

Información Importante

La Universidad de La Sabana informa que el(los) autor(es) ha(n) autorizado a usuarios internos y externos de la institución a consultar el contenido de este documento a través del Catálogo en línea de la Biblioteca y el Repositorio Institucional en la página Web de la Biblioteca, así como en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad de La Sabana.

Se permite la consulta a los usuarios interesados en el contenido de este documento para todos los usos que tengan finalidad académica, nunca para usos comerciales, siempre y cuando mediante la correspondiente cita bibliográfica se le de crédito al documento y a su autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, La Universidad de La Sabana informa que los derechos sobre los documentos son propiedad de los autores y tienen sobre su obra, entre otros, los derechos morales a que hacen referencia los mencionados artículos.

BIBLIOTECA OCTAVIO ARIZMENDI POSADA
UNIVERSIDAD DE LA SABANA
Chía - Cundinamarca

“INTERAKFOOD” UNA HERRAMIENTA PEDAGÓGICA QUE
CONTRIBUYE A LA FORMACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS
SALUDABLES EN LA PRIMERA INFANCIA.

Presentado por:

DANIOLA OLMOS TAPIAS
DANIOLA REYES BERMÚDEZ

Director:

BERTHA CLAUDIA FRANCO LIGARRETO

UNIVERSIDAD DE LA SABANA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA INFANTIL
COLOMBIA
2014

TABLA DE CONTENIDO

ÍNDICE DE TABLAS	3
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES.....	4
ÍNDICE DE GRÁFICAS.....	4
INTRODUCCIÓN	5
JUSTIFICACIÓN	9
OBJETIVO GENERAL	14
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	14
MARCO TEÓRICO.....	15
HÁBITOS ALIMENTARIOS	15
HABITUACIÓN	23
EL JUEGO	26
LA EXPLORACIÓN DEL MEDIO	29
MATRIZ DE ADQUISICIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS	31
CARACTERÍSTICAS Y NECESIDADES NUTRICIONALES EN NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS DE EDAD.....	32
BALANCE NUTRICIONAL.....	37
INFLUENCIA DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN EN LA FORMACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS	47
MARCO LEGAL	54
METODOLOGÍA	67
A. FASE DIAGNÓSTICA.....	69
ANTECEDENTES.....	69
CONTEXTO.....	72
ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS EN EL ÁMBITO ALIMENTICIO	73
ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.....	77
ENTREVISTA A NIÑOS.....	77
PREFERENCIA INFANTIL HACIA ALIMENTOS	79
PERCEPCIÓN INFANTIL SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS	81
ENTREVISTA A DOCENTES	84
PERCEPCIÓN DOCENTE SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS.....	85
INFLUENCIA DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN EN HÁBITOS ALIMENTARIOS DURANTE LA PRIMERA INFANCIA ..	89
B. FASE DE IMPLEMENTACIÓN	90
¿QUÉ TIPO DE ADECUACIONES NECESITÓ EL MATERIAL?	91
1. CREACIÓN DE ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS.....	91
2. REESTRUCTURACIÓN DEL CONTENIDO DEL MATERIAL	93
C. FASE DE PILOTAJE.....	94
TRIANGULACIÓN	103
MATRIZ EVALUATIVA DEL MATERIAL DIDÁCTICO “INTERAKFOOD”	105
RESULTADOS.....	107
CONCLUSIONES.....	108
RECOMENDACIONES.....	110
REFERENCIAS	111
ANEXOS.....	114

ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1: Matriz de Adquisición de Hábitos Alimentarios</i>	31
<i>Tabla 2: Periodos de Alimentación al Día</i>	39
<i>Tabla 3: Categorías Previas</i>	75
<i>Tabla 4: Categorías Emergentes</i>	75
<i>Tabla 5: Percepción Docente Sobre Hábitos Alimentarios</i>	85
<i>Tabla 6: Cronograma</i>	90
<i>Tabla 7: Actividades Dentro de la Institución</i>	95
<i>Tabla 8: Cronograma de Actividades</i>	96
<i>Tabla 9: Matriz Evaluativa del Material Didáctico "INTERAKFOOD"</i>	105

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

<i>Ilustración 1: Pirámide Alimenticia</i>	41
<i>Ilustración 2: Evidencia Día 1</i>	97
<i>Ilustración 3: Evidencia Día 2</i>	99
<i>Ilustración 4: Evidencia Día 3</i>	101

ÍNDICE DE GRÁFICAS

<i>Gráfica 1: Preferencia Infantil Hacia Alimentos</i>	79
<i>Gráfica 2: Preferencias Alimenticias que los Docentes Perciben</i>	88
<i>Gráfica 3: Triangulación.</i>	103

Introducción

Definir la infancia y cómo ésta se concibe dentro de la sociedad, resulta, tal vez uno de los ejercicios más complejos que como educadores podemos realizar, sin embargo, tampoco se debe permitir que dicha complejidad permee la necesidad de encontrar una respuesta a dicho cuestionamiento. A continuación se evidenciará un pensamiento de Prout and James (2000) sobre algún acercamiento hacia lo que podría ser la infancia: “Por tanto la infancia es una construcción social críticamente afectada por las ideas, modas y tecnología con que se cuenta”. Con lo anterior se podría decir, que la infancia no depende de sí misma para ser formada, sino que depende de actores y factores externos para su perfeccionamiento. Al respecto, Guzmán R (2010) menciona lo siguiente:

La categoría infancia es una representación colectiva producto de las formas de cooperación entre grupos sociales en pugna, de relaciones de fuerza, de dominio, incluye una aparente uniformidad. (p. 15.)

Dentro de la colectividad y la socialización en la cual debe estar inmerso el niño y la niña para su desarrollo integral, se despliegan ciertos rasgos y características esenciales para potencializar al máximo sus cortas edades. La alimentación y los buenos hábitos los cuales no podrían estar aislados de lo anteriormente nombrado.

Adicionalmente, la infancia también puede ser concebida como aquel periodo que transcurre desde la vida intrauterina, la gestación, el nacimiento, hasta los inicios de la pre-adolescencia de una persona; dentro de esa etapa se resalta el estado y la condición de vida de los niños, que también se puede comprender como la calidad de

experiencias a los que éstos son expuestos para desarrollar competencias, habilidades y destrezas que logren formar a este tipo de población por un camino adecuado en el proceso de crecimiento en el que éstos se encuentran.

Dentro de este periodo, se puede manifestar que una buena alimentación junto a una adecuada nutrición, son factores determinantes que se conciben como bases firmes y fundamentales que apoyan el desarrollo sostenible de un individuo durante los primeros años de vida, consolidándose así, cada vez más, hasta perdurar incluso en la edad adulta. Se considera que el ente principal de formación de hábitos alimentarios saludables corresponde a la responsabilidad que ejerce el grupo familiar dentro de este proceso, resaltando especialmente el rol que la madre ejerce frente a la contribución alimenticia que le brinda al bebé desde el instante en el cual éste es concebido -o incluso desde la edad fértil de la mujer-, puesto que lo que sucede dentro del periodo intrauterino se transmite directamente al bebé incluyendo cualquier tipo de costumbres, hábitos y rutinas presentes en la madre. La Universidad de Chile (2009) afirma que “durante la gestación, los procesos vividos por la madre están íntimamente relacionados a los procesos vividos por el bebé intrauterino”. Dentro de la creación de rutinas alimentarias se refleja la intervención de factores genéticos, ambientales y culturales que se encargan de asegurar o rechazar el consumo de cierto grupos de alimentos en el proceso de crecimiento de los infantes. Por ello, es fundamental que la familia conozca la importancia de los hábitos alimentarios en el periodo de infancia y se preocupen por fomentarlos en sus hijos de manera recurrente, adecuada y llamativa, de tal manera, que perduren hasta la edad adulta.

Justamente en este instante resulta de gran importancia brindar una orientación adecuada, oportuna y significativa a los educadores de hoy, entendidos como los grupos de personas que se relacionan directamente con la educación infantil, bien sea porque su profesión, labor o rol familiar lo requiere- sobre la formación de hábitos alimentarios saludables que contribuyan a la promoción del ideal mencionado con anterioridad.

El documento presenta una revisión teórica que permite aclarar los conceptos básicos del tema a tratar; autores como la OMS, UNICEF, MEN (Ministerio de Educación Nacional), La Presidencia de la República y su nueva estrategia “De Cero a Siempre”, Cabezuelo G, Guzmán R, entre otros, permitieron aclarar y determinar los criterios y categorías a tener en cuenta para el desarrollo de la posible estrategia pedagógica a implementar con el material “INTERAKFOOD”. Este material fue diseñado por Laura Daniela Castillo, Diseñadora Industrial egresada de la Universidad Jorge Tadeo Lozano, quien desde sus estudios académicos se interesó por realizar una propuesta gráfica distinta para niños de 4 a 5 años de edad , con el fin de erradicar lo que ella llamó como una: “aversión sensorial”. La idea será desde lo pedagógico poder realizar una nueva propuesta que incluya ambas disciplinas potencializando la idea y el contenido del material, lo que se constituye en valor agregado del presente trabajo en tanto interdisciplinariedad.

Así mismo, se presenta un marco legal que rescata las principales leyes y políticas que amparan la primera infancia, sus derechos fundamentales y adicionalmente todas aquellas normativas que incluyen la alimentación, los alimentos, y la manera en

cómo estos deberían ser consumidos, bajo qué circunstancias y quienes podrían ser los principales responsables del ámbito alimentario.

En esta medida, se puede afirmar que la presente propuesta pedagógica busca generar una estrategia educativa en la que los educadores tengan la oportunidad de desarrollar hábitos alimentarios saludables en una población que va desde los 3 hasta los 5 años de edad a través de la implementación de un material didáctico conocido bajo el nombre de “INTERAKFOOD” con el propósito de contribuir e incentivar en los niños el gusto por una variedad de alimentos que vaya generando en ellos el proceso de creación de hábitos alimentarios saludables. El proyecto se llevará a cabo por medio de una investigación mixta, en donde a través de entrevistas dirigidas a docentes de aulas y sus respectivos estudiantes, se planea identificar las tendencias alimenticias de la población seleccionada, conocer la percepción de los mismos hacia los hábitos alimentarios saludables y con base a los datos arrojados, implementar una estrategia pedagógica que apoye la formación de hábitos alimentarios en niños entre los 3 y 5 años de edad.

De igual manera, se puede manifestar que dicho proyecto surge como un posible planteamiento educativo que abarca una de las más conocidas problemáticas alimenticias -la falta de interés en la Primera Infancia por consumir alimentos saludables- fundamentadas en un material didáctico propuesto por una profesional en Diseño Industrial de la Universidad Jorge Tadeo Lozano, Laura Castillo. Su intención nace a partir de la visualización de una problemática en la población infantil de los 3 a los 5 años de edad frente a la reacción que los niños tenían en relación a las texturas, formas y sabores de cierto grupo de alimentos. Ella se propuso investigar todo lo relacionado a la aversión sensorial correspondiente a esta edad y cómo a través de este

material podría generar una nueva tendencia de consumo infantil a favor de las frutas y vegetales. Por tal motivo consideramos de gran valor apoyar esta iniciativa alimenticia desde una visión pedagógica y educativa con el fin de aportar estrategias que permitan a la población objeto de estudio cimentar bases para la construcción de hábitos alimentarios saludables.

Es importante mencionar que la estrategia pedagógica que se promueve en el documento es la realización de un acompañamiento que apoya la formación de hábitos alimentarios en los niños, exigiendo un trabajo constante, profundo e insistente por parte de los padres de familia -en casa- y los docentes de aula -en la institución educativa-. En otras palabras, esta propuesta no garantiza la adquisición de hábitos alimentarios saludables de inmediato, sino que por el contrario, requiere del compromiso de los padres de familia y pedagogos para continuar con el proceso durante un tiempo prolongado y así determinar si los niños han alcanzado el objetivo esperado.

Justificación

Esta propuesta pedagógica tiene como propósito desarrollar una estrategia educativa en la que los educadores tengan la oportunidad de desarrollar hábitos alimentarios saludables en una población que va desde los 3 hasta los 5 años de edad a través de la implementación de un material didáctico que contribuya a la creación de rutinas alimentarias en dicha población.

En primer lugar, se debe tener presente que uno de los motivos por los cuales la alimentación se comprende como un aspecto importante dentro del desarrollo de la vida

humana se atribuye a los beneficios y efectos positivos que ésta ejerce en el ámbito saludable de la persona, aún más, cuando se habla de la infancia como proceso irreversible en el cual se establecen las bases en las que se va a construir el futuro de ese individuo, pues las rutinas, hábitos o costumbres alimenticias que se adquieran en este periodo de vida, se consolidarán a lo largo de la misma, asegurando su permanencia aún en los tiempos de adultez: “Además los hábitos alimentarios que se generan en la infancia permanecen en la adultez, y esto determina la calidad de vida futura.” (Institute for Health, 2010, p.365.)

De igual manera, la alimentación se encarga de proporcionar aportes significativos a los infantes que se pueden ver reflejados en el crecimiento y desarrollo adecuado de los mismos. En esta medida, se puede determinar que si un niño no presenta los adecuados procesos de alimentación y nutrición durante su infancia, es probable que presente mayor dificultad durante su etapa de crecimiento, ya que las vitaminas, nutrientes, y demás elementos básicos que aportan los diversos alimentos al cuerpo humano, no son suficientes para llevar a cabo su debido desarrollo. Antonio Rodríguez (2009) menciona que:

Los déficits alimentarios en la infancia y sobre todo en el primer año de vida pueden producir importantes desajustes en los parámetros del crecimiento-desarrollo. Por tanto, la malnutrición por exceso y por defecto puede provocar alteraciones muy graves en la salud del niño ya que la población entre los 0-6 años forman uno de los grupos más vulnerables en el campo de la nutrición. La instauración de adecuados hábitos alimentarios es la mejor garantía para la prevención de trastornos del comportamiento alimentario, enfermedades crónicas y promoción de la salud. (p.68.)

Por lo tanto, la nutrición también es comprendida como un elemento capaz de combatir, oponerse y contender la presencia de enfermedades dentro del cuerpo humano de cualquier persona cuyos hábitos alimentarios y de nutrición sean realmente saludables en relación a los alimentos que consume a diario. Actualmente, los problemas nutricionales se deben -en la mayoría de los casos- a la carencia de adecuados hábitos de alimentación y a la falta de actividad física diaria. La OMS (2014) sugiere que para incrementar los hábitos alimentarios saludables en el periodo de la primera infancia y adolescencia, la actividad física debe cobrar vida en este grupo de personas a través de “juegos que involucren movilidad corporal, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados en el contexto de la familia, la escuela o actividades comunitarias.”

Para hacer del ejercicio y la buena alimentación un hábito de vida saludable, es totalmente necesario que los infantes perciban que éstas acciones son recurrentes, constantes y obligatorias dentro de su núcleo familiar, pues la imitación y el establecimiento de rutinas serán la clave secreta para la adquisición de nuevos hábitos, ya que los niños van adoptando una postura crítica frente a todo aquello que gira alrededor de ellos, sin importar los efectos positivos o negativos que esas acciones puedan desatar en sus vidas.

En adición, al hablar de la participación del núcleo familiar en el procedimiento que conlleva a la adquisición de hábitos alimentarios saludables, Antonio Rodríguez (2009) menciona que “los hábitos alimentarios nacen en la familia, y se refuerzan y consolidan en la escuela, seguidos muy de cerca por el influjo del medio socioeconómico y cultural que rodea a los individuos.” (p.68.)

De la experiencia obtenida en diferentes escenarios que integran la formación de infantes junto con la intervención familiar y educativa de una institución, se ha podido percibir que los padres de familia han entregado su responsabilidad de formar a sus hijos en el camino de la rutina diaria en manos de la escuela, quienes han tenido que asumir el compromiso de promover la creación de hábitos en la Primera Infancia, puesto que al hablar de educación integral resulta obligatorio colocar la mirada en todos aquellos factores que se complementan entre sí y contribuyen positivamente al desarrollo integral de los infantes, entre ellos la alimentación y nutrición en los niños. Antonio Rodríguez (2009) afirma que “uno de los objetivos de la educación es compensar las desigualdades derivadas de factores sociales, económicos, culturales, geográficos, étnicos o de otra índole.” (p.70.)

En otras palabras, la cooperación y coordinación entre la familia y el establecimiento educativo es la estrategia perfecta para establecer pautas de actuación que favorezcan a la adquisición o establecimiento de hábitos alimentarios saludables. Una de las dificultades con las que los educadores se enfrentan al momento de fomentar la alimentación en infantes, se relaciona con la inapetencia infantil que guarda una estrecha relación con los malos hábitos alimentarios, entre los cuales se destaca: la malnutrición (manifestada en el exceso o déficit de comida), la alimentación selectiva (deseo de una persona por ingerir el mismo alimento y no abrir oportunidades a relacionarse con otros), insuficiencia de vitaminas en el cuerpo humano, ingestión de bebidas (sensación de saciedad causada por las bebidas carbonatadas) o el consumo de productos ricos en grasas (entre los que se destacan los fritos y alimentos altos en colesterol.)

En esta medida, el propósito inicial de la propuesta pedagógica a desarrollar corresponde a la implementación de una estrategia educativa en donde se responda a las necesidades actuales de la población seleccionada promoviendo la formación de hábitos alimentarios saludables desde la Primera Infancia que sean perdurables en el futuro venidero.

Objetivo General

Implementar el material didáctico “INTERAKFOOD” como estrategia pedagógica para contribuir al desarrollo de hábitos alimentarios saludables en niños de 3 a 5 años de edad.

Objetivos Específicos

- Identificar las tendencias o gustos alimenticios de los niños objeto de estudio.
- Conocer la percepción de los niños y de los maestros sobre hábitos alimentarios saludables.
- Realizar un pilotaje del material didáctico “INTERAKFOOD” en niños de edades entre los 3 y los 5 años.

Marco Teórico

Hábitos Alimentarios

Recientemente, la educación ha venido afrontando distintos cambios en la manera en la que se forma al individuo como agente de cambio positivo para la sociedad. Para ello se tienen en cuenta la construcción de nuevas perspectivas que edifican la integralidad en el ser humano, las cuales se conciben como características y/o dimensiones del desarrollo, abarcando lo cognitivo, social, comunicativo, corporal, emocional y estético; factores que finalmente se encargan de complementarse entre sí para el perfeccionamiento del hombre.

Dentro del proceso de formación infantil es válido mencionar que para llevar a cabo uno de los objetivos básicos de la educación: el perfeccionamiento humano desde cualquier perspectiva por la que éste se comprenda, resulta de gran importancia desarrollar estrategias asertivas, efectivas y propicias para el desarrollo integral de cada persona, es allí donde el manejo, la formulación y la creación de hábitos se hacen cada vez más indispensables para la solidificación de cimientos firmes que permiten alcanzar dicho objetivo.

Es imprescindible pensar que para desarrollar conocimientos matemáticos, científicos y críticos en el infante, se deba partir de rutinas que finalmente se han venido construyendo día a día, ¿pero cómo adquirir un hábito cuando no se realizó una preparación concreta para generar cierta acción o postura? ¿Existe un rango de importancia dentro de la formación de hábitos en las personas? ¡No debería ser así! Cuando se habla del desarrollo integral, se necesita retomar la interdisciplinariedad a la

que éste se refiere, no excluyendo ciertos aspectos, que al final de la situación aportan valiosamente a la construcción del individuo, sino incorporándolos uno a uno a medida que la persona lo permite, pues si se coloca un orden de importancia entre los hábitos que se deben o no formar en los individuos, simplemente se producirá un desequilibrio en esa balanza.

