DE POPAYÁN			
<b>DOCENTE TITULAR:</b>			
<b>DOCENTE EN FORMACIÓN:</b> ANGELICA MARIA GRANADA CANO			
<b>GRADO:</b> Transición 1			
<b>NO. DE ESTUDIANTES:</b> 22			
<b>SEMANA:</b> 3			
<b>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:</b> Comiendo Leguminosos			
<b>Objetivo de la semana:</b> Conocer los diferentes tipos de alimentos saludables.			
<b>Estrategia Pedagógica:</b> ARTE			
<b>Descripción de lo observado:</b>			
<p>Se empieza la actividad hablándoles acerca de que a parte de las frutas y verduras también existen otros alimentos importantes que debemos consumir para completar una buena alimentación , luego se les enseña un video donde ellos podrán observar y conocer otros alimentos que también son importantes para su desarrollo y crecimiento como los son las legumbres , las carnes, los lácteos y carbohidratos, al finalizar el video se les indaga si han consumido estos alimentos , cuales les gusta más y que nos recuerden porque son importantes para su desarrollo y crecimiento, luego se les pide que saquen cartuchera, y se les pasa tres láminas 1con alimentos que representan cada una las carnes., los lácteos y los leguminosos , se les pide que pinten los lácteos y las carnes, y en la hoja de los leguminosos se les pasa frijoles y lentejas para que ellos los peguen.</p>			
<b>Análisis e interpretación de lo observado:</b>			
<p>Con esta actividad se logró enriquecer los conocimientos de los niños acerca de todos los alimentos saludables que existen y porque deben de consumirlos, qué importancia tienen para su crecimiento y para que pueda tener una buena</p>			

salud siempre, cada niño participo de forma constructiva al prometer que de ahora en adelante iban a consumir estos alimentos para crecer sanos y fuertes.

## Anexo 2. Formato de asistencia

INST. EDUCATIVA NIÑO JESÚS DE PRAGA POPAYÁN	
No	NOMBRE DEL ALUMNO
✓ 1	ANACONA ITAZ DAVID ALEJANDRO
✓ 2	ANAYA ORDOÑEZ JUAN DIEGO
✓ 3	ARANDA ARCOS JULIETH ALEJANDRA
✓ 4	CERON SUAREZ JHONATAN MATIAS
✓ 5	CORREA BARONA JUAN DIEGO
✓ 6	COTAZO ROJAS NICOL DAYANA
✓ 7	ESPINOSA BOLAÑOS JUSTIN FARID
✓ 8	ESTUPIÑAN RIASCOS JUAN FELIPE
✓ 9	GARZON PAPAMIJA DAYAN ESTEVAN
10	GUAÑARITA MUÑOZ ELIAN BRADLEY
✓ 11	GUAQUEZ CAMPO GERONIMO
✓ 12	GUERRERO BOLAÑOS NEIMAR ALEZI
✓ 13	GUZMAN SANCHEZ JANNER STIVEN
14	LEGARDA MUÑOZ YANIN DEL MAR
✓ 15	MORALES MOSQUERA LAURA
✓ 16	MUÑOZ VELASCO DERLY TATIANA
✓ 17	OBANDO GONZALEZ MIGUEL
✓ 18	QUINAYAS ALVAREZ DARUIN NICOLAS
✓ 19	QUIRA ROSERO JOSE MANUEL
✓ 20	ROJAS MARTINEZ ALISSON BRYANA
✓ 21	TORRES BERMUDEZ ANGEL GABRIEL
✓ 22	VIAFARA COLLAZOS SEBASTIAN

**Anexo 3. Evidencias fotográficas actividades presenciales**



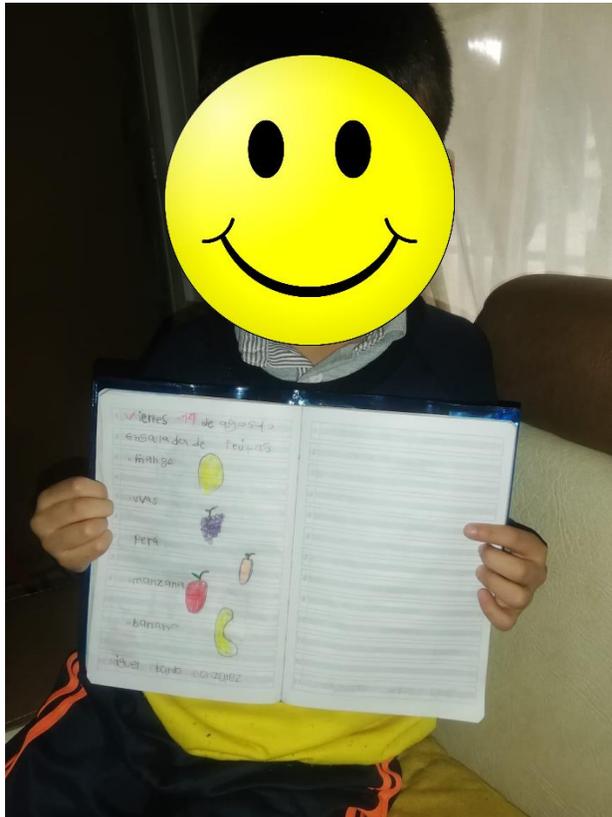














**Anexo 4. Evidencias fotográficas Fechas de Cuarentena – Pandemia**