Según la Real Academia de la Lengua Española, los *hábitos* se conciben como: “modos especiales de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originados por tendencias instintivas.” Esta afirmación aclara la necesidad y la importancia de realizar una participación activa y concreta de los hábitos en el individuo para asegurar su bienestar, ya que este puede producir dos tipos de efectos en el mismo: nocivo, en cuanto se realizan acciones perjudiciales en contra los derechos fundamentales del ser humano, y positivo, en cuanto genera acciones repetitivas en pro de la formación del hombre.

Existen varios contextos en los cuales se puede reflejar la participación de los hábitos como proceso que establece una conducta, comportamiento o costumbre fija en el ser humano teniendo presente los diversos espacios en los que este sujeto tiene cabida, algunos de ellos comprendidos dentro del núcleo familiar, la educación y las experiencias cotidianas. Allí, se ve el surgimiento de un nuevo espacio que desde hace algún tiempo se ha visto afectado pero los planes para abordarlo, se hacen cada vez más escasos, este hace referencia a los hábitos alimentarios adecuados en los niños. Gloria Cabezuelo (2007) afirma que:

Los hábitos alimentarios son las tendencias a elegir y consumir unos determinados alimentos y otros no. Las características de los hábitos alimentarios es que a la mayoría de ellos se

adquieren durante la infancia, durante los primeros años de la vida, consolidándose después durante la adolescencia. (p.48.)

De lo anteriormente mencionado, se puede rescatar que existe un periodo importante en la vida del ser humano donde es pertinente construir las bases que sostendrán lo que ellos serán en un futuro, este momento corresponde a la niñez. La infancia es ese instante indicado, perfecto y oportuno para la formulación de hábitos en las personas, aún más, cuando se remite a la nutrición y alimentación del mismo. Se ha tenido la oportunidad de observar varios comportamientos y conductas inadecuadas en los adultos y después de ello, se ha llegado a la conclusión que muchas de esas costumbres son fruto y resultado de la formación proveniente de años anteriores, por tal motivo, resulta bastante difícil cambiar o modificar la manera en la que han venido desarrollando una misma acción, pues los adultos están instruidos en un camino que ha perdurado por años y no perciben la necesidad de reestructurarlo en la etapa de vida en la que se encuentran.

Parece también acorde remitirse a la definición que aporta la Organización Mundial de la Salud -OMS- (2013) quien no sólo define el hábito de alimentación saludable, sino que por el contrario agrega lo que éste genera dentro de la vida de un individuo:

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad. (p.10.)

De lo anterior vale la pena rescatar y resaltar que además de ser hábitos que se construyen en el ser humano, la nutrición resulta ser parte de las necesidades básicas y fisiológicas del ser humano, las cuales éste requiere para el óptimo desarrollo de sus cualidades físicas y mentales. Alterar entonces, la buena nutrición será fatal en cualquier instancia, pero enfáticamente, en el proceso de crecimiento de un niño.

Se puede afirmar que la educación necesita un refuerzo en hábitos alimentarios en niños de la Primera Infancia que permita el fortalecimiento de cualidades físicas e intelectuales en el mismo. Si se trabaja en conjunto con los contextos que rodean a la persona, se podrá asegurar la impermeabilidad de los hábitos deficientes que apartan al niño del progreso educativo. Cabe mencionar, que si se habla de la educación como un proceso integral para los individuos, es importante reestructurar la perspectiva que se tiene frente a la participación de la nutrición en el ámbito que compete al crecimiento del desarrollo del niño, pues no es nuevo mencionar que si el infante no presenta hábitos alimentarios adecuados, su evolución no será satisfactoria en su totalidad.

Por otro lado, se encuentra la perspectiva que Maureen Black (2012) presenta frente a la importancia de la formación de hábitos alimentarios durante el periodo de la infancia. El autor comenta que gran parte de las acciones -tanto positivas como negativas- del hombre en los años de adolescencia y adultez, se deben al tipo de formación que se le fue impartida a los pocos años de vida; es decir que lo que un sujeto es durante su juventud o después de su mayoría edad, es exclusivamente el fruto de la semilla que fue plantada cuando éste era un niño. Partiendo de esta idea, resulta de vital importancia fomentar en los niños de corta edad hábitos alimentarios saludables que se

encarguen de colocar los fuertes cimientos sobre los cuales se construirá su ideal, pensamiento y principios básicos del ser humano, pues si una persona no es capaz de controlar un área de su vida como lo es la alimentación, ¿cómo podrá dominar situaciones que requieran de mayor esfuerzo y dedicación?

En la actualidad, la educación cree firmemente que si un principio es inculcado desde una corta edad, se conservará hasta que el corazón deje de latir completamente.

Maureen Black (2012) afirma que:

Los hábitos establecidos tempranamente en la vida suelen persistir con el paso del tiempo, esto hace a los primeros años de vida un tiempo ideal para ayudar a las familias a establecer hábitos saludables de alimentación y evitar tanto la desnutrición como el sobrepeso. (p.373.)

Si bien es válido afirmar que la formación de hábitos alimentarios saludables es indispensable durante el periodo de infancia de las personas, también se debe ampliar un poco la mirada hacia aquellos agentes de cambio que se encargan de guiar e instruir a los infantes por dicho camino, estos se comprenden como el núcleo familiar -en primera instancia- y la institución educativa. Como se ha podido vivenciar en las experiencias directas frente la Primera Infancia, por iniciativa propia los aprendices no desarrollan un deseo por practicar la alimentación de manera saludable, recurrente y constante, por el contrario, ellos parecen dejarla de lado cuando el juego, la diversión, la libertad y el entretenimiento reposa ante sus ojos. Debido a su falta de interés por vincularse con la nutrición, la responsabilidad de la creación de hábitos alimentarios recae sobre la labor que desarrollan los padres de familia en casa y los docentes de aula en las instituciones educativas.

Hace algún tiempo, la Asociación Nacional para la Prevención del Niño Abusado y Abandonado de Australia (2006) -NAPCAN como sus siglas lo indican- realizó un video titulado “Children see, Children do” en el cual se planteaba diversas situaciones sobre el ejemplo, ya sea bueno o malo, que los padres le dan a sus hijos sin importar el contexto en el que se encuentren. La campaña tiene como objetivo crear conciencia y hacer reflexionar a los padres de familia sobre los valores, las acciones y actitudes que le enseñan a sus hijos sin siquiera darse cuenta de la educación que están impartiendo. Pero ¿por qué colocar esta ilustración? Lo mismo sucede con la formación de hábitos alimentarios, si los niños ven que sus padres siguen ciertas rutinas durante el tiempo de alimentación, éstos imitarán esos patrones de crianza y los adoptarán como propios a ellos; pero si por el contrario, los aprendices jamás perciben que sus padres manejen este tipo de hábitos alimentarios, difícilmente existirá la iniciativa para acogerlos y hacerlos parte de sus vidas. Los padres son quienes deben estar dispuestos a normalizar y regular los hábitos alimentarios de sus hijos a través del control que puedan ejercer sobre la cantidad, el tipo y la calidad de comida que éstos últimos ingieren al día. Agustín Rivero (2011) adiciona que: “los niños aprenden lo que ven e intentan imitar los comportamientos de los adultos y amigos que les rodean. Si la familia y la escuela cuidan que estos hábitos sean los adecuados podemos conseguir que nuestros niños también los adquieran”. (p.5.)

Esto nos lleva a argumentar que:

El hambre y la saciedad de los niños son guiadas por los procesos internos de regulación e influenciadas por los cuidadores y el contexto de la alimentación. ¿Qué?, ¿cuándo? y ¿cómo? comen los niños, en gran medida son establecidos por un amplio rango de determinantes y

procesos familiares que se extienden desde las creencias y patrones culturales sobre la comida para los niños; a la disponibilidad y accesibilidad de los alimentos; al tiempo necesario para preparar y servir la comida; a las preferencias del gusto y contexto de los cuidadores y, finalmente, a las percepciones y preocupaciones con respecto al tamaño de los niños, su salud, preferencias, y destrezas de alimentación. (Black, 2012, p.374.)

Así mismo, al indagar sobre el establecimiento de rutinas alimentarias en la Primera Infancia, se encontró que Maureen Black (2012) propone una serie de aspectos que los educadores y los padres de familia deben tener presente al momento de direccionar la vida de sus hijos por el camino de los hábitos alimentarios saludables y que a su vez, ayudar a reducir las situaciones de conflicto durante el periodo de alimentación infantil.

Algunos de ellos son:

1. ***Estabilidad de rutinas alimenticias:*** Los hábitos se logran obtener cuando una misma acción se realiza una y otra vez de la misma manera sin posibilidad de alteración alguna. En el caso de la alimentación, el niño debe identificar que es hora de comer porque las personas de su alrededor están sentadas en un espacio físico específico y el proceso de alimentación ocurre en horas determinadas. Lo anteriormente mencionado hace parte de educar el cuerpo y la mentalidad del individuo cuando a la alimentación se refiere, porque éste está en la posibilidad de identificar la situación en la que se encuentra debido a la actitud de los participantes, generando en él una acción de imitación inmediata a lo que él de hacer a otros.
2. ***Posición corporal:*** Asegurar que los niños permanezcan en una posición adecuada mientras realizan su proceso de alimentación. Se comprende una

postura correcta cuando el infante está sentado sobre una silla en una posición de apoyo y comodidad lejos de objetos que llamen su atención y logren distraerlo de la acción que se realiza, en algunos casos ese desinterés hacia la comida puede identificarse como cualquier objeto correspondiente a la categoría de entretenimiento visto como televisor, consola de vídeo, juguete o actividad lúdica.

3. **Modelar conducta apropiada:** Si se desea que los niños mejoren sus hábitos de alimentación, la familia entera se ve en la obligación de cambiar varios de sus pensamientos erróneos frente a la verdadera nutrición, pues los consejos sin implicación realmente no funcionan. El niño escucha, pero sobre todo observa, y esto último influye mucho más en sus hábitos alimentarios que cualquier otro aspecto. No es suficiente decirle al niño que coma verduras, si los padres no se esfuerzan por mostrar la manera indicada de comerlas.

Agustin Rivero (2011) manifiesta que:

Durante la infancia se establecen los hábitos alimentarios que posteriormente serán difíciles de cambiar. Con hábitos adecuados en la alimentación y en el estilo de vida, contribuimos de forma positiva en la construcción y modelado de su cuerpo y en la mejora de su salud, rendimiento físico e intelectual. (p.5)

En otras palabras, la infancia es un periodo excepcional en el cual se debe hacer todo lo que esté al alcance de los padres de familia e instituciones educativas para fomentar la formación de hábitos alimentarios en los infantes. Teniendo presente lo que se ha mencionado en los párrafos anteriores, cabe resaltar que los educadores deben

esforzarse por atender a las necesidades básicas de los niños a través del soporte de una buena nutrición que contemple el adecuado proceso de desarrollo y crecimiento infantil por medio de la proporción de alimentos compuestos de nutrientes, vitaminas y cualquier otro tipo de requerimientos aptos para la salud integral de niño.

Una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para el estado de salud de los niños y determinante para un correcto funcionamiento del organismo, buen crecimiento, una óptima capacidad de aprendizaje, un correcto desarrollo psicomotor y en definitiva para la prevención de factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades. (Agustín Rivero, 2011, p.4.)

Habitación

El ser humano, está siendo receptivo constantemente a los cambios que el ambiente y los factores externos le proveen durante las distintas etapas de su desarrollo. Esto de manera directa implica que en ellos se evidencien la adquisición, repetición o asimilación de ciertos patrones, lo cuales, podrían entonces, repercutir en la adquisición de lo que se conoce como aprendizaje.

Existen algunos patrones que se dan de manera innata en los seres humanos, estos generalmente se aprenden de la experiencia y de responder a las distintas situaciones ambientales frente a su estructura genética. Los reflejos, las pautas fijas de acción y la habitación y sensibilización hacen parte de esta estructura casi que innata. Sin embargo, la habitación no se da de manera innata, ya que requiere adaptabilidad y repetición por parte del organismo.

Para la adquisición de un hábito es importante realizar un estudio más profundo sobre lo que el tema de habitación significa, ya que este, nos dará de manera más

exacta el acercamiento psicológico y fisiológico que influye dentro del ser humano para repetir de manera constante por más de sesenta días cierta conducta (hábito).

Alonso García y José Ignacio (2008) mencionan que: “Los procesos de habituación y sensibilización son aprendizajes no asociativos. Se dan en todas las especies y son fundamentales en la adaptación de un organismo a su ambiente”. Y añaden lo que podría ser el significado de la habituación mencionando que esta es: “la costumbre a algo, como consecuencia repetida de un estímulo”. (p 117) es decir, que el organismo deberá responder frente a cualquier estímulo que se le presente, pero que éste no puede ser esporádico en su aparición, sino que de manera constante incidirá en la adquisición o no de cualquier hábito desarrollado por un ser humano.

La habituación en un sentido fue y es considerada como la forma más “primitiva” en el aprendizaje, ya que, era utilizada como una de las maneras mayormente utilizadas en los seres humanos para adquirir respuestas constantes que más adelante se convirtieran en un hábito.

De igual manera, cabe resaltar que dentro de la habituación es fundamental tener presente una serie de características que conllevan al desarrollo adecuado de cualquier tipo de hábitos a lo largo del desarrollo y aprendizaje de una persona. De esta manera, en el caso de la alimentación y nutrición, la psicóloga Clara Coletto Rubio (2009) afirma que el proceso de habituación en niños menores de 6 años debe estar compuesto por un destacado objetivo a alcanzar, seguido de sus respectivos instrumentos de reorganización, valores y pautas que estén en la capacidad de consolidar satisfactorios hábitos de vida saludable en este tipo de población.

En esta medida, Coletto Rubio (2009) expone un conjunto de patrones o conductas que el docente debe tener presente al momento de abrir nuevos horizontes a la habituación infantil.

A continuación se exponen algunos de ellos:

- Potenciar autonomía progresiva en la utilización de los cubiertos.
- Mantener un horario fijo en las comidas: Ser constante con los espacios y momentos donde el niño se dispone a participar de los hábitos alimentarios.
- Respetar el número de comidas que se deben consumir al día.
- Ejemplificar la posición y actitud adecuada en la mesa.
- Eliminar estímulos externos que causen distracción.

Por otro lado, encontramos una visión complementaria a la anteriormente mencionada en la que Zoila Rosa Marín (2011) plantea que el proceso de habituación depende de varias circunstancias en las que el docente debe tener conocimiento sobre la situación para así asegurar el cumplimiento de los hábitos de vida saludables. Dentro de esos aspectos, Rosa Marín propone que el educador debe construir conductas aptas para:

- Las necesidades alimentarias: Conocimiento sobre los datos demográficos de las personas, donde la edad, sexo, cultura y educación previa juegan un papel determinante en el tipo de alimentación que éstas reciben. (Delimitación alimenticia.)
- Las motivaciones individuales y grupales: La alimentación inicia por las motivación básicas derivadas de las necesidades personales, inclinaciones, urgencias y deseos determinados por recuerdos, experiencias previas e incluso juicios que la persona emite frente al producto alimenticio.

El Juego

Las tendencias educativas que se plantean durante éste último siglo han sido marcadas por diversos agentes que contribuyen los diferentes ambientes en donde el individuo se desarrolla. Esto por su puesto genera un patrón el cual aquellos agentes que se encargan de participar en la formación de cualquier persona adquieren para así encajar en cualquier propuesta.

Sin embargo, sin descartar el acudir continuamente a la renovación de pensamientos y tendencias es evidente que lo que debería importar por encima de cualquier propuesta es que el individuo; en este caso niños y niñas en edades tempranas puedan adquirir las bases educativas necesarias para la adquisición de hábitos en pro de su desarrollo integral.

Por esta razón valdrá la pena mencionar una herramienta educativa la cual ha acompañado no solo durante estos últimos años, sino que más bien ha venido siendo utilizada a través de la historia y que no podrá concebirse como una estrategia ni herramienta de antaño, sino que más bien apoya de manera contundente, efectiva y positivamente cualquier proceso educativo con el que se pretenda formar al ser humano en las primeras edades de vida.

Oscar A. Zapata en su libro “Juego y Aprendizaje escolar – perspectiva psicogenética- (1989) habla sobre el juego mencionando lo siguiente:

Si se comprenda al juego dentro del proceso educativo como medio de expresión; instrumento de conocimiento; factor de socialización; regulador y compensador de la efectividad, y un efectivo

instrumento del desarrollo de las estructuras del pensamiento en el niño; el juego, resulta un medio esencial de organización, desarrollo y afirmación de la personalidad infantil. (p.11.)

Cuando se propicia un medio esencial para el aprendizaje con una didáctica asertiva el proceso de adquisición de patrones, secuencias, o significados en la vida del aprendiz se llevarán a cabo mucho más fácil y rápido, evitando, cualquier tipo de complicaciones. Otro de los aspectos relevantes en la construcción de un aprendizaje definitivamente será el contexto en dónde se aplique dicho conocimiento, pues es de vital importancia relacionar el juego y el aprendizaje con momentos propicios y espacios exactos; existirán momentos en donde ciertas actividades o circunstancias no cabrán dentro de un proceso, puesto que, se deberá formar de manera integral y el juego de ninguna manera deberá ser concebido como una distracción, sino más bien como vehículo de aprendizaje de construcción humana.

Si bien es cierto, hoy en día los distintos espacios o instituciones donde se pretende formar al ser humano responden a las necesidades actuales y tendenciales del mundo, muchos también han escogido utilizar el juego como entretenimiento infantil. Pero que errado y separado de la realidad está dicha acción, pues aunque el juego resulte divertido en primera instancia, éste, necesariamente deberá ir acompañado de una conciencia e intención pedagógica. De ésta manera se cumplirá con dos objetivos al mismo tiempo que es: formar y disfrutar. Y es que ser formado debe ser divertido.

El juego de manera directa está permitiendo en el niño o niña que éstos se involucren de manera indirecta en el mundo real, abriéndoles una gama de experiencias significativas que marcarán su vida y de alguna manera le permitirán generar aprendizajes significativos. Recordando, también, que el aprendizaje significativo se

dará en cuanto el niño o niña pueda participar activamente del proceso de enseñanza y en tanto la actividad planteada presente los elementos pertinentes de la edad, responda al contexto, pero que sobre todo juegue con los intereses de los niños y responda a los mismos. Oscar Zapata, (1989) menciona que: “Un niño que ha jugado adecuadamente será un adulto que se integre constructiva y creativamente a su realidad”. (p.17) Es entonces por medio del juego en donde el niño se prueba de diversas maneras y le permite ganar autonomía y afirmar su yo.

Por otro lado en la vida siempre existirán temas, nociones, concepciones, destrezas y hábitos los cuales no serán agradables de aprender, pero que de manera contundente afirman al ser humano y que contribuyen al desarrollo infantil del mismo. Éstos, deben ser impartidos de manera inteligente y creativa, esto también, debería aplicar para edades superiores a la primera infancia, sin embargo pocos son conscientes de lo anterior. Utilizar el juego en los diversos momentos de aprendizajes, entonces resultará una estrategia inteligente. Puesto que la adquisición de hábitos correctos y saludables repercute en los procesos previos de enseñanza que se hayan obtenido.

La alimentación podría ser mencionada hoy en día como un aspecto que representa dificultad en la etapa infantil y preescolar y el cual necesita otro tipo de intervención que la familia y la institución educativa, viéndose como un matrimonio en la formación de hábitos saludables en los niños y niñas deberían considerar al momento de enseñar. Ovide Decroly, (1920) menciona que el “El juego se asocia a todas nuestras tendencias, por ello se comprende cual es su valor en el desarrollo infantil”. (p. 47)

Lo anterior nos deja comprender que si se desea apoyar algún proceso de aprendizaje durante la primera infancia, no se debe dudar en acudir al juego como primer factor interventor en dicho procedimiento, ya que, resultará efectivo y propicio para alcanzar el objetivo inicial.

La Exploración del Medio

Los seres humanos desde que nacen traen de manera innata la necesidad de conocer a profundidad los contextos en donde se desarrollan, las características, condiciones y aspectos relevantes de cada lugar. Esta acción les permite ser más seguros no solo del lugar, sino de sí mismos y de apropiarse a ambientes y de esta manera desarrollarse allí plenamente.

Dentro de los pilares de la educación inicial se destacan cuatro grandes elementos que contribuyen hacia una infancia desarrollada plena e integralmente. El juego, el arte, la literatura y la exploración del medio son aquellos actores de desarrollo mencionados en los Lineamientos Pedagógicos para la Educación Inicial propuestos por la Secretaría Distrital de Integración Social (SDIS) que tienen como objetivo principal orientar la labor educativa en organizaciones netamente pedagógicas para así fomentar y recordar la importancia de los mismos dentro del desarrollo infantil integral de la Primera Infancia.

Es importante mencionar que no se realizaría un trabajo significativo en la educación, si solo se pretende hacer uso o desarrollar estrategias en base a un solo pilar de la Educación inicial, sino que estas deberán trabajar entrelazadas una con la otra para formar niños y niñas intelectual, social y culturalmente competentes dentro de su

contexto y sociedad. El documento: “Una propuesta pedagógica para la educación de la primera infancia”. (2012) rescata significados invaluable sobre dichos pilares, y del cual, se rescatará en ésta ocasión el de la exploración del medio, y describiendo lo siguiente:

La exploración del medio, es entonces, uno de los pilares a través de los cuales el niño y la niña se van acercando a las producciones culturales, al conocimiento. Los pilares de la educación inicial, como se ha dicho, al igual que las dimensiones, son interdependientes, es decir, cuando el niño y la niña juegan, desde luego exploran, como ya se dijo; lo mismo podemos decir con respecto al arte y a la literatura, que además pueden suscitar diversas exploraciones. (p. 105.)

Permitir que mediante el juego el niño explore el ambiente en donde se desarrolla, lo llevará a él o ella a cada vez ser más independiente y sujeto activo de su propio aprendizaje. Para esto, la familia también deberá responsabilizarse en dicho proceso y aunque debe formar individuos autónomos, no podrá desaparecer del proceso de aprendizaje y de guiar dichas adquisiciones. El colegio por su parte, también deberá propiciar la mayoría de situaciones y actividades en donde el niño pueda experimentar de manera directa con su ambiente y lo que éste produce de manera natural. Esta interacción propiciará un afectivo acercamiento y resultados óptimos en donde el rechazo de ciertos aspectos y la negación a adquirir algo se darán de manera autónoma y no impuesta por los gustos o tendencias adultas.

Loris Malaguzzi, (2001) menciona lo siguiente:

El niño aprende interaccionando con su ambiente, transformando activamente sus relaciones con el mundo de los adultos, de las cosas, de los acontecimientos y, de manera original, de los coetáneos. En este sentido participa en la construcción de su yo y en la construcción del de los otros (p.58.)

La consecución de hábitos alimentarios saludables deberían ser apoyados por la autonomía que dichos autores proponen, puesto que de esta manera el niño o niña que realiza por ejemplo los primeros acercamientos a la alimentación estarán marcados por experiencias guiadas por el adulto, pero diseñadas y experimentadas por sí mismos. El conocer texturas, tamaños, colores, sabores, olores y todo aquello que incluye la exploración por medio de los sentidos permitirá que el niño o niña clasifique, escoja, y determine sus gustos y escogencias. Sin embargo el maestro, familia o ente educativo deberá guiar dicha exploración para implementar tendencias o hábitos alimentarios saludables.

Matriz de Adquisición de Hábitos Alimentarios

Teniendo como base la información suministrada por la psicóloga y nutricionista María Carmen Morón Macías (2012) se establecen ciertos parámetros alimenticios que nos ayudan a evaluar la formación de hábitos alimentarios saludables dentro de la población infantil. A continuación; se evidencian:

Tabla 1: Matriz de Adquisición de Hábitos Alimentarios. (María Carmen Morón, 2012, p.84.)

CARACTERÍSTICA	LO DEMUESTRA	NO LO DEMUESTRA
La alimentación es equilibrada (misma cantidad de alimentos de los grupos alimenticios.)		
Existe una preparación previa al consumo del alimento (lavado de manos, disposición del sitio de comida, preparación de la mesa.)		
Se hace un adecuado uso de utensilios para comer (cuchara, tenedor cuchillo.)		
Consume el mismo tipo de alimento en		

diferentes presentaciones.		
Existe una buena actitud frente al momento de la comida.		
Existe una disposición corporal adecuada al momento de comer.		
Se nota autonomía al momento de ingerir los alimentos.		
Es adecuada la cantidad de alimento de acuerdo a las características fisiológicas de cada niño.		
Comprende la necesidad de los alimentos en el cuerpo.		
Siente el deseo o la necesidad de ingerir comida saludable.		
Existe variedad en consumo de alimentos, aún cuando estos no sean de su preferencia.		
Evidencia respeto frente al tiempo de comida.		

Características y Necesidades Nutricionales en Niños de 3 – 5 Años de Edad

El desarrollo integral de los infantes está organizado y estructurado según unas dimensiones específicas que se encargan de agrupar características comunes en ellos teniendo presente variables como lo es el aspecto a evaluar, la edad y el contexto del niño. Durante este apartado del escrito, se plantea sumergir al lector en la temática de la nutrición arrojando datos sobre las posibles características que guían el desarrollo de los niños planteando una relación entre el rango de la edad en la que se encuentran y el tipo de alimentación a la que deben habituarse. Con respecto a los niños que se encuentran dentro del rango de 3-5 años de edad, se considera que es una población que ha

alcanzado un punto de madurez, donde sus órganos, metabolismo y sistema digestivo ya están bastante desarrollados y preparados para recibir diversos tipos de alimentos.

La UNICEF (2012) se ha encargado de estudiar detenidamente el proceso de nutrición en los niños de la Primera Infancia, la relación entre los buenos hábitos alimentarios y los resultados evidenciados en las curvas de crecimiento, todo esto con el propósito de establecer patrones comunes que sirven para detectar rápidamente situaciones de crisis alimentaria y prevenir problemas críticos en el crecimiento de los niños, alguno de ellos comprendidos como la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad. En este orden de ideas, la UNICEF ha ideado un material de apoyo para evaluar el crecimiento de los niños a partir de un acercamiento hacia la nutrición. Según varias investigaciones, aplicaciones y exposiciones a prueba, es posible mencionar que la estrategia ha sido de gran aporte al sistema de educación, alimentación y salud alrededor del mundo, ya que muchas de sus fortalezas recaen en:

- Demostración de un óptimo crecimiento de los niños que han seguido con un plan de recomendaciones que relacionan íntimamente la alimentación con la salud y rendimiento escolar.
- Validación para cualquier tipo de población alrededor del mundo, ya que al utilizar diferentes tipos de personas -de acuerdo al grupo étnico, cultura, edad, nivel político, social y económico- evidencia qué tan cercana es la realidad de la nutrición al contexto en el que ellos se encuentran.
- Facilidad en la identificación de niños con deficiencias en el crecimiento, sobrepeso y obesidad.

Así mismo, se puede afirmar que uno de los objetivos principales de este proyecto propuesto por la UNICEF (2012) es contribuir hacia el aprendizaje y conocimiento de lo que el término “alimentarse bien” realmente abarca. Pues a partir de un trabajo conjunto que cuenta con la participación de psicólogos, nutricionistas y pedagogos, se plantea hacerle entender a la población que la buena alimentación no es la cantidad de comida que se ingiere a diario, sino que por el contrario, ésta hace referencia a “comer todos los días una combinación adecuada y variada de alimentos que incluyan una pequeña parte de cada grupo alimenticio brindando la energía y la protección pertinente al cuerpo humano.” (p.41)

En adición, en este mismo orden de ideas, la UNICEF (2012) enuncia una serie de patrones que caracterizan el desarrollo de los niños teniendo presente la edad (3-5 años) y sus necesidades nutricionales, entre ellos:

1. ***Rechazo a los alimentos nuevos dentro de la actitud global de temor a lo desconocido:*** En varias ocasiones los padres identifican esta situación como falta de apetito, pero lo que se manifiesta detrás de esta situación es el resultado de un proceso normal madurativo, donde el niño debe relacionarse con diversos tipos de alimentos y acercarse a ellos a partir del sentido del gusto para así contribuir positivamente a su desarrollo incrementando diferentes alimentos en la dieta nutritiva.
2. ***Capacidad para reconocer y elegir alimentos según su categoría:*** Aquí se ve la influencia de los factores genéticos (entendido como gusto o desagrado por ciertos alimentos) junto con los procesos de observación e imitación, donde el

niño tiende a comer lo que ve a otro consumir. En otras palabras, se establece una relación directa entre la frecuencia de exposición al alimento y sus preferencias.

3. ***Autonomía para comer por sí mismos:*** Cada infante debe tener su propio plato de comida en el que se pueda evidenciar la verdadera cantidad de alimentos que ingieren en cada comida por voluntad propia más o por esfuerzo y presión de los padres de familia.
4. ***Cantidad de comidas al día:*** Para asegurar un óptimo proceso de alimentación, el niño debe ingerir tres comidas principales al día (desayuno, almuerzo y cena) más dos meriendas que se deben realizar entre cada una de esas comidas que se mencionan; es decir, que en total se debe exponer a los niños a comer 5 veces al día.
5. ***Comunicación de preferencias por ciertos alimentos:*** Desde esta edad se debe empezar a inculcar en los niños la opinión crítica sobre alguna temática en especial, en este caso la alimentación. Los niños entre los 3 y los 5 años de edad pueden manifestar su nivel de satisfacción con los diferentes grupos de comida, pero eso no quiere decir que los adultos deban acceder a sus manifestaciones, pues así como hay alimentos que se pueden sustituir unos por otros, existen algunos que no tienen punto de negociación.
6. ***Diferentes ritmos para ingerir alimentos:*** Los padres de familia deben comprender que los niños presentan diferentes ritmos para ingerir alimentos. A la hora de comer, existen niños que dedican su tiempo a saborear la comida,

meditar en el proceso que realizan y finalmente llevarlo a cabo; mientras que hay otros que pasan por alto las comidas y sin necesidad de ser presionados por otros, ejecutan su proceso de alimentación de manera eficiente, eficaz y adecuada.

7. ***Prácticas de higiene:*** Formación de hábitos saludables al lavarse las manos antes de comer, evitar tocarse el pelo mientras cenan y cubrirse la boca si estornuda o tose.
8. ***Actividad física:*** Estimula el crecimiento y hace que los niños despierten ciertos deseos hacia la comida, especialmente, cuando la buena alimentación es un proceso difícil de llegar a cabo en ellos.
9. ***Dependencia emocional de factores familiares:*** El núcleo familiar influye en la alimentación de los infantes. Algunos factores como la ausencia de padres, el alcoholismo, la discapacidad o los beneficios sociales realmente se consideran como aspectos que afectan negativamente el desarrollo de los infantes al cohibirlos de realizar su proceso de alimentación como debería ser. Los problemas familiares producen faltantes, que se pueden llegar a escudar en la inapetencia infantil.

De esta manera, las características planteadas con anterioridad no funcionan como aspectos rígidos y únicos que agrupan el desarrollo de los niños pertenecientes al rango de edad de los 3-5 años; por el contrario, al referirse a un trabajo directo con los niños, presenta oportunidades de flexibilidad que se adaptan de alguna u otra manera a las diversas necesidades de los infantes, pues se debe aclarar, que estos factores son concebidos como parámetros que guían u orientan el proceso de nutrición de los niños,

más no como serios requisitos que los llevan a marcar su rechazo o aprobación a la alimentación. Maureen Black (2012) afirma que:

Los primeros años de vida están marcado por un crecimiento rápido y altos requerimientos nutricionales. Como las habilidades orales, motoras y digestivas de los niños maduran, su dieta y comportamiento alimentario atraviesan por grandes transiciones. Ellos pasan de una dieta de leche materna o una dieta basada en leche artificial a los alimentos complementarios y, finalmente, a la dieta familiar. (p.374.)

Balance Nutricional

Los hábitos que se adquieren a lo largo de la vida es evidente que influyen de manera contundente en las tendencias alimentarias que adquirimos y que hoy en día llevamos a cabo, de hecho, existen ciertos tipos de alimentos los cuales siempre van a tener cierto favoritismo cuando se está escogiendo qué ingerir.

Sin embargo es común también tener muchas preguntas sobre ¿qué podría propiciar un balance en la nutrición de un individuo, pero sobretodo en un niño de edades entre los tres y los cinco años de edad? Balance precisamente significa según la Real Academia (2013) de la Lengua: “Estudio comparativo de las circunstancias de una situación, o de los factores que intervienen en un proceso, para tratar de prever su evolución”. Lo cual indica que se trata de un factor preventivo, que en este caso es de tipo nutricional y de salud, el cual debería pretender el manejo de un equilibrio entre un gusto alimenticio y lo que es pertinente y saludable consumir.

Hablar de excesos resulta de suma importancia cuando se trata de manejar un balance nutricional en niños y niñas en edades tempranas, pues, no se puede indicar de manera determinante que un tipo de alimento o cierta rama de ellos son los únicos que se

deben consumir y tal vez por gusto se olviden aquellos que aportan ciertos elementos nutricionales fundamentales para el desarrollo integral y el perfeccionamiento del ser humano.

Adicionalmente generar buenos hábitos alimentarios en infantes tiene que estar directamente relacionado con el ámbito de la educación y a diferencia de lo que muchos piensan estos no deben ser desvinculados, sino más bien, convertirse en una unión casi que homogénea y paralela para la consecución de un crecimiento y desarrollo adecuado. Empresas con gran autoridad en el tema de nutrición y de la alimentación, sobretodo en pequeñas edades como “Klim” y “Nestle” mencionan que: “El aprecio y gusto por las comidas es la clave para la enseñanza de buenos hábitos alimentarios”. Esto bien lo podría soportar la educación, puesto que el desarrollo de una estrategia adecuada y pertinente con la edad, el gusto, y lo que contribuye a un balance nutricional, podría ser el antídoto frente a la problemática de la mala nutrición.

Pero entonces, ¿cuáles, o más bien, en qué consiste un balance nutricional? ¿Qué elementos y alimentos lo componen? Grandes expertos, como Victoria Galarza, coordinadora y profesora en nutrición de varias Universidades en España, han desarrollado una serie de contribuciones teóricas y prácticas las cuales pueden guiar aún más el proceso del balance nutricional, puesto que también se debe partir de una realidad en donde si el niño no ha sido educado en los buenos hábitos de la alimentación, debe empezar el proceso que al principio, por supuesto, no será fácil, pero que con la ayuda de la educación, la disciplina y el seguimiento de las instrucciones se podrán obtener resultados prometedores.

Una dieta variada y balanceada debe incluir alimentos de todos los grupos alimenticios (carbohidratos, calorías, proteínas, lácteos, vegetales, frutas) y en las cantidades suficientes para el cubrimiento de las necesidades energéticas y nutritivas del ser humano. Mencionan también la importancia de tener en cuenta no sólo la cantidad, sino la calidad del alimento que se va a consumir, tales como: la apariencia física (color, aroma, sabor, textura), frescura, temperaturas requeridas, lugar de procedencia, procesos de desinfección e higienización (asistencia de contaminantes) para evitar cualquier enfermedad o infección.

Así mismo, es relevante conocer qué aporta cada alimento que se consume, para de ésta forma, poder elegir una dieta pertinente y saludable. Los alimentos que se consumen en un día deben tomarse en cinco espacios especiales para ellos durante el día, tal como lo mostrará el siguiente cuadro:

Tabla 2: Periodos de Alimentación al Día. (Victoria Galarza, 2008, p.155.)

Desayuno	Éste se podría decir es una de las comidas más importantes en el día, puesto que, proporciona la mayor cantidad de energía que se requiere para el resto del día. Entre sus beneficios que éste proporciona está: la ingesta adecuada de nutrientes, regula el peso, mejora el rendimiento físico y mental. ¿Qué se debe consumir? Lácteos, cereales, harinas, frutas.
Onces de media mañana	Esta merienda asegura el poder continuar con energía hasta la próxima comida grande que sería el almuerzo. Se recomiendan alimentos como: un yogurt, fruta o una harina pequeña.
Almuerzo	Ésta es la segunda toma más importante del día, generalmente deben tenerse en cuenta alimentos como: un cereal, ya sea arroz, pasta o una harina, una

	proteína: carne, pollo y pescado y verduras (debe ser la porción más grande) y un jugo de fruta.
Onces de la tarde	Se deben consumir alimentos no altos en harinas, ni carbohidratos, sino más bien, frutas, quesos, y algo de lácteos.
Comida	No es recomendable acostarse sin consumir ningún tipo de alimento. Se puede imitar en algunos aspectos el almuerzo evitando el consumo excesivo de carbohidratos.

En conclusión, ningún alimento debe ser suprimido de la dieta de un niño, sino que se debe manejar la proporción adecuada y no el exceso de ninguno de ellos. Para poder comprender más un poco de esto, se puede recurrir a la pirámide nutricional propuesta por la UNICEF en el año 2012 y así generar mayor comprensión y apropiación de un balance nutricional en beneficio del niño y la niña.

Por otro lado, cabe resaltar que dentro del proceso de desarrollo, crecimiento y alimentación de los infantes, surge una propuesta cuyo propósito fundamental recae en la organización de ciertos tipos de alimentos en cuanto a sus características principales, funciones y aportes significativos hacia el bienestar del ser humano; este se identifica bajo el nombre de “Pirámide Alimenticia”. De igual manera, ésta última se encarga de dar información sobre la cantidad de alimentos que se deben consumir en un día o incluso a la semana, pues así el individuo conocerá la distribución nutricional y tendrá la oportunidad de evitar la aparición de enfermedades junto con los desórdenes alimenticios a los que normalmente el ser humano está expuesto.

A continuación se mostrará una ilustración de la pirámide alimenticia propuesta por la UNICEF (2012) y la respectiva clasificación de alimentos según los aportes o funciones que le brindan al infante:



Ilustración 1: *Pirámide Alimenticia.* (Tomado de: UNICEF. 2012.)

1. **Carbohidratos:** Son el conjunto de alimentos que provienen de los cereales. El principal aporte que este grupo de alimentos proporciona es la energía. Para que el infante pueda realizar cada una de las actividades propuestas para el día, es necesario

consumir alimentos compuestos de calorías en una cantidad de aproximadamente 40 gramos diarios.

2. **Calorías:** Está compuesto por aceites, azúcares y grasa de origen animal o vegetal. La población colombiana está habitualmente acostumbrada a consumir gran parte de la grasa de origen animal lo que lleva a aumentar notoriamente la obesidad, el colesterol y los problemas en la sangre. Su objetivo principal es brindar al cuerpo humano la energía necesaria para desarrollar funciones relacionadas con el metabolismo del cuerpo humano y su debida recuperación en situación de dificultad.

3. **Proteínas:** Este tipo de alimentos es de origen animal y vegetal. Dentro de las principales funciones que éstas desempeñan, se manifiesta que contribuyen a la función defensiva del cuerpo humano al crear anticuerpos que regulan la aparición de bacterias en el mismo, la función reguladora a través del equilibrio de reacciones químicas en los individuos y la función de transporte donde el oxígeno de la sangre viaja rápidamente hacia los organismos vertebrados y sus respectivos músculos. Se aconseja que los niños entre los 3 – 5 años de edad consuman alimentos llenos de proteínas en una medida de 40 – 60 gramos al día.

4. **Lácteos:** Este grupo de alimentos proviene netamente de los animales. Se encargan de proporcionar gran parte de los minerales que necesita el cuerpo, especialmente el calcio. Este último promueve una alta necesidad por parte de las personas a lo largo de la vida, especialmente en el periodo de la infancia ya que éste es esencial para la formación y consolidación del sistema óseo. Los infantes deben ingerir de 4 a 5 porciones de lácteos al día.

5. **Vegetales:** Son alimentos provenientes de las plantas. Proporcionan principalmente vitaminas, minerales y fibra de todo tipo. La UNICEF recomienda consumir 4 a 5 raciones al día.

6. **Frutas:** Su principal función es aportar vitaminas, minerales, antioxidantes y fitonutrientes al cuerpo humano protegiendo así el surgimiento de enfermedades crónicas degenerativas, pues se manifiesta que “las personas que comen cantidades adecuadas de frutas y verduras tienen menos probabilidades de desarrollar enfermedades crónicas.” (UNICEF, 2012, p.24)

Es común encontrar en los pensamientos de la vida cotidiana sobre mitos acerca de la alimentación. Estos mitos usualmente indagan sobre las últimas tendencias alimentarias de famosos, de las últimas dietas que se registran en los principales medios de comunicación o diarios, entre muchos otros aspectos que generan una tendencia alimentaria en las familias y por supuesto en los niños que conforman estos núcleos familiares. Adicionalmente se recurre al hecho de quienes serían los agentes más propicios para realizar una intervención en ésta área de la salud, una intervención que influya de manera positiva la ingesta de comidas saludable en un niño, y que genere en ellos la suficiente confianza e influencia para marcar los gustos del individuo desde pequeñas edades. Y es que ha sido comprobado más de diez veces que si los hábitos alimentarios que se adquieren en la primera infancia son saludables, el crecimiento, se dará de igual manera.

La Doctora María Isabel Hodgson Bunster es Médico-cirujana y Pediatra de la Universidad Católica de Chile, graduada en 1976, además recibió una beca de

especialización en Nutrición y Gastroenterología en la Universidad de Alabama, Birmingham, Estados Unidos. La Dra. Hodgson ha participado en diversos proyectos de investigación en los temas de nutrición, evaluación de composición corporal y diabetes en la infancia y adolescencia. Éstos diversos y completos estudios la han hecho convertirse en una reconocida en el ámbito nutricional y por lo tanto en desarrollar materiales completos para la difusión a nivel mundial sobre la temática de hábitos alimentarios saludables.

La doctora con todo su grupo de investigadores propone una serie de recomendaciones que se deben tener en cuenta al momento de hablar de balance nutricional, ya que menciona que esto no solo depende de conocer en qué consiste o que alimentos contiene la pirámide de nutrición, menciona que es importante, más que no es el todo. Titula entonces, el documento publicado por la revista de pediatría de la Universidad Católica de Chile: “Evaluación del estado nutricional”, allí se mencionan las siguientes características que el padre de familia, educador o cualquier persona que esté encargado de la primera infancia debería conocer.

El estado nutricional de un individuo es la resultante final del balance entre ingesta y requerimiento de nutrientes. En los niños y especialmente durante el primer año de vida, debido a la gran velocidad de crecimiento, cualquier factor que altere este equilibrio repercute rápidamente en el crecimiento. Por esta razón, el control periódico de salud constituye el elemento más valioso en la detección precoz de alteraciones nutricionales, ya que permite hacer una evaluación oportuna y adecuada. (María Isabel Hodgson Bunster, 2002, p.204.)

Es de vital importancia para aquellos individuos que trabajan con la primera infancia el reconocer aquellas características que deben tener aquellas valoraciones nutricionales deben constar de:

- Historia médica y dietética del paciente; es decir, aquellos hábitos los cuales contextualmente el paciente ha llevado a cabo a lo largo de sus primeros años.
- Examen físico, esto incluye la antropometría.
- Exámenes de laboratorio.

La historia médica, puede ser conocida también como la “Anamnesis Nutricional” el cual pretende: “considerar datos acerca del crecimiento previo del niño, incluyendo el peso y la talla de nacimiento; esto permite formarse una idea del patrón de crecimiento, el cual no es uniforme y depende de múltiples factores”. Es decir, nos permite generar una idea más clara del contexto de cada niño (a) y las tendencias alimenticias que estos llevan. Sin esto es imposible determinar o generar algún tipo de sugerencia nutricional, además se debe conocer a fondo los rasgos poblacionales y socio-económico de cada familia, para que cada plan alimentario se pueda acomodar a ello y no generar un choque cultural entre el estilo de vida y una nueva imposición en la manera de comer.

Por otro lado, la antropometría se define médicamente en la Universidad Católica de Chile (2002) como: “la técnica más usada en la evaluación nutricional, ya que proporciona información fundamentalmente acerca de la suficiencia del aporte de macronutrientes”. Las mediciones más utilizadas son el peso y la talla. Las determinaciones del perímetro braquial y del grosor de pliegues cutáneos permiten estimar la composición corporal, y pueden ser de utilidad cuando se usan en conjunto

con el peso y la talla, pero no tienen ventajas si se efectúan en forma aislada, salvo cuando los valores son extremos.

La Organización Mundial de la Salud recomienda el uso de las Curvas de Crecimiento elaboradas por el National Center for Health Statistics (NCHS), ya que los pesos y tallas de niños provenientes de grupos socioeconómicos alto y medio de países subdesarrollados son similares a los de niños de países desarrollados con antecedentes comparables. En cambio, los referentes locales u otros de menor exigencia podrían estar describiendo el crecimiento de una población que no ha logrado expresar todo su potencial genético. (María Isabel Hodgson Bunster, 2002, p.204.)

Ésta medición claramente permite conocer las condiciones de salud básica en el niño (a) y guía hacia un proceso mayormente efectivo frente a una asesoría nutricional.

En adición a esto se podría mencionar que de nada serviría solamente conocer antecedentes nutricionales o contextuales, si no se conoce si el niño o niña, está presentando algún rasgo particular de problemas físicos o alguna patología. Pues es común encontrar también de manera recurrente que los problemas nutricionales en el niño (a) no solamente tendrían que ver con el hábito con el cual éste o ésta está acostumbrado a alimentarse, sino que en muchas ocasiones se tratan de factores ajenos a la persona que afectan de manera directa o indirecta la formación de un hábito alimenticio saludable.

Por estas razones es indispensable la consulta a especialistas de la salud, que, puedan de alguna manera generar estos estudios previos antes de realizar un dictamen sobre una disposición alimentaria. Puesto que las disposiciones corporales y de salud en

cada individuo se da de manera particular, lo que indica que se requiere una intervención particular y precisa para cada condición y no general.

Influencia de los Medios de Comunicación en la Formación de Hábitos Alimentarios

Algo que siempre encontramos presente en la sociedad actual, tanto en los Medios de Comunicación como en cualquier ámbito que estudiemos son los anuncios publicitarios, que llegan hasta nosotros a través de todos los sentidos; tanto la publicidad de la cual somos conscientes como la publicidad oculta que no detectamos explícitamente, pero que sin embargo está ahí y entra a formar parte de nuestro pensamiento sin que apenas nos demos cuenta. (Manuel Sergio Castillo, 2011, p.114.)

En la actualidad, todos comprenden el profundo auge y el poderoso efecto que los medios de comunicación, en general, han venido causando en los últimos años en cualquier parte del mundo. Con frecuencia, se puede observar que el ser humano se expone constantemente a cualquier tipo de aparato que presente una estrecha relación con los medios de comunicación, bien sea para informarse sobre los acontecimientos alrededor del mundo a través de la noticias, sumergirse en el panorama de las redes sociales para relacionarse con personas de diferentes países o simplemente emplear gran parte de su tiempo en la tierra del ocio y el entretenimiento.

Al hablar de medios de comunicación, existe un término particular que se traslada sin frontera alguna entre un territorio u otro, y que finalmente, se conoce como aquella base que brinda sustento a cualquier producto del mercado, este es conocido bajo el nombre de publicidad. Manuel Castillo (2011), entiende este concepto como “la gran

capacidad de manipulación que los medios de comunicación poseen, ya que ese es su fin, el de convencer para consumir algún producto, convencer sobre algún tema o adoctrinar en referencia a algo.” (p.22.)

De lo previamente mencionado, surge una pregunta que integra la concepción o perspectiva de la publicidad con las acciones que ésta misma realiza: ¿qué tan positiva o negativa puede llegar a ser la publicidad para la sociedad entera? Para cierta parte de la población, la publicidad es concebida como una estrategia positiva en la cual se puede impartir un conocimiento sobre las innovaciones del mercado, da a conocer el avance de la tecnología junto a los medios de comunicación y mantiene la economía en constante movimiento. Por el contrario, existe otro tipo de población que manifiesta su inconformismo frente a la publicidad al afirmar que ésta crea falsas necesidades que afectan al núcleo familiar y por ende a la sociedad, controla las decisiones de la población promueve una comunidad consumista que no descansa hasta que sacie cada una de sus “necesidades.” Partiendo de esta concepción, no se puede determinar si verdaderamente la publicidad es vista como un aspecto positivo o negativo para la sociedad, pero lo que sí es cierto afirmar, es que es una arma de doble filo que puede ser usada en contra o a beneficio de las personas, donde es buena porque aumenta y apoya la economía de un país, pero si no se tiene el debido control, la población puede caer en las manos de ella sometándose a cada uno de sus deseos. Castillo (2011) menciona que:

La publicidad proporciona una dualidad “positividad-negatividad”, muy peligrosa y ambigua en torno al producto presentado, de manera que si se consume el producto anunciado parece ser que todo será maravilloso y sus beneficios inmediatos, dejando a nuestra elección el ser felices o no, ya que el hecho de no consumirlo prácticamente nos asegura el no llegar a serlo tanto como si lo hacemos. (p.23.)

Por otro lado, cabe mencionar que la Universidad de León situada en Madrid-España (2009), se dispuso a realizar una investigación sobre la influencia de los medios de comunicación -especialmente la publicidad- en la población infantil. La investigación consistió en registrar y analizar cualquier tipo de publicidad dirigida a los niños entre los 3 y los 12 años a partir del contenido, las gráficas, imágenes, música y palabras que estaban inmersas en ellas para llevar a los espectadores a consumir cierto tipo de alimentos, teniendo presente el tiempo, la frecuencia y la duración de dicha publicidad. El medio de comunicación que se eligió correspondía a la televisión, donde los criterios que se tuvieron en cuenta para su evaluación se referían a los anuncios de alimentos emitidos durante la programación destinada a público infantil de lunes a viernes en las cadenas de televisión con mayor audiencia de cobertura nacional y gratuita en un horario de 5:00 p.m. a 7:30 p.m. Una vez se recaudó la información, se analizaron los datos correspondientes, se agruparon por características comunes y se extrajeron algunas conclusiones sobre la influencia de los medios de comunicación en la población infantil, algunas de ellas:

- Los niños son el grupo social más sensible a los estragos de la publicidad, llegando en muchos casos a convertirse en dependientes del mercado del consumo.
- La fascinación infantil por los colores llamativos, regalos promocionales o personajes fantásticos se encargan de someter al espectador bajo el poder del anuncio y, por consiguiente, al del alimento en cuestión.

- Un gran porcentaje de estos anuncios ofertados en televisión corresponde a productos alimenticios abriendo posibilidades a la influencia de la publicidad en los niños; es decir que los hábitos alimentarios infantiles pueden estar condicionados por la publicidad.

En adición a dicha información, la publicidad puede llegar a tener una tendencia educativa, pero no se puede dejar de lado que su principal función es incitar y presionar a los espectadores -en este caso infantes- a consumir los productos que se presentan en sus mensajes. De alguna u otra manera se puede entender como una clase de manipulación que afecta directamente la mente, el comportamiento y la conducta de la persona forzándola a cumplir de manera voluntaria u obligatoria con el objetivo de la publicidad. García Menéndez (2009) afirma:

La publicidad intenta crear y consolidar nuevos hábitos de consumo, puesto que son la mejor garantía de tener consumidores en el futuro; explotando las formas de comportamiento social de los niños y la tendencia infantil a imitar los modelos de conducta. (p.4.)

Pero ¿cómo podría estar ligada una acción como consumir un alimento y la publicidad? ¿Qué factores podrían ser los más influyentes en estos casos? Para poder resolver esta pregunta se debería partir del hecho de definir ¿qué es la publicidad? Puesto que el conocer dicho significado dará entonces ciertas luces a una concepción más profunda y a la interiorización de dicho concepto, sin embargo lo que se busca es entender ¿cuál es la estrecha relación entre ésta y los hábitos alimentarios de los niños hoy en día? Respuesta que con la definición podrá ser más clara y fácil de comprender.

La Real Academia de la Lengua Española (2010) define el término “Publicidad”

como: la divulgación de noticias o anuncios de carácter comercial para atraer a posibles compradores, espectadores, usuarios. Esto nos hace entender el propósito claro que tiene ésta disciplina, y es de alguna manera lograr cautivar al público mediante sus estrategias publicitarias y persuadirlo de tal forma que así sea de manera consciente o inconsciente cada observador deje de ser un simple espectador y se convierta de un momento a otro en un comprador de un producto en específico.

La alimentación es una acción compleja regulada por mecanismos fisiológicos y psicológicos siendo la publicidad uno de los componentes de esos aspectos psicológicos. La publicidad nos influye mucho como consumidores, es uno de los factores más importantes para la venta de un producto. La capacidad de persuasión de la publicidad es tan reconocida que para controlarla se han elaborado numerosas normativas, leyes gubernamentales y acuerdos de autorregulación voluntarios. (Menéndez García y Franco Diez, 2009, p.67.)

Imaginar que existe una cantidad de normas y leyes que intentan disminuir, amonestar y/o controlar la influencia de la publicidad y los medios de comunicación, deja ver claramente una tendencia a nivel mundial a la cual los niños se están teniendo que enfrentar con desconocimiento de las causas. Sería también muy estratégico por parte de estos pensadores cautivar la mente de un pequeño (a) en edades entre los 3-6 años, ya que éstos tienen la capacidad de absorción de la información para después persuadir de tal manera al cuidador o padre para adquirir cualquier producto. Y es que muchos comparan los niños con esponjas que absorben agua, es tal su capacidad para almacenar nueva información, que serán una pieza fundamental para aquellos publicistas que quieran obtener mayor público.

Los niños son el grupo social más sensible a los estragos de la publicidad, llegando en muchos

casos a convertirse en dependientes del mercado del consumo; de ahí que en los últimos años haya ido incrementándose la preocupación y el interés sobre la relación entre publicidad-edad infantil así como la responsabilidad que se puede derivar de la influencia que en ellos ejerce. La publicidad intenta crear y consolidar en el menor nuevos hábitos de consumo, puesto que son la mejor garantía de tener consumidores en el futuro; explotando las formas de comportamiento social de los niños y la tendencia infantil a imitar los modelos de conducta (Menéndez García y Franco Díez, 2009, p.88.)

Lastimosamente en los últimos años también se ha podido estudiar no sólo en qué consiste la publicidad y cuál será el espacio y el público más propicio para que ésta penetre, sino que, se ha evidenciado durante las últimas tendencias de consumo, el abuso de alimentos que complican drásticamente la salud de la población a nivel mundial. Es decir que los niños están siendo bombardeados con tendencias de consumo que están atentando directamente sus hábitos de alimentación saludable.

La Universidad de León (2009) realizó un estudio en Madrid-España en el año 2009 en el que se planeó conocer la influencia de los medios de comunicación en el proceso de alimentación infantil y en la tendencia de sus hábitos alimentarios. A continuación se expone datos importantes que arrojó la información recolectada en dicha investigación:

- ***Población de estudio:*** Niños y niñas entre los 3 y los 12 años de edad.
- ***Medio de comunicación elegido:*** Televisión.
- ***Criterios de evaluación:*** Evaluación de los anuncios de alimentos emitidos durante la programación destinada al público infantil en días escolares y en cadenas de televisión con mayor audiencia.
- ***Estudio consistía en:*** Realizar una observación directa de la programación de

televisión infantil, registrando los anuncios ofertados y su respectivo tiempo de emisión.

- ***Resultados y discusión:***

- Los anuncios publicitarios de comida van dirigidos a los infantes con el propósito de asociar la ingesta de determinado producto con mensajes como: “ser el mejor.”

- Los alimentos más ofertados son las galletas, cereales de desayunos, lácteos, helados, batidos, pastelería y golosinas. Así mismo, dentro de las características comunes que se encuentran reiterativas en dichos productos, se encuentra que generalmente son alimentos muy energéticos de poco valor nutritivo, ricos en azúcares simples y grasas.

- Durante ese periodo de programación, no existen anuncios destinados hacia el consumo de verduras, frutas, pescados o cualquier otro producto que corresponda a una sana y equilibrada alimentación dirigida hacia la formación de hábitos alimentarios saludables.

- Se plantea una gran divergencia entre los alimentos que se ofrecen al público infantil y la propuesta que los expertos en nutrición recomiendan para la edad asignada.

- La mayor cantidad de alimentos ingeridos por los niños entre los 3 y los 12 años de edad corresponden directamente a los productos con mayor cantidad de publicidad en el mercado.

- De los anuncios de productos alimentarios emitidos en televisión en horario de programación infantil durante la semana escolar, se puede afirmar que el tiempo destinado a esa publicidad ha aumentado un 5%.

- La gran mayoría de los anuncios están diseñados para la mente infantil, captan su atención a través de imágenes interesantes (dibujos animados, personajes famosos o admirados) y aprovechan que los niños más pequeños no tienen clara la diferencia entre programación y anuncios, grabando en la mente de los infantes que el alimento ofertado es algo propio de la fantasía pero que a su vez, se puede conseguir.

- **Conclusiones:**

- Los alimentos fuertes en calorías ofertados a menores en los espacios publicitarios de la programación infantil no son los adecuados para una dieta óptima.

- La publicidad de alimentos utiliza estrategias (como la música alegre, los colores vivos, personajes de animación o la asociación de un alimento con el éxito social) a las que los menores no son irresistibles accediendo a participar de la propuesta.

- Los medios de comunicación deberían desarrollar estrategias conjuntas para elaborar una publicidad dirigida hacia una alimentación sana, equilibrada y complementada con buen ejercicio físico.

Marco Legal

En la actualidad como país nos hemos venido enfrentando a grandes desafíos políticos y legales que la mayoría de integrantes de este territorio conocen y se consideran que están directamente relacionados con la seguridad social, la democracia, aspectos de generación de empleo entre otros. Sin embargo Colombia -al igual otros

países de América Latina- vive otras problemáticas que proyectadas hacia un futuro ponen en riesgo a toda la población que lo compone. Entonces se vive actualmente una situación nutricional un poco adversa llamada periodo de transición causada básicamente por problemas de ingesta de nutrientes necesarios en edades de primera infancia, lo que a su vez, desencadena un retraso en el crecimiento y desarrollo de los individuos.

Adicionalmente la deficiencia de micronutrientes (vitaminas y minerales) que están siendo evidentes en los procesos de aprendizaje que se llevan a cabo en los distintos rincones del país, pero como se ha venido mencionando anteriormente la mal nutrición, no solamente cuenta con la eliminación de ciertos alimentos necesarios para el desarrollo integral, sino también puede contribuirse mediante el exceso de alimentos innecesarios y además, mediante la producción de condiciones no aptas para un buen desempeño del crecimiento.

Todo esto y muchas otras cosas que abarca el documento de “Cero a Siempre” desarrollado por la Presidencia de la República, los llevó a generar un texto que soporta lo antes mencionado y permear mediante un documento, todos los organismos e instituciones que tienen contacto con la Primera Infancia y puedan influir de manera positiva el cultivo apropiado de los buenos hábitos alimentarios en la actualidad.

¿Pero qué lineamientos, derechos, políticas, y demás soportes legales se tienen en cuenta en Colombia cuando de alimentación adecuada se trata? Ésta misma política desarrollada por la Presidencia nos menciona los principales aspectos que se tiene en cuenta:

El derecho a la alimentación adecuada se ejerce cuando todo hombre, mujer o niño, ya sea sólo o en común con otros, tiene acceso físico y económico, en todo momento, a la alimentación adecuada o a medios para obtenerla. El derecho a la alimentación adecuada no debe interpretarse, por consiguiente, en forma estrecha o restrictiva asimilándolo a un conjunto de calorías, proteínas y otros elementos nutritivos concretos. El derecho a la alimentación adecuada tendrá que alcanzarse progresivamente. No obstante, los Estados tienen la obligación básica de adoptar las medidas necesarias para mitigar y aliviar el hambre, incluso en caso de desastre natural o de otra índole. (Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, Naciones Unidas, 2010.).

Se deberá partir de aquellas políticas y elementos fundamentales que respaldan el bienestar del individuo y velan por aquellos derechos que por ningún motivo deberían ser violados dentro del marco natural en donde las personas se desenvuelvan. Pero existe un elemento que jamás se debe olvidar tal como lo menciona la Corte Constitucional (1998) “Es cierto que los derechos fundamentales de los niños tienen prevalencia sobre los demás” (p.1). Lo anterior permite que se busque a cabalidad la prevalencia de todos los aspectos que pueden rodear al niño y que soporten de manera legal el cumplimiento de aquellos elementos que cooperan al desarrollo integral del niño (a) dentro de la política colombiana.

La Constitución Política de Colombia (1991) dentro de los principios fundamentales que ésta contiene, el Artículo primero explica los fundamentos en los cuales está fundado el país y su debida organización cuando de entidades políticas se refiere.

Colombia es un Estado social de derecho, organizado en forma de República unitaria, descentralizada, con autonomía de sus entidades territoriales, democrática, participativa y pluralista, fundada en el respeto de la dignidad humana, en el trabajo y la solidaridad de las personas que la integran y en la prevalencia del interés general. (Constitución Política de Colombia, 1991).

Dentro del mismo documento se encuentra explícita aquella visión de la normatividad dentro del país que vela por los derechos de los individuos. En el capítulo dos (De los derechos sociales, económicos y culturales) especialmente en el Artículo 44 se menciona 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. Serán protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica y trabajos riesgosos. Gozarán también de los demás derechos consagrados en la Constitución, en las leyes y en los tratados internacionales ratificados por Colombia. La familia, la sociedad y el Estado tienen la obligación de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos. Cualquier persona puede exigir de la autoridad competente su cumplimiento y la sanción de los infractores. Los derechos de los niños prevalecen sobre los derechos de los demás. (Constitución Política de Colombia, 1991).

Dicho artículo permite una comprensión global del bienestar y el desarrollo integral del niño (a) ya que, compromete agentes externos e internos que se encuentran inmersos dentro de la realidad social del ser humano y por los cuales se debe trabajar para asegurar el crecimiento armónico, saludable e integral de los individuos fundamentado en la promoción de ambientes rebosantes de protección para los mismos. En esta medida, la alimentación equilibrada hace parte de estos derechos fundamentales, y cualquier ente que esté responsabilizada de cualquier menor, sin importar su procedencia, raza, condición o estrato, debe cumplir con dicho derecho irrevocable. Esto

permitirá que el niño (a) se desarrolle de manera correcta y coherente a su edad y por supuesto pueda pertenecer y contribuir dentro de la sociedad.

Por otro lado, en los últimos años el Gobierno Nacional de Colombia estuvo realizando -mediante una gran iniciativa- la creación de una estrategia Nacional que cubriera y velara por los derechos fundamentales de los niños y niñas colombianos. Para desarrollar las distintas estrategias, se elaboró un documento -desde la misma política “De Cero a Siempre” (2010)- en el que se pudieran trabajar aspectos específicos e inherentes al ser humano. Desde luego, la política está sectorizada a ciertos rangos de edad de la población del país, puesto que es una estrategia planteada para la Primera Infancia. La alimentación no es un tema olvidado dentro de la misma propuesta, sino que por el contrario, se ha desarrollado un gran documento que recopila las temáticas que dentro del gran término deben ir desarrolladas. En esta medida, la concepción de la estrategia de “De Cero a Siempre” (2010) incluye aspectos como:

- ✓ Marco Conceptual para la Alimentación y la Nutrición en la Primera Infancia.
- ✓ Derecho a la Alimentación: Pieza clave para el Desarrollo Integral de la Primera Infancia.
- ✓ La Seguridad Alimentaria y Nutricional y sus Determinantes.
- ✓ El Poder de los Alimentos.
- ✓ Pautas Estratégicas para la Alimentación y la Nutrición en la Primera Infancia.
- ✓ Hábitos de Alimentación Saludable: Aprendizajes Tempranos para Toda la Vida.

- ✓ Marco de Acción para la Alimentación y la Nutrición de Cero a Cinco Años en el Contexto de las Realizaciones y la Ruta Integral de Atención.
- ✓ Alimentación y Nutrición en los Entornos donde se Desarrolla la Vida Infantil: Escenarios De Calidad.
- ✓ Indicadores de Monitoreo y Evaluación: Medidas de Progreso.

Los lineamientos parten del derecho a la alimentación como parte esencial del derecho al desarrollo integral de la primera infancia, aplican un enfoque diferencial visualizando a los grupos en desventaja a fin de priorizar su atención, tienen en cuenta las particularidades de las distintas etapas del ciclo de primera infancia, sus contextos culturales y territoriales, y orientan la atención alimentaria y nutricional con criterios de calidad para que sean aplicados en los entornos donde se desarrolla la vida de la primera infancia. (De Cero a Siempre, 2011, p.9.)

Este documento está dirigido hacia gobernantes y equipos técnicos sectoriales nacionales y regionales de salud, educación, cultura, protección y agricultura, prestadores de servicios de atención a primera infancia del sector público y privado, organizaciones de la Sociedad Civil que trabajan en los temas de infancia, entidades de control y veedurías ciudadanas, familias, madres, padres, cuidadoras y cuidadores de niñas y niños pequeños. Esto pretende generar una mayor cobertura en el ámbito del cuidado al infante en aspectos tan relevantes para su desarrollo como lo es la alimentación, pero no cualquier alimento, bien se sabe, comprende lo que el término quiere explicar.

Por otro lado, en el año 2006, la Alcaldía Mayor de Bogotá concretó mediante un nuevo decreto llamado el 243 de la resolución 1001 un acuerdo mediante el cual se regula el funcionamiento de los establecimientos públicos y privados que prestan servicio de educación inicial. Todo este decreto pretende recoger además, aquellos

aspectos que garanticen el desarrollo integral y óptimo de cada niño y niña a los cuales se les preste un servicio o educación, dentro de esto, establece medidas para el personal que atiende a la primera infancia, la disposición de la estructura física con la que se debe contar para tener un lugar que atienda a la población infantil, entre otros aspectos relevantes para el cuidado y la preservación de los derechos de los mismos.

Adicionalmente se establecen patrones de alimentación saludables los cuales deberán ser regulados por Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, los cuales se exponen a continuación mediante el Artículo 40 de dicho decreto:

ARTÍCULO 40.- Proceso nutricional. El proceso nutricional de los niños y las niñas en los jardines infantiles deberá observar las siguientes reglas:

1. Las instituciones y/o establecimientos que presten el servicio de educación inicial, deben contar con el concepto sanitario expedido por la autoridad sanitaria competente.

2. Las instituciones y/o establecimientos de educación inicial que ofrezcan el servicio de alimentación, aplicarán la siguiente minuta patrón, entendida como el modelo de los grupos de alimentos y las porciones a suministrar en una o varias comidas del día, para los diferentes grupos de edad:

a) Niños y niñas de 0 a 6 meses: Lactancia materna a libre demanda

b) Niños y niñas de 6 a 8 meses:

Valor Calórico Total: 760 calorías

c) Niños y niñas de 9 a 11 meses:

Valor Calórico Total: 940 calorías

d) Niños y niñas de 1 a 2 años:

Valor Calórico Total: 1150 calorías

e) Niños y niñas de 3 a 6 años:

Valor Calórico Total: 1575 calorías

El valor del Aporte Calórico Total debe distribuirse de la siguiente manera, acorde con las comidas ofrecidas por la institución y/o establecimiento de educación inicial.

Desayuno	20%
Nueves	15%
Almuerzo	30%
Onces	15%
Comida	20%

3. Para el cumplimiento de la minuta el establecimiento elaborará un ciclo de menús con su respectivo análisis nutricional. El ciclo lo constituye un conjunto de menús que se planean con anterioridad, para un periodo determinado y se repite de manera regular. Para niños y niñas que reciben apoyo alimentario durante todo el año, se recomienda que este periodo sea de 4 a 5 semanas

4. La minuta aplicable a los establecimientos que dependen del ICBF, será concertada entre ambas instituciones.

5. Vigilancia del estado nutricional: La vigilancia nutricional permite obtener información sobre el estado nutricional de los niños y las niñas y las consecuencias inmediatas del inadecuado consumo de alimentos.

Esta vigilancia permite identificar a los niños y las niñas que presentan malnutrición e igualmente, dar una solución pronta, oportuna e individualizada.

En consecuencia, es necesario que la institución y/o establecimiento, gestione el seguimiento y la valoración de los niños y niñas ante las personas o entidades competentes, tales como entidades promotoras de salud, empresas sociales del Estado, profesionales en nutrición y dietética, entre otros.

6. Promoción de hábitos alimentarios y de vida saludable: La institución y/o establecimiento de educación inicial debe promover entre los padres y madres de familia y los niños y niñas usuarios del servicio, aquellos comportamientos que protegen la salud, como la actividad física, los buenos hábitos alimentarios y la prevención de factores de riesgo; mediante procesos de información, orientación y capacitación en temas relacionados. (Decreto 243, resolución 1001. 2006).

En adición, resulta de gran importancia contemplar la perspectiva que el Ministerio de Educación propone en la Guía Operativa para la Prestación de Servicios de Atención Integral a la Primera Infancia (2009) sobre la valiosa consideración que los padres de familia, junto con las entidades educativas deben tener presente al momento de relacionarse con la formación de hábitos alimentarios durante el periodo de infancia. En primer lugar, el documento tiene como objetivo principal asegurar y apoyar positivamente el proceso de crecimiento y desarrollo en los infantes de la actualidad, a través de la proporción de información sobre la nutrición balanceada de acuerdo a las características del desarrollo de cada niño que se encuentre entre los 0 y los 6 años de edad. Se considera que -independientemente del contexto sociocultural en el que éstos se encuentren- la alimentación es un derecho innato que le es otorgado a cualquier persona con el propósito de propiciar la satisfacción y cumplimiento de sus necesidades básicas contribuyendo positivamente al desarrollo de la misma, para así, hacer de ella un ser

competente, lleno de nuevas capacidades y habilidades para ser puestas a pruebas dentro del ambiente en el que ésta se encuentra.

Busca garantizar alimentación nutricionalmente balanceada de acuerdo con las necesidades de crecimiento y etapa de desarrollo, que no cause enfermedad al organismo, es decir, que sea inocua y promueva el desarrollo de procesos formativos alrededor de hábitos alimentarios adecuados, para así fomentar estilos de vida que favorezcan la buena salud desde la Primera Infancia y en las siguientes etapas del ciclo vital. (MEN, 2009, p.115.)

En otras palabras, la alimentación es comprendida como un factor esencial para el adecuado crecimiento y desarrollo de la Primera Infancia, lo que lleva a afirmar que las entidades educativas del momento deben fomentar buenos hábitos alimentarios que estén en la oportunidad de propiciar espacios adecuados para el buen manejo de la alimentación durante esta etapa del desarrollo. Así mismo, es importante resaltar que para lograr dicho objetivo, es indispensable recurrir a un conjunto de acciones pertinentes que juntas apunten hacia la organización, funcionamiento y administración de excelentes servicios educativos alrededor del país y así, asegurar las mejores condiciones nutritivas en la infancia.

Avanzando en la lectura del documento, se encuentra que dentro la temática a desarrollar sobresalen algunos aspectos claves para promover la calidad e inocuidad dentro del proceso de alimentación y nutrición en la infancia. El Ministerio de Educación Nacional (2009) manifiesta que las personas que se vinculan directamente con la manipulación de alimentos deben garantizar un adecuado aporte nutricional hacia la Primera Infancia que cumpla con las condiciones de calidad en el momento en que se

suministra alimento a cierta población. Algunos de los aspectos a evaluar dentro de dicho planteamiento hace alusión a:

- **Higiene y Salud:** Cumplimiento con las especificaciones fisicoquímicas y microbiológicas establecidas en el Decreto 3075 de 1997 en el que se menciona que los servicios de alimentación deben tener “buenas prácticas de manufactura en cada una de las etapas de producción, preparación y distribución de los alimentos.” (p.177.)
- **Prácticas Higiénicas y Medidas de Protección:** El personal que manipula y prepara los alimentos, debe optar -como mínimo- por las prácticas higiénicas y medidas de protección que se establecen a continuación:
 - Mantener una limpieza e higiene personal para evitar la contaminación de los alimentos, utensilios de cocina y superficies con las que éstos tienen contacto alguno.
 - Usar delantal o bata protectora para visualizar fácilmente su estado de limpieza.
 - Lavarse las manos con agua y jabón antes de comenzar el trabajo, cuando salga del recinto e incluso en el momento en que ingresa nuevamente al espacio.
 - Mantener el cabello recogido y cubierto totalmente mediante un gorro especial.
 - Uso obligatorio del tapabocas.
 - Realizar correcto aseo de los utensilios de preparación de alimentos.
 - Mantener las uñas cortas, limpias y sin esmalte.
- **Normas de Seguridad:** Utilizar prendas especiales de protección entre las cuales se desatacan los guantes de caucho, mascarillas, overol, delantal y gorro. Así mismo

se rescata el ideal que manifiesta la prevención de incendios y explosiones mediante la revisión periódica del cableado eléctrico, los elementos que contienen combustible o cualquier otro objeto que produzca peligro a la población.

En esta medida, cabe mencionar que el Código de la Infancia y la Adolescencia propuesto por la República de Colombia (2006) exponen tres Artículos en relación a la importancia de una adecuada alimentación y nutrición durante la Primera Infancia. A continuación se nombran dichos principios de la legislación:

• **Artículo 17. *Derecho a la Vida y a la Calidad de Vida y a un Ambiente Sano:***

La calidad de vida es esencial para el desarrollo integral del individuo y se concibe como un derecho fundamental que da cimiento a la dignidad del ser humano. Dicho razonamiento supone la generación de condiciones que aseguren la participación del cuidado, la protección, los servicios de salud, la educación, vivienda y la alimentación nutritiva. “Los niños, las niñas y adolescentes tienen derecho a la vida, a una buena calidad de vida y a un ambiente sano en condiciones de dignidad y goce de todos sus derechos en forma prevalente.” (p.7.)

• **Artículo 29. *Derecho al Desarrollo Integral en la Primera Infancia:*** Se

menciona que la Primera Infancia es una etapa crucial dentro del ciclo de vida en la que se establecen las bases para el desarrollo cognitivo, emocional y social del ser humano en un periodo que inicia desde los 0 hasta los 6 años de edad. El Código de la Infancia y la Adolescencia (2006) manifiestan que:

Son derechos impostergables de la primera infancia, la atención en salud y nutrición, el esquema completo de vacunación, la protección contra los peligros físicos y la educación inicial. En el primer mes de vida deberá garantizarse el registro civil de todos los niños y las niñas. (p.12.)

• **Artículo 39. Obligaciones de la Familia:** La familia tendrá la obligación de promover la igualdad de derechos entre todos los integrantes que la componen. Para garantizar los derechos de los niños, la familia debe comprometerse a protegerlos contra cualquier situación que atente hacia su dignidad e integridad personal; orientarlos en el desarrollo de su autonomía, proporcionales condiciones necesarias para alcanzar una nutrición y salud adecuada que permita un óptimo desarrollo físico, psicomotor, mental, intelectual y emocional; incluirlos en el sistema de salud junto con la seguridad social y proporcionarles un trato digno a cada uno de ellos.

Teniendo presente la información planteada con anterioridad, es importante considerar que para asegurar el cumplimiento de todos y cada uno de los derechos fundamentales de los niños en la actualidad, el núcleo familiar y las instituciones educativas deben realizar un trabajo pedagógico conjunto que contribuya positivamente al fortalecimiento de las dimensiones del desarrollo de los niños que tienen a su cargo. Para lograr dicho objetivo, es necesario hacer uso de los hábitos alimentarios saludables como vehículo que transita dentro del sendero delimitado por los derechos fundamentales de las personas, pues es válido afirmar que si se piensa promover una educación integral en la actualidad, la Primera Infancia debe estar cimentada en las fortalecidas bases de la nutrición y la alimentación que den surgimiento a los hábitos de

vida saludable para así garantizar un proceso de educación adecuado, eficaz y eficiente para la edad a la que la población seleccionada corresponde. De lo contrario, si no se tiene en cuenta la importancia de la buena nutrición dentro del ámbito formativo de la persona, es posible que su proceso educativo se vea directamente afectado por la insuficiencia nutricional, la falta de energía necesaria para realizar actividades diarias que involucren el movimiento corporal y la indisposición de atención o concentración en la ejecución de ejercicios cognoscitivos que finalmente repercuten en la dificultad de aprendizaje por parte de los infantes en el proceso educativo de los mismos.

Metodología

La investigación que se lleva a cabo dentro de la propuesta planteada a lo largo del documento, corresponde específicamente a la Investigación Mixta dentro del campo de la educación, donde es evidente la manifestación de una necesidad de combinar, correlacionar, contrastar y complementar información proveniente de la investigación cualitativa y cuantitativa del proyecto establecido. En primer lugar, es válido afirmar que este tipo de investigación surge como necesidad de afrontar la complejidad de las problemáticas provenientes de estudios realizados por cualquier tipo de ciencia a la que se refiera, y enfocarlos de manera holística e integral en el mismo proceso. (Roberto Hernández Sampieri, 2010.) En esta medida, se expone que la Investigación Mixta es la adecuada para ejecutar la presente propuesta pedagógica porque es aquella que permite la integración de información y conocimiento de diversos estudios de casos cualitativos en contraste con datos cuantitativos, para así armonizar los hallazgos proporcionados por

los dos enfoques investigativos y establecer conclusiones válidas que sustenten el proyecto desarrollado.

Dentro de la Investigación Mixta, el diseño que se empleará corresponde directamente al “Diseño de Triangulación”, aquel que permite la combinación de las fortalezas de ambas metodologías -cualitativa y cuantitativa- para la adquisición de información complementaria dentro de un mismo problema de investigación. Adicionalmente, el estudio correspondiente al diseño seleccionado, se ejecuta de manera simultánea donde la recolección de datos, su debido procesamiento e interpretación, es paralelo sin importar que la información suministrada sea de carácter cuantitativo o cualitativo. Así mismo, el “Diseño de Triangulación” resulta ser ventajoso dentro de la Investigación Mixta porque se evidencia claramente el complemento de la información proporcionada desde el enfoque cualitativo y cuantitativo de una manera rápida, sencilla, eficiente y eficaz. (Roberto Hernández Sampieri, 2010.)

De igual manera, para desarrollar la Investigación Mixta dentro de la propuesta pedagógica expuesta con anterioridad, se utilizaron instrumentos de recolección de información como encuestas a docentes, nutricionistas y psicólogos con el fin de determinar la perspectiva actual que éstas y la institución educativa a la que pertenecen tienen sobre los hábitos alimentarios saludables en la Primera Infancia, la influencia de los medios de comunicación en este proceso y las posibles tendencias que observan de los estudiantes hacia el consumo de cierto tipo de alimentos establecidos. Por otro lado, también cabe resaltar que se realizó una prueba gráfica y verbal a los infantes con el propósito de conocer la percepción de hábitos alimentarios saludables y cómo éstos se aplican a su vida a través de las preferencias alimenticias que éstos manifiestan.

A continuación se expone brevemente cada una de las etapas que contribuyen a dicho proceso desde la información que da respuesta al cómo llevar a cabo una tarea, hasta el cómo pensar y preservar la vinculación entre cada uno de sus componentes, entre ellas:

A. Fase Diagnóstica

El grupo de investigadores da a conocer las posibles temáticas a desarrollar a partir de preguntas, inquietudes o lluvias de ideas que elaboren conocimientos u orientaciones al proyecto seleccionado. De igual manera, esta fase está compuesta mediante la contemplación de antecedentes (a través de la recolección de información, investigaciones y diversos datos que contribuyen al tema junto con la aplicación del material didáctico realizado por la diseñadora), descripción del contexto de la institución donde se realiza la investigación, aplicación y categorización de instrumentos de recolección de la información (sistematización de la información) y el análisis de la información.

Antecedentes

Durante la realización de su proyecto de grado o tesis la Diseñadora Industrial Laura Daniela Castillo realizó el diseño de un material didáctico con el fin de conocer si existía algún grado de aversión sensorial en los niños de cuatro a cinco años. A continuación se describe el objetivo general de la investigación que Laura Daniela realizó: *“INTERAKFOOD tiene como objetivo reducir el grado de aversión sensorial que tienen los niños de 4 a 5 años por las verduras y las frutas por medio de una*

metodología de juego con el fin de que el niño se familiarice con el alimento interactuando enérgicamente en el proceso de transformación”

Para la recolección de información la autora realizó la aplicación de ciertas pruebas con la población objeto de estudio en dos instituciones situados en la ciudad de Bogotá. El Jardín Infantil “Shekinà” y la fundación “Goticas de amor” aportaron para la ejecución de este gran pilotaje.

De la aplicación la Diseñadora Industrial registra las siguientes conclusiones:

- Mediante la actividad se evidenció que la actividad transforma la percepción que el niño tiene por las verduras y las frutas, pues está involucrado en la misma transformación con lo cual crea una nueva experiencia de consumo.
- “INTERAKFOOD” transforma los canales usuales por los cuales son “enviados” los alimentos, generando una experiencia de percepción diferente sobre las verduras y las frutas.
- Para generar un cambio real en la conducta del niño es necesaria la inclusión de sus padres como acompañantes activos, es de esta manera, que los actores de la actividad se ven beneficiados, pues el niño logra comer mejorando sus hábitos de consumo (malnutrición) y los padres reducen su “preocupación” por la alimentación del niño.

- La metodología de juego permite que los niños tengan una aprehensión diferente a la que tienen normalmente en la actividad de ingerir un alimento; “INTERAKFOOD” modifica esos canales usuales de consumo.

La propuesta resultó interesante para las estudiantes de Licenciatura en Pedagogía Infantil; razón por la cual, deciden realizar una fusión interdisciplinar con el fin de fortalecer sus conocimientos y realizar una propuesta que no solo apoye una de las disciplinas, sino que trabaje en pro del desarrollo integral de la primera infancia.

Por otro lado se encuentra una investigación la cual apoya una de las categorías que la presente investigación describe y realiza y es la influencia que los medios de comunicación representan en la alimentación infantil. La investigación fue realizada por la Universidad de León (2009) en Madrid-España en el año 2009 en el que se planeó conocer la influencia de los medios de comunicación en el proceso de alimentación infantil y en la tendencia de sus hábitos alimentarios.

Los resultados arrojados por dicha investigación fueron los siguientes:

- Los alimentos fuertes en calorías ofertados a menores en los espacios publicitarios de la programación infantil no son los adecuados para una dieta óptima.
- La publicidad de alimentos utiliza estrategias (como la música alegre, los colores vivos, personajes de animación o la asociación de un alimento con el éxito social) a las que los menores no son irresistibles accediendo a participar de la propuesta.
- Los medios de comunicación deberían desarrollar estrategias conjuntas para elaborar una publicidad dirigida hacia una alimentación sana, equilibrada y complementada con buen ejercicio físico.

Contexto

La presente investigación se efectúa en la ciudad de Bogotá, D.C., Cundinamarca, específicamente en el Jardín Infantil ‘Mi Pequeño Mundo.’ Éste es un Jardín Infantil de Calendario B fundado en 1973, que acoge niños y niñas de la Primera Infancia entre un rango de los 15 meses a los 5 años de edad. Se caracterizan por ser de los pocos establecimientos que proporcionan dos posibles Jornadas estudiantiles que se ajustan fácilmente a las necesidades e intereses de la familia, entre ellos la Jornada del Día (8:00 a.m. a 11:30 a.m.) y la Jornada de la Tarde (1:30 p.m. a 4:30 p.m.)

En otras palabras, cabe mencionar que es una institución que se interesa por la adecuada y asertiva selección del personal del establecimiento teniendo presente la experiencia en el ámbito educativo de los mismos, el estado de salud, preparación académica y personal de los profesionales, pues es claro que “la infancia es una etapa que debe estar rodeada de cariño, cuidado, atención, juego, alegría y respeto por la individualidad, factores fundamentales para establecer las bases que determinan el futuro de los niños y niñas.” (Mi Pequeño Mundo, 2006.)

Dentro de la infraestructura de la institución pedagógica, es importante rescatar que se identifica un profundo interés por integrar actividades culinarias dentro del contexto educativo. Para ello, la cocina se encuentra dividida en dos secciones, la primera de ellas destinada a la preparación de alimentos por parte de los docentes, donde son éstos mismos quienes tienen la posibilidad de disponer la comida -que con anterioridad han elaborado en casa-, por consiguiente el espacio físico cuenta con la participación de un horno microondas, un lavatorio, dispensador de agua, estantes con suficientes gavetas

para almacenar las loncheras del profesorado en donde portan sus alimentos y utensilios de comida para facilitar la hora de alimentación a los mismos; la segunda sección corresponde a una sala especializada en la cual los estudiantes pueden disfrutar de la experiencia que promueve la cocina en el ámbito educativo a través de la invención de nuevas recetas y las buenas normas de etiqueta guiadas por el trabajo de la nutricionista en relación al tutor de aula; allí se planea aplicar algunas estrategias pedagógicas con los estudiantes con el fin de incentivar a los mismos al consumo adecuado de los diferentes grupos alimenticios través de experiencias directas con los alimentos que les permita su debida exploración y conocimiento haciendo uso de sus sentidos. En general, la institución educativa no cuenta con una cocina destinada a la preparación de alimentos para el consumo de los estudiantes dentro del establecimiento porque al ser catalogado como un Jardín Infantil con dos jornadas educativas en un mismo día, no brinda el servicio de alimentación, sino que por el contrario son los estudiantes mismos quienes deben llevar las onces preparadas desde su casa para se debido consumo en la institución.)

Estrategias Pedagógicas en el Ámbito Alimenticio

Adicionalmente, la nutricionista del establecimiento comenta, que existen algunas estrategias educativas que se realizan dentro de la institución con el objetivo de formar los hábitos alimentarios saludables en la Primera Infancia. Entre ellas se destaca:

- Campañas de sensibilización a los padres de familia: A través de folletos, talleres y artículos de revista se planea proporción y enriquecer la información que el núcleo familiar presente acerca de la importancia de fomentar hábitos

alimentarios saludables desde la infancia, pues el establecimiento considera que esta etapa de vida es la adecuada para crear conciencia sobre los alimentos que se deben ingerir en relación a los beneficios y restricciones que genera en la vida de cada estudiante. En esta medida estiman que resulta indispensable ejecutar un trabajo conjunto entre la institución educativa y los padres de familia para asegurar la trascendencia del sujeto en la sociedad.

- Conferencias hacia los docentes con invitados especiales: Esporádicamente, el establecimiento realiza charlas o discursos con expertos en el tema, donde éstos mismos son quienes se encargan de nutrir el pensamiento, conocimiento y postura crítica de los docente frente a la alimentación infantil, en otras palabras, son espacios educativos destinados a la formación docente, donde estos últimos tienen la oportunidad de realizar preguntas sobre estrategias pedagógicas, técnicas para incentivar a los estudiantes, balance nutricional o actividades lúdicas que se pueden ejecutar desde el aula para promover los hábitos alimentarios saludables en la Primera Infancia.
- Alimentación y formación: En el desarrollo de varios ejes temáticos de cada nivel del preescolar, se planea incluir actividades que fusionen la formación de hábitos alimentarios saludables en los mismos a partir del trabajo de algunas dimensiones de su desarrollo; es decir, que la educación de cada sujeto se realiza de manera integral, debido al trabajo conjunto que se ejecuta en las diferentes áreas fundamentales que componen su desarrollo: sin importar la asignatura,

temática o dimensión que se desarrolle, se abre la posibilidad de enfocarla hacia la formación de hábitos alimentarios saludables.

Es importante resaltar que a partir de la información obtenida, surgen dos tipos de categorías entre las cuales se encuentran las previas y las emergentes; la primera de ellas, es producto de las variables esenciales mencionadas dentro del Marco Teórico del proyecto (aquellas que hacen exclusiva alusión a la definición de ‘hábitos alimentarios’, características del desarrollo del individuo, balance nutricional, influencia de los medios de comunicación y marco legal), mientras las segundas provienen de los elementos claves proporcionados por los entrevistados en la recolección de información establecida, específicamente en sus respuestas. Entre ellas se destacan:

Tabla 3: Categorías Previas

<i>CATEGORÍAS PREVIAS</i>
A. Hábitos alimentarios.
B. Características y necesidades nutricionales en niños de 3-5 años de edad.
C. Balance nutricional.
D. Influencia de los medios de comunicación en la formación de hábitos alimentarios.

Tabla 4: Categorías Emergentes

<i>CATEGORÍAS EMERGENTES</i>
A. Preferencia infantil hacia los alimentos.
B. Percepción infantil frente a los hábitos alimentarios.
C. Clasificación y distinción de comida saludable.

Adicionalmente, cabe mencionar que las categorías -tanto previas como emergentes- están inmersas dentro del instrumento de recolección de información de la investigación por medio de preguntas abiertas, selección múltiple, observación e incluso representaciones gráficas.

Análisis de la Información

Para diseñar las estrategias pedagógicas que acompañarían el material didáctico “INTERAKFOOD” resulta de gran valor establecer un punto de partida que en este caso sería la percepción infantil frente a los hábitos alimentarios saludables. Para ello, el proceso de recolección de información de la investigación se organiza o estructura desde dos grandes perspectivas, ya que la población seleccionada reúne la postura crítica frente a la alimentación por parte de los infantes y los docentes de aula.

En esta medida, se puede afirmar que el análisis de dicha información primero se enfoca hacia el acercamiento de las percepciones que la Primera Infancia tiene frente a la definición de los hábitos alimentarios saludables y la segunda parte se dirige hacia la concepción proveniente por parte de los maestros de la institución en relación a la manifestación de dichos hábitos en los niños. Aquel ejercicio brinda la oportunidad de generar algunas pautas de trabajo que serán de gran ayuda al momento de diseñar y plantear estrategias pedagógicas para “INTERAKFOOD” ya que se identificará con facilidad el pensamiento que los estudiantes poseen frente a la temática de alimentación y se establecerá los cimientos en los cuales se comenzará a crear el hábitos alimenticio saludable.

Entrevista a Niños

En primera instancia, cabe resaltar que la cantidad de la población entrevistada corresponde a 14 niños y 11 niñas para un total de 25 sujetos entre los 3 a 5 años de edad. Al tener un contacto directo con la población objeto de estudio, se pudo evidenciar

mediante sus respuestas tres principales categorías que sintetizan la información suministrada. Entre ellas se comprende: ‘Preferencias infantil hacia los alimentos’ (identificación de las tendencias e inclinación alimenticia hacia cierto tipo de alimentos contemplando la idea de cuáles de ellos son de su total agrado en el momento de su debido consumo), ‘Percepción infantil sobre hábitos alimentarios’ (apreciación y noción frente a la rutina alimenticia que los infantes tienen dentro de la institución educativa y la casa), finalmente la ‘Clasificación y distinción entre la comida saludable-no saludable’.

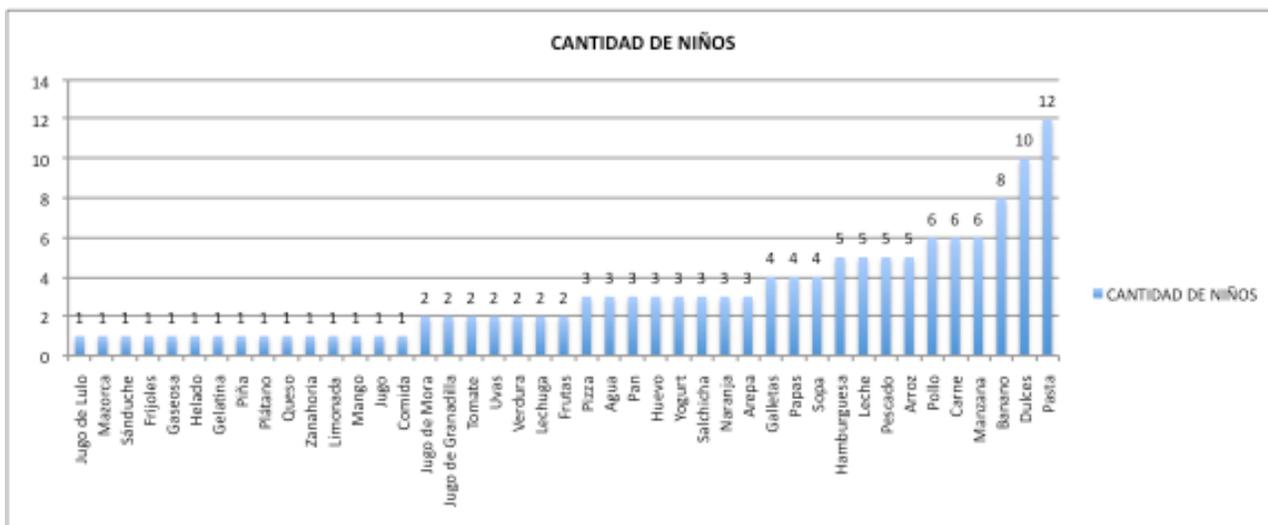
La entrevista realizada a los niños en el Jardín Infantil “Mi Pequeño Mundo” requirió realizar una rutina del pensamiento mediante la cual cada individuo entrevistado pudiera responder sin obtener ciertas percepciones previas que alguien le impusiera y que mediante una historia éste también se sintiera de alguna manera responsable de identificar un concepto y de generar la respuesta que se le pedía desde el inicio. Para esto se manejó la siguiente dinámica:

- ✓ **Trabajo de preguntas abiertas con representación gráfica:** mediante este ejercicio se realizaba una pregunta abierta como: “Dibuja los comida que más te gusta que comes en casa” a partir de esta pregunta y de la representación gráfica que cada niño realizaba entonces podíamos conocer en cierta manera cuáles eran las tendencias alimentarias de cada individuo y el gusto que ellos sentían por ciertos alimentos. (Ver Anexo No.1.)
- ✓ **Cuento con guía de ayuda:** Mediante un cuento que se mostraba a ellos por medio de imágenes en un dispositivo electrónico (Ipad) se narraba la problemática de una familia que tenía un hijo el cual al visitar al médico resulta

necesitar ingerir alimentos saludables, pero que por ignorancia de éste mismo y de su familia les era imposible encontrar dichos alimentos. Entonces la guía contaba con un listado de alimentos (saludables y no saludables) que se tomaron de la pirámide alimenticia, preguntarle a cada niño y niña entrevistados si ellos conocían: ¿qué es un alimento saludable?, ¿a qué le ayudan los alimentos saludables? Y ¿cómo poder ayudarle a Marti (protagonista de la historia) a consumir este tipo de alimentos? (Ver Anexo No.2.)

La entrevista se realizó de manera personalizada con cada niño proveyéndole también un material individual para la resolución de dicha prueba, se contó con aproximadamente 12 minutos contabilizados por reloj para llevar a cabo la totalidad de alumnos dentro de la jornada de estudios.

Preferencia Infantil Hacia Alimentos



Gráfica 1: *Preferencia Infantil Hacia Alimentos*

En esta categoría se encuentran reflejados los gustos de los niños y niñas entrevistados en la recolección de la información. La idea inicial de la actividad fue

planteada desde la realización de una representación gráfica que evidenciara o registrara aquellos alimentos que son recurrentes en el consumo diario de los niños, teniendo presente sus gustos, tendencias o principales inclinaciones en la cotidianidad.

Dentro de la recolección de información se encontró que los niños identifican los alimentos que resultan atractivos hacia su paladar como aquellos que son saludables. Así mismo, es posible afirmar que los alimentos con mayor impacto en la vida de los entrevistados corresponde a la “Pasta” con una constante de 12 niños, seguido por los “Dulces” con 10 votos, posteriormente el grupo de las frutas dulces como lo es el “Banano” (8 personas lo categorizaron de su preferencia) y “Manzana” (con 6 marcaciones.)

Por otro lado, cabe resaltar que la pregunta realizada, resulta ser de carácter subjetivo, donde las costumbres, rutinas, gustos de familia e incluso las normas de casa son un elemento indispensable que se hace partícipe al momento de hablar de la alimentación y nutrición; pues es claro que los estudiantes van a responder desde la experiencia personal que han desarrollado en los últimos años, dependiendo exclusivamente de los alimentos que son de mayor recurrencia en el núcleo familiar y aquellos con los que no se ha tenido un acercamiento profundo, dejándolos en el olvido.

En esta medida, es válido aclarar que cada una de las contestaciones brindadas por los infantes, surge y se concibe como una nueva categoría emergente debido a que desde el diseño inicial de la prueba aplicada se estableció un espacio abierto en el cual los niños pudieran expresar libremente los gustos que sienten hacia cierto grupo de alimentos, sin limitar, restringir o intervenir en sus respuestas; es por esta misma razón

que, la realización de las representaciones gráficas se ejecutó de manera individual y personalizada para cada individuo.

En adición, al realizar la pregunta, se expone una gran facilidad -por parte de los niños- de responder el cuestionamiento elaborado, pues rápidamente identifican los alimentos que son de su agrado, reflejando una sonrisa en su rostro y expresando verbalmente el nombre del alimento seleccionado junto a manifestaciones emotivas, entre las cuales se destaca la emoción, felicidad y satisfacción del momento.

Percepción Infantil Sobre los Hábitos Alimentarios

Dentro de esta categoría se pretendió establecer cuáles eran los conocimientos previos de cada uno de los entrevistados y qué percepción actual ellos asumen respecto a los hábitos alimentarios saludables. Para esta recolección de información se realizó una narración oral y una presentación de imágenes apoyando dicha historia; pidiéndoles a los niños y niñas que ayudaran al personaje principal del cuento a emplear en él y su familia una alimentación balanceada.

Al preguntarles sobre el significado de los hábitos alimentarios saludables se pudieron notar distintas respuestas frente a la temática; algunas de ellas se enfocaban hacia los efectos que generaba la alimentación saludable, atribuyéndoles características de: fuerza, poder, energía, crecimiento y salud en ellos. Los comentarios que evidencian lo anteriormente dicho son los siguientes: “comer bastante me hacer ser como un superhéroe”, “me da mucho poder y fuerza comer frutas” “yo voy a ser tan alto como un árbol si como juicioso”. Esta caracterización puede ser concebida como una categoría

emergente, ya que, según la teoría que sustenta el documento éstas no habían sido contempladas previamente.

Por otro lado, gran porcentaje de la población manifestó un alto grado de desconocimiento frente al tema, generando respuestas como las siguientes: “Yo no sé qué es un hábito alimenticio, ni qué es la comida saludable”, otros mediante frases cortas y concisas respondían que “no sabían”. De hecho, se encontró que dos de la población objeto de estudio no pudieron dar respuesta a la intervención, ya que permanecían en total silencio ante las preguntas y aunque se replantearon los cuestionamientos éstos no pudieron dar respuesta y por ende la actividad no pudo ser contestado por estos.

Finalmente cabría la pena mencionar que la percepción infantil frente a los hábitos alimentarios saludables resulta muy relativa en edades tan cortas, ya que aún no se puede realizar dicha concientización para determinar qué es lo saludable que se debe comer con respecto a lo que ya comen actualmente por una tendencia familiar o simplemente por algo marcado por la sociedad.

Clasificación y Distinción de Comida Saludable

La actividad planteada se realizó en base a la historia narrada por las entrevistadoras, donde tuvieron que hacer una contextualización sobre la realidad del personaje y sobre la necesidad que éste tenía de consumir alimentos que nutricionalmente le aportaran a su salud y bienestar. Dicha aclaración generó en los entrevistados cierto grado de participación activa dentro de la historia y de la percepción de hábitos alimentarios saludables pudieran representar.

Dentro del análisis realizado, se puede ver de manera clara, que dentro de las respuestas realizadas por los niños entrevistados se destaca la dificultad que se representa para ellos el realizar una conceptualización de lo que es un hábito alimenticio saludable, sin embargo mediante la pregunta puntual con representación gráfica estos son capaces de realizar un análisis más detallado del concepto y pueden generar respuestas sobre la temática y en cómo un alimento (de su elección) influye en la consecución de hábitos alimentarios saludables. Es decir, se trata de una cuestión más de concepto, que de contenido.

En consecuencia, los alimentos los cuales la mayoría de la población le atribuyen características nutricionales importantes son: el pescado, los productos lácteos y los embutidos; de manera sorpresiva se obtienen respuestas de alimentos como la: pizza y hamburguesa dentro de la misma clasificación de alimentos que contribuyen a la sana salud.

Por otro lado, existe una respuesta notoria y determinante por el 40% de la población entrevistada con respecto a alimentos que contienen azúcar refinada o procesada como los dulces y chocolates; mencionando aspectos como: “Los dulces son malos y hacen doler el estómago y dar vómito”. Adicionalmente, otro 36% de los niños y niñas entrevistados, comentan que; se pueden comer algunos dulces, sólo si esto se hace después del almuerzo y si es en pequeñas cantidades, ya que muchos, pueden ser dañinos en muchos aspectos. El 24% restante manifiesta que el consumo de dulces resulta de gran beneficio para el cuerpo humano, categorizándolos como alimentos saludables apto para su ingesta diaria.

Otro de los aspectos a considerar dentro de lo que un niño puede concebir como un hábito alimenticio saludable se lo atribuyen a características de tamaño y proporción en la comida, puesto que entienden, que las grandes cantidades son nutritivas y benéficas en cierta manera.

A manera de conclusión se puede decir que, las respuestas de la mayoría de los entrevistados, están familiar o culturalmente marcadas, es decir, que ellos reproducen las frases o comentarios que se les han realizado previamente y que de manera contundente han marcado sus hábitos.

Entrevista a Docentes

Al generar un acercamiento hacia los docentes de aula en alusión a la formación de hábitos alimentarios en la Primera Infancia, resulta importante resaltar que la cantidad de profesores entrevistados corresponde a cuatro profesionales entre los que se desataca: dos maestros de aula, la directora académica y la nutricionista de la institución. A la luz de las respuestas encontradas y las categorías previas establecidas en el documento, la información recolectada se organiza en tres categorías, entre ellas: la ‘Percepción docente sobre los hábitos alimentarios’, ‘Preferencias alimenticias que los maestros perciben por parte de los Estudiantes’ y la ‘Influencia de los medios de comunicación en la alimentación.’ A continuación se exponen cada una de ellas y su debido análisis.

Percepción Docente Sobre los Hábitos Alimentarios

Tabla 5: *Percepción Docente Sobre Hábitos Alimentarios*

Pregunta	Maestra 1	Maestra 2	Nutricionista	Directora Académica
¿Qué entiende usted por hábitos alimentarios?	“Son los hábitos que favorecen que un niño coma variedad de alimentos (frutas y verduras), que coman sentados, en el tiempo adecuado y utilizando los elementos indicados.”	“Consumo variado y nutricional de los diferentes alimentos. Además manejo de horarios en las comidas.”	“Son una serie de conductas y actitudes que tiene la persona al momento de alimentarse.”	“Es alimentarse adecuadamente según la edad de quien consuma los alimentos.”
¿Se realiza algún tipo de intervención pedagógica entre el colegio y la casa para fomentar la alimentación saludable?	“En el colegio permanentemente se envían artículos relacionados con alimentación, se usa la cocina para preparar recetas con frutas, verduras y diferentes texturas.”	“Sí. En Mi Pequeño Mundo hay una nutricionista que se encarga de Talla y Peso de los niños. Revisa lonchera y sugiere menús en los casos necesarios.”	“Se envía un artículo nutricional a los padres de familia con temas de interés en esta etapa de la vida, ejemplo: loncheras saludables, alimentación saludable.”	“Sí. Verifican las onces que llevan los niños en relación a la clase de alimentos, cantidad, aporte nutritivo. Esto en sesiones pedagógicas con historias y cuentos.”
¿Usted consiera que hay alguna relación entre comida y desarrollo infantil?	“Creo que sí, la alimentación influye en el crecimiento físico y mental, la masticación ayuda al desarrollo de los músculos orofaciales para un buen	“Sí. Buena nutrición genera buen desarrollo. Buen comer = Crecimiento Salud Integral.”	“Más que la comida, son los alimentos ya que éstos influyen para el desarrollo del niño en niveles físico, psicológico e intelectual. Un niño bien	“Sí. Un niño nutricionalmente alimentado tiene un buen desarrollo integral.”

	lenguaje.”		alimentado estará sano físicamente, rendirá mejor, tendrá mayores niveles de concentración y realizará un mejor aprendizaje.”	
¿De qué manera incentiva usted a los niños a adquirir hábitos alimentarios saludables?	“Con mucha motivación al momento de las onces, resaltando los que comen muy bien y rápido.”	“A la hora de la lonchera hago comentarios motivantes de las onces como: Primero la fruta. Traigo mi lonchera, ellos preguntan sobre lo que traigo y compartimos información.”	“En el momento del acompañamiento y seguimiento de la lonchera y en la toma de datos antropométricos, se habla al niño sobre la importancia del consumo de alimentos saludables para crecer sanos.”	“Conociendo la diversidad de alimentos y formas diversas de prepararlos (recetas.)”

Realizar preguntas específicas sobre los hábitos alimentarios saludables, permite no sólo tener una noción sobre lo que cada individuo capta sobre la temática, sino que como estas personas entrevistadas se encuentran formando la primera infancia se podrá entonces, determinar cómo se está permeando las vidas de los mismos para el apoyo de la formación de los hábitos que vienen desde casa o que se tienen que empezar a formar en ellos, contribuyendo así a su desarrollo óptimo e integral.

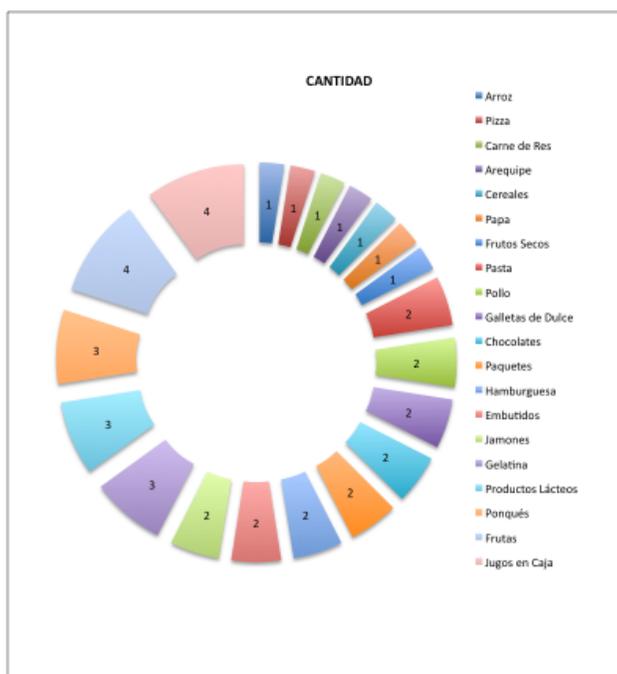
La percepción encontrada entre las entrevistadas varía en alguna terminología o conceptos, sin embargo, la mayoría de ella coinciden en factores como el tiempo,

conductas, actitudes y selección de alimentos que deben ir en pro del desarrollo integral de cada estudiante. Adicionalmente, encuentran estrechamente relacionados el vínculo de alimentación y desarrollo; atribuyéndole características esenciales para el crecimiento y el desarrollo de sus potencialidades.

Por otro lado, el colegio intenta trabajar en conjunto con la familia a través de la difusión de mensajes educativos para promover la consecución de hábitos alimentarios saludables y en donde las maestras también manifiestan que a través de charlas con sus estudiantes, comentarios e intervenciones durante la hora de su receso, estas contribuyen a dicha formación.

En conclusión, los hábitos alimentarios saludables dentro de la institución y dentro de la familia, resultan imprescindibles para el desarrollo integral de los niños y niñas en edades tempranas, no se puede separar ninguna entidad de la otro, ya que, de esta manera se complementan la una con la otra y se puede de alguna manera realizar una adquisición de un hábito sano y que promueva su desarrollo.

Preferencias Alimenticias que los Docentes Perciben por Parte de los Estudiantes



Gráfica 2: Preferencias Alimenticias que los Docentes Perciben

De la información suministrada por parte de los docentes sobre aquellos alimentos que resultan ser de mayor preferencia por parte de los infantes a la luz de lo que ellos han percibido dentro y fuera del aula de clases, se puede manifestar que las frutas junto con los jugos de caja son de los principales alimentos recurrentes en el consumo cotidiano de los estudiantes, aspecto que también se hace explícito en la categoría de “Clasificación y distinción de alimentos saludables” según las respuestas de los infantes. Posteriormente, se encuentra en igualdad los alimentos correspondientes a la preferencias hacia los ponqués, productos lácteos y gelatinas con una marcación de 3 personas. Finalmente, los alimentos que no presentan ningún porcentaje en la gráfica debido al poco interés por parte de los estudiantes hacia dichos alimentos, recae sobre los granos (lentejas, frijoles, garbanzos), mariscos, gaseosas y verduras.

Influencia de los Medios de Comunicación en Hábitos Alimentarios Durante la Primera Infancia

Mediante la realización de la encuesta escrita a docentes, directivos y expertos en el tema de la nutrición se obtuvieron datos que permiten el análisis de esta categoría. Se evidencia de manera clara la unanimidad en los pensamientos respecto al tema, ya que, toda la población entrevistada concuerda en que actualmente los medios de comunicación realizan casi una labor educativa en donde promueven y permean el consumo de ciertos productos alimenticios; y que es la edad infantil, la que puede ser mayormente influenciada hacia dicho consumo.

Adicionalmente, describen que la televisión es un medio atractivo el cual es utilizado para incentivar algún consumo, y que como la población infantil, tiene tanto acceso a ésta, termina siendo impulsado a la compra de algún producto. Se le atribuye al producto también, estrategias de mercadeo muy claras en donde la primera infancia es el centro y por ende se desarrolla no solo el alimento, sino que, acompañado de este se genera un pequeño producto o juguete que impulsa que la compra no sólo esté limitada al sabor, alimentación o nutrición, sino a la adquisición de un “paquete” alimenticio: “hay influencia especialmente cuando los alimentos vienen acompañados de algún muñeco o juguete.” (Maestra No.1)

Finalmente, se puede manifestar que no todos los alimentos que aparentemente son atractivos para los niños, resultan promover un beneficio positivo en la vida de los mismos, pues la apariencia, los comerciales, la publicidad que se expone en los medios de comunicación, tienen como objetivo atraer y atrapar al público hacia el cual sus productos van dirigidos, en este caso, la Primera Infancia y sus respectivos responsables

(papá y mamá.) La nutricionista de la institución educativa ‘Mi Pequeño Mundo’ afirma que “los medios de comunicación abordan los intereses de los niños con obsequios, así ellos pueden convencer a sus papás para la compra y ellos acceden sin tener en cuenta las necesidades nutricionales y exceso de calorías que muchos de estos alimentos aportan.”

B. Fase de Implementación

Con base a los resultados previos, se realizó una reflexión que guió el camino hacia el cual la propuesta pedagógica junto con el material didáctico debían llegar teniendo presente las necesidades de los sujetos por formarse en el ámbito de la alimentación saludable. Para ello se elaboró un cronograma con fechas específicas que efectuaron un seguimiento del trabajo a realizar:

Tabla 6: Cronograma

FECHA	FASE
Febrero 20 de 2014 – Febrero 26 de 2014	Propuesta del “Diseño de estrategia” / “Esquema del material.”
Febrero 27 de 2014 – Marzo 5 de 2014	Corrección previa entrega / Definición de estrategia junto con asesor.
Marzo 6 de 2014 – Marzo 27 e 2014	Adaptación del material / Cita Mi Pequeño Mundo.
Abril 7 de 2014 – Mayo 5 de 2014	Pilotaje (Aplicación del material a la población objeto de estudio.)
Mayo 6 de 2014 – Mayo 9 de 2014	Pilotaje (Análisis de resultados en contraste con la propuesta pedagógica.)
Mayo 12 de 2014 – Mayo 23 de 2014	Pilotaje (Conclusiones, resultados y recomendaciones.)
Junio 26 de 2014	Sustentación Final.

Posteriormente, se produjo una verificación del material didáctico con el objetivo de realizar las modificaciones correspondientes a las necesidades de la población, lo que llevó a las investigadoras a diseñar una propuesta pedagógica en la cual se pudiera implementar el material didáctico “INTERAKFOOD” con el fin de apoyar, favorecer y estimular la formación de hábitos alimentarios saludables en la Primera Infancia, específicamente en la población de 3 a 5 años de edad. Es claro que como esta investigación parte de un material que ya fue diseñado con un objetivo específico, éste, requiere adecuaciones y mejoras en el campo pedagógico, puesto que como bien anteriormente se explicita, la idea era realizar mediante el mismo una Propuesta Pedagógica y una guía al docente, donde éste pudiera implementar dicha estrategia en distintos momentos de la clase convirtiéndose así en una fuente de experiencias y aprendizajes en el ámbito nutricional ya sea de la institución, de la familia y del niño quien tenga contacto con “INTERAKFOOD”.

¿Qué tipo de adecuaciones necesitó el material?

1. Creación de estrategias pedagógicas.

Teniendo presente el fin educativo que se planea obtener con el material didáctico “INTERAKFOOD”, se vio la necesidad de crear estrategias pedagógicas que facilitaran el proceso de ejecución del mismo y su debida comprensión frente al desarrollo de las actividades propuestas. Inicialmente se plantean tres fases con las cuales trabaja “INTERAKFOOD”, cada una de ellas se define con un color específico que es compatible con la perinola del juego. A continuación se explica cada una de ellas:

- Exploración: Está identificada con el color verde. Las actividades propuestas dentro de esta categoría están enfocadas hacia la provisión de experiencias sensoriales enriquecedoras para la primera infancia que logren generar un aprendizaje satisfactorio de los hábitos alimentarios saludables por medio del acercamiento entre los niños y el consumo alimenticio cotidiano.
- Reconocimiento: Está identificada con el color azul. El objetivo de estas actividades corresponde a la identificación y establecimiento de propiedades, características o particularidad de los alimentos de consumo diario, para así comprender el funcionamiento de éstos dentro del ámbito de la salud y bienestar humano.
- Solución: Está identificada con el color morado. El propósito de esta categoría corresponde a la resolución de problemáticas alimenticias previstas en contextos cercanos a la Primera Infancia. Por medio del trabajo conjunto entre el núcleo familiar e institucional, se planea exponer situaciones de la cotidianidad con el objetivo de generar conciencia y reestructurar los malos hábitos alimentarios de la población seleccionada.

(Ver Anexo. No. 3)

Dentro de cada fase anteriormente mencionada se creó una serie de actividades pedagógicas enfocadas hacia la contribución de hábitos alimentarios saludables. Para cumplir con el objetivo de cada ejercicio educativo se sugirieron tres tipos de material necesarios para el desarrollo de la propuesta: Material base “INTERAKFOOD”, material sugerido (alimentos con los que se puede trabajar el ejercicio) y complementario (material de apoyo pedagógico). Por consiguiente, se puede afirmar que

“INTERAKFOOD” abre la posibilidad a involucrar diferentes tipos de estrategias y elementos para la formación de hábitos alimentarios saludables no limitando el material simplemente a las actividades propuestas dentro del Manual de Uso. (Ver Anexo No.3.)

2. Reestructuración del contenido del material

Una vez que se diseñan las estrategias a emplear en el material didáctico, se establece que algunos elementos que contenía “INTERAKFOOD” no eran aptos para el consumo humano ni su debido uso en las distintas actividades a desarrollar. Por consiguiente se encuentra pertinente añadir y suprimir elementos con los que “INTERAKFOOD” ya contaba. Posteriormente se expone el nuevo contenido del material que ha sido adaptado:

- Caja de materiales (1 und): Contenedor plástico para el almacenamiento del contenido del material.
- Manual de uso (1 und): Libro de instrucciones para la realización de actividades.
- Perinola (1 und): Pieza del material que contiene varios contornos o caras (6) que indican la ruta de juego.
- Moldes cortadores (8 und): Objeto plástico o utensilio de cocina que porciona alimentos con ciertas figuras y formas.
- Tapete siliconado (1 und): Superficie de goma que permite colocar sobre él ciertos alimentos.
- Utensilios de cocina: 1 mezclador, 1 cuchara, 6 paleteros, 1 cuchillo de plástico (sin filo).

C. Fase de Pilotaje

Es la última fase de la investigación y hace referencia a la aplicación de la estrategia como inicio de las pisadas que marcarán el camino hacia el establecimiento de hábitos alimentarios saludables. Adicionalmente, cabe mencionar que se caracteriza por el establecimiento de conclusiones, resultados, recomendaciones y contrastes entre la teoría expuesta junto con los hallazgos de la realidad en donde se aplicaron.

Para llevar a cabo la fase de pilotaje, se realizó una planeación previa que nos permitió estructurar cómo se debía llevar a cabo la intervención con la población. Como ya se había realizado una actividad anterior en la fase de diagnóstico con ayuda del colegio “Mi pequeño mundo”, entonces preferimos mantener dicha conexión e implementar las estrategias pedagógicas dentro de esta institución para así poder observar de manera más clara un contraste entre la primera intervención, los estudiantes, la estrategia y el tiempo en el cual se ejecutarían las actividades sugeridas por el material.

Para esto, se realizó una gestión administrativa que efectuara los permisos requeridos por parte de la institución; el grupo directivo dentro del colegio abrió entonces la posibilidad para que como estudiantes de la Universidad de La Sabana pudiéramos entrar a ejecutar el trabajo con el material y con los estudiantes que previamente unos meses atrás habíamos trabajado. Sin embargo, la institución no disponía del tiempo el cual nosotras llevábamos planeado para recolectar la información, entonces se tuvo que hacer un nuevo acuerdo para las fechas de trabajo, en éstas se

acordaron tres visitas al centro donde se abría un espacio académico de máximo una hora para intervenir con el material. Las fechas que se evidencian a continuación pertenecen a los días en los cuales se realizaron las actividades y fueron acordadas con la institución:

Tabla 7: Actividades Dentro de la Institución

Fecha	Actividad	Hora
07-Abril-2014	#1	1:30-2:10 pm
28-Abril-2014	#2	1:30-2:10 pm
05-Mayo-2014	#3	1:30-2:10 pm

Posteriormente, se inició la disertación por parte nuestra para identificar aquellas actividades que habíamos diseñado dentro del material que nos pudieran mostrar de manera más efectiva una evolución sobre los hábitos alimentarios saludables, ya que no solo se pretendía conocer la percepción infantil, sino el camino que se recorre en ellos para la consecución de hábitos -en este caso específico- hacia su alimentación generando un contraste entre la información previa y el avance obtenido en las últimas semanas. Para lograr lo anterior se logró un común acuerdo entre la asesora de trabajo de grado y las estudiantes para determinar que, era necesario realizar una actividad de cada fase que “INTERAKFOOD” propone para asegurar una comprobación más efectiva del material. Adicionalmente, se tuvo que efectuar una disposición del mismo que se utilizaría en cada actividad. Acto seguido se puede observar la escogencia de las actividades y de los materiales que se plantearon utilizar:

Tabla 8: Cronograma de Actividades

Fecha	Actividad	Materiales
07-Abril-2014	Fase Exploración: “¿Qué harás con eso?”.	<ul style="list-style-type: none"> • Perinola. • Manual de Uso. • Tapete siliconado. • Utensilios de cocina (mezclador, cuchara y cuchillo plástico)
28-Abril-2014	Fase Reconocimiento: “El mercado”. *La actividad fue modificada frente a la que está escrita en el manual, ya que se quiso hacer un contraste con la visita inicial y así ver la evolución del pensamiento y la percepción de los alimentos a través del tiempo.	<ul style="list-style-type: none"> • Perinola. • Manual de Uso.
05-Mayo-2014	Fase de Solución: “La visita del Chef”.	<ul style="list-style-type: none"> • Perinola. • Manual de Uso.

Fue a partir de esto que se generaron nuevas ideas y se establecieron materiales complementarios para realizar las distintas actividades.

DÍA 1: ¿Qué Harás Con Eso?



Ilustración 2: Evidencia Día 1

(Ver Anexo No. 4.)

Descripción:

Se realizó una actividad sensorial, en donde se proveyeron variedad de frutas (melón, banano, sandía) entre otras, se relató la historia de un Chef que requería de ayuda de los estudiantes. Para crear una nueva receta saludable dentro de su restaurante. Los niños tuvieron la oportunidad de manipular los alimentos y el material “INTERAKFOOD” para la construcción de la nueva receta.

Interpretación:

- ✓ Se encuentran grandes fortalezas por parte de los infantes al clasificar positivamente los alimentos dentro del grupo de los saludables y lo no saludables.
- ✓ La aversión sensorial sobre ciertos alimentos parece estar directamente relacionada con la presentación de los mismos ya que al cambiar su aspecto pueden ingerirlos manifestando su agrado frente a los mismos. En contraste con lo que se encontró en la primera aplicación de la actividad, los niños manifestaban desagrado a ciertos nombres de la fruta presentada y preferían no consumirla.
- ✓ Cuando el niño o niña tienen la posibilidad de intervenir frente al objeto -en este caso las frutas- puede existir mayor probabilidad de perder la aversión que se tenía hacia ellos.
- ✓ A partir de las actividades académicas desarrolladas dentro del contexto expuesto, se puede determinar que el juego es una herramienta útil que conlleva a un aprendizaje más efectivo y a la apropiación de conceptos complejos por parte de los estudiantes.
- ✓ Gran parte de la población con la que se trabaja tiende a desarrollar facilidad para proponer diferentes soluciones a problemáticas alimenticias de la actualidad, esto genera una mayor disposición para la generación de hábitos alimentarios saludables.

DÍA 2: El Mercado



Ilustración 3: Evidencia Día 2

(Ver Anexo No.5)

Descripción:

Los estudiantes realizaron una lista de mercado en la cual debían seleccionar los productos saludables que fueran buenos para el organismo. Adicionalmente crearon una solución para problemáticas alimenticias permeando su propia conciencia.

Interpretación:

- ✓ Parece ser que el término de lo saludable aún no ha sido interiorizado por los niños, ya que mediante sus respuestas dejan notar cierto nivel de superficialidad del mismo.
- ✓ Se notan conceptos repetitivos en los niños, pues si un compañero menciona algo, es fácil para el otro decir lo mismo.
- ✓ Los niños pueden clasificar los alimentos en los que ayudan a crecer y en los que son malos y hacen doler la panza, justificando así una de las categorías emergentes conocidas bajo el nombre de “Clasificación y distinción de la comida saludable.” (Ver pg. 75.)

DÍA 3: La Visita del Chef



Ilustración 4: Evidencia Día 3

(Ver Anexo No.6)

Descripción:

Con ayuda del material en tela, se pidió a los estudiantes que realizaran un análisis sobre los alimentos de los alimentos suministrados clasificándolos en el grupo de los saludables y no saludables.

Interpretación:

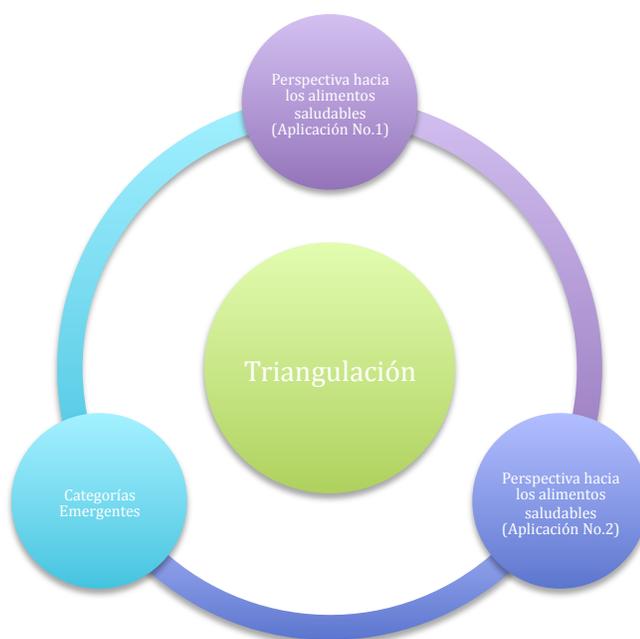
- ✓ Gran parte de los estudiantes tienden a considerar el grupo de la “comida saludable” como un conjunto de alimentos que aportan crecimiento y fuerza a quienes lo ingieren.
- ✓ Es común encontrar que los infantes asocian el término de “comida no saludable” a experiencias personales con las que ellos han tenido un contacto directo incriminando personas y restaurantes específicos.
- ✓ Al preguntarles a los infantes sobre los beneficios o consecuencias que cierto grupo de alimentos pueden tener sobre los seres humanos, se puede evidenciar un gran conocimiento en las respuestas de los niños al mencionar características, propiedades y funciones que éstos generan en el organismo de las personas.
- ✓ En situaciones donde se modifica la presentación de alimentos que inicialmente no son de agrado a los niños, logran causar una satisfacción positiva en ellos convirtiéndose progresivamente en objetos agradables a los ojos de las personas.

(Ver Anexo No.6.)

Triangulación

Para conocer la perspectiva de los niños frente a los alimentos saludables y los no saludables junto a la tendencia que éstos tienden hacia la adquisición de un hábito, se diseñó una prueba escrita y oral (ver Anexo No.1 y 2) que consistía en el relato de una historia donde el personaje principal planteaba una problemática con alusión a los alimentos no saludables y solicitaba la ayuda de los infantes para elegir correctamente los alimentos que le ayudarían a mejorar sus hábitos alimentarios. Para evidenciar el conocimiento previo que los estudiantes tenían en relación a la adecuada alimentación, se aplicó dicha prueba en dos ocasiones diferentes: la primera de ellas al iniciar el proyecto y la segunda al finalizar las estrategias pedagógicas que “INTERAKFOOD” plantea.

A continuación se ejemplifica por medio de un gráfico las variables que se tuvieron en cuenta para desarrollar el proceso de Triangulación:



Gráfica 3: Triangulación.

De lo anterior se puede afirmar que:

- Los niños comprenden y se relacionan con la definición del término “comida saludable”, identifican que para que un producto alimenticio pertenezca a este grupo debe estar en la capacidad de otorgarle al ser humano propiedades relacionadas con la fuerza, belleza, crecimiento y salud.
- Al preguntarle el porqué un alimento puede considerarse dentro del grupo de lo saludable, los niños tienden a responder que su principal características recae en propiedades como: “vitamina C”, “proteínas” o “verduras.” Los niños manejan en pensamiento común en sus respuestas, donde los alimentos pueden considerarse saludables siempre y cuando los hagan crecer sanos y fuertes.
- En la segunda aplicación de la prueba se evidencia una relación positiva entre el pensamiento de los niños y la selección de un alimento saludable mediante el trazo; sus movimientos motores finos tienen mayor precisión en contraste con a la primera aplicación de la prueba.

Matriz Evaluativa del Material Didáctico “INTERAKFOOD”

Para realizar la evaluación del material didáctico, se elaboró una matriz cuyo objetivo principal era determinar el grado de validez de “INTERAKFOOD” teniendo presente su funcionalidad dentro del trabajo educativo con niños, la efectividad en las estrategias pedagógicas y el diseño estético del material. Posteriormente, en la parte inferior de la hoja, se le pide al evaluador que especifique la ocupación que éste desempeña y sus posibles observaciones con el fin de enriquecer y contrastar el valor del material didáctico a la luz de la interdisciplinariedad con la cual se puede trabajar en conjunto. A continuación se evidencia el contenido de la matriz evaluativa:

Indique con una X la casilla correspondiente según los criterios de evaluación que se proporcionan en relación al material didáctico “INTERAKFOOD”.

Tabla 9: Matriz Evaluativa del Material Didáctico "INTERAKFOOD"

		CRITERIOS DE EVALUACIÓN		SI	NO
Funcionalidad / Calidad	El material didáctico presenta un diseño gráfico adecuado al hacer un buen uso de los colores y composiciones gráficas.				
	El material didáctico presenta situaciones de la cotidianidad.				
	“INTERAKFOOD” es un material didáctico práctico y útil para contribuir a la formación de hábitos alimentarios en la Primera Infancia.				
	“INTERAKFOOD” cumple con los objetivos planteados empleando un medio idóneo para su obtención.				
	El estudiante se siente complacido al utilizar el material didáctico.				
	Se expone un tema específico a desarrollar.				
	El contenido del material sigue un orden lógico.				
	El tamaño de cada uno de los elementos que componen el material didáctico es adecuado.				
	Los materiales en los cuales está fabricado “INTERAKFOOD” son adecuados para el trabajo con niños.				
Estrategias	“INTERAKFOOD” promueve una idea original en el desarrollo de sus estrategias y actividades pedagógicas.				
	Promueve la participación de los estudiantes, el docente y el núcleo familiar en las actividades propuestas.				

	Abre la posibilidad de integrar varios materiales de apoyo dentro de las actividades a desarrollar.		
	El material no se limita a las actividades inicialmente propuestas, sino que por el contrario se acomoda a diferentes utilidades según el usuario lo desee.		
	Las actividades se relacionan directamente con los objetivos del material didáctico.		
	Involucra las diferentes dimensiones del desarrollo de la persona.		
	Propicia una relación significativa entre el previo conocimiento y el que se planea adquirir.		
	Los resultados obtenidos en la implementación del material didáctico son satisfactorios.		
Manual de Uso	El Manual de Uso cuenta con una ortografía adecuada.		
	La tipografía empleada en el Manual de Uso es adecuada.		
	El tipo de lenguaje utilizado en el Manual de Uso es adecuado para su debida comprensión.		

Ocupación de la persona que calificó: _____

Observaciones

Resultados

Al evaluar la asertividad del material didáctico “INTERAKFOOD” junto con la estrategias pedagógicas que la componen se puede determinar que:

- Durante el desarrollo de las estrategias pedagógicas propuestas dentro del material “INTERAKFOOD” se evidencia un alto grado de motivación por parte de los infantes donde mediante sus actitudes, palabras y comportamientos manifiestan su agrado frente a lo que se realiza; constantemente realizan preguntas en relación a la historia que se relata y proponen alternativas de solución para ejercer en un futuro cercano.
- La institución educativa donde se realizó la aplicación mantuvo una actitud positiva frente a la investigación y la innovación que el material presentaba permitiéndonos conocer que ”INTERAKFOOD” se adaptaba adecuadamente a las características y necesidades de la población objeto de estudio.
- “INTERAKFOOD” resulta ser un material didáctico que apoya positivamente el proceso de contribución a la formación de hábitos alimentarios saludables ya que a través de las actividades educativas sugeridas en el Manual de Uso, los estudiantes pueden acercarse directamente a los productos alimenticios, reestructurando así, la actitud de rechazo hacia cierto tipo de alimentos.

Conclusiones

La investigación mixta permitió contrastar los hallazgos encontrados desde el ámbito cuantitativo y cualitativo en la percepción que los infantes poseen frente a la alimentación saludable y la creación de hábitos alimentarios. A la luz de la información recolectada durante la aplicación de las estrategias pedagógicas del material didáctico “INTERAKFOOD” se puede concluir:

- ✓ “INTERAKFOOD” es una herramienta pedagógica que abre la posibilidad de involucrar el trabajo suministrado por diferentes disciplinas que estén en la capacidad de soportar, apoyar y contribuir a la formación de hábitos alimentarios saludables entre las cuales se destaca la nutrición, psicología, diseño, y pedagogía .
- ✓ El material es pertinente para la edad ya que contiene elementos llamativos con los cuales se puede trabajar de manera diversa y efectiva con los estudiantes.
- ✓ Esta estrategia pedagógica puede convertirse en una herramienta útil dentro del aula de clase para apoyar ejes temáticos dentro del pensum educativo de manera transversal y poco común.
- ✓ El material permite identificar y modificar las tendencias alimenticias de los niños generando cambios positivos en ellos al momento de ingerir alimentos que causaban cierta aversión en ellos.
- ✓ La formación del concepto de “hábito alimenticio saludable” resulta compleja de desarrollarse en la población que abarca niños entre los 3 y los 5 años de edad

puesto que los infantes sólo logran atribuir características a los alimentos, más no comprenden lo que el término en sí contiene.

- ✓ Los resultados obtenidos durante la aplicación de tres actividades pedagógicas fueron positivos; sin embargo, el tiempo no es suficiente para determinar si un hábito alimenticio se logró formar o no.
- ✓ El material didáctico logra desarrollar estrategias pedagógicas que involucran evidentemente la participación de los estudiantes, por ende el proceso y los resultados obtenidos tienden a ser satisfactorios.
- ✓ El rol del pedagogo es fundamental dentro del proceso de creación de hábitos alimentarios puesto que aunque el niño es un agente activo y autónomo dentro de su transformación de conducta, se requiere de la participación de un intermediario que supervise, guíe y oriente el curso de la estrategia hacia el cumplimiento del objetivo inicial.
- ✓ La creación de hábitos alimentarios se efectúa con mayor eficiencia cuando se logra integrar e involucrar el trabajo educativo entre el núcleo familiar y a la institución educativa.

Recomendaciones

En primer lugar, es importante recalcar la disponibilidad de tiempo con la que se debe contar para obtener un resultado preciso, eficaz y perdurable dentro del proceso de creación de hábitos alimentarios saludables, ya que tres sesiones no cubrirán el tiempo que el hábito requiere para ser formado.

De igual manera, al trabajar frente a una temática de alimentación resulta interesante brindar a los estudiantes la oportunidad de manipular directamente el producto que se planea investigar. Sin embargo, se recomienda hacer el uso adecuado de los recursos suministrados ya que se pueden presentar casos de desperdicio del mismo creando una problemática ambiental.

Referencias

Cabezuelo, G. *Enséñame a Comer: Hábitos, Pautas y Recetas para Evitar la Obesidad Infantil*. Madrid: Editorial EDAF.

Castillo, M. (2011.) *Influencia de los Medios de Comunicación en la Educación Actual*. Chile: Confin Ediciones.

Coletto, C. *¿Cómo se Educan los Hábitos?* (2009.) Sevilla: Granada.

De Cero a Siempre. (2011.) *Lineamiento Técnico de Alimentación y Nutrición para la Primera Infancia*. Colombia: Alcaldía Mayor de Bogotá.

Galarza, V. (2008.) *Hábitos Alimentarios Saludables*. España: CECU.

Hernández, R. (2010.) *Metodología de la Investigación*. México D.F.: Mc Graw Hill.

Instituto de Estudios Ambientales. (2007.) *Nociones Fundamentales de la Ciencia*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.

Institute for Health. (2003.) *Health Care Policy and Aging Research*. Rutgers, Nueva Jersey, 32 (5.) 365-373.

Marín, Z. (2011.) *Elementos de Nutrición Humana*. Costa Rica: EUNED.

Martínez, M. I. (2009.) *Nutrición Hospitalaria*. Scielo, 24 (4.) Recuperado desde http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S021216112009000400017&script=sci_arttext&tln g=pt.

Menéndez, R. (2009.) Publicidad y Alimentación: Influencia de los Anuncios Gráficos en las Pautas Alimentarias de Infancia y Adolescencia. Madrid: Universidad de León.

Ministerio de Educación. (2009.) Guía Operativa para la Prestación de Servicios de Atención Integral a la Primera Infancia. Bogotá D.C.: Taller Creativo Ltda.

Ministerio de Educación Nacional. (2009.) Política para la Primera Infancia. Colombia: MEN.

Ministerio de Protección Social. (2007.) Política Pública Nacional. Colombia: República Nacional de Colombia.

Morón, M. C. (2012.) La Autonomía Personal Infantil: Hábitos Higiénicos, Alimenticios y de Actividad. Andalucía: Federación de la Enseñanza.

Organización Mundial de la Salud. (2012.) Obesidad y Sobrepeso. España: WHO Media Centre.

Organización Mundial de la Salud. Nutrición. (2013.)
<http://www.who.int/topics/nutrition/es> [Consulta: martes, 27 de agosto de 2013.]

Organización Mundial de la Salud. (2014.) Nutrición.

<http://www.who.int/topics/nutrition/es/> [Consulta: martes, 14 de agosto de 2013.]

Poletti, O. (2007.) Sobrepeso, Obesidad, Hábitos Alimentarios, Actividad Física y Uso del Tiempo Libre en Escolares de Corrientes. Scielo, 79 (1.) 267-280.

Prada, G. (2009.) Impacto de Estrategias para Aumentar el Consumo de Frutas y Verduras en Colombia. Scielo, 36 (4.) 89-92.

Real Academia Española. (2001.) Diccionario de la Lengua Española. (22.^a ed.) Madrid, España: Autor.

República de Colombia. (1991.) Constitución Política. Colombia: Panamericana.

República de Colombia. (1998.) Corte Constitucional de Colombia. <http://corteconstitucional.gov.co/relatoria/1998/T-709-98.htm> [Consulta: martes, 15 de octubre de 2013.]

República de Colombia. (2006.) Código de la Infancia y la Adolescencia. Bogotá D.C.: Editorial UNION.

Rodríguez, J. (2009.) Autonomía personal y salud infantil. Barcelona: Editex.

Rosenbaum, M. (1998.) The Physiology of Body Weight Regulation: Relevance to the Etiology of Obesity in *Children. Pediatric, 101 (1.) 525-539.*

UNICEF. (2005.) Nutrición. Recuperado en: <http://www.unicef.com.co/situacion-de-la-infancia/nutricion/> [Consulta: martes, 27 de septiembre de 2013.]

UNICEF. (2007.) Código de la Infancia y Adolescencia. Colombia: UNICEF.

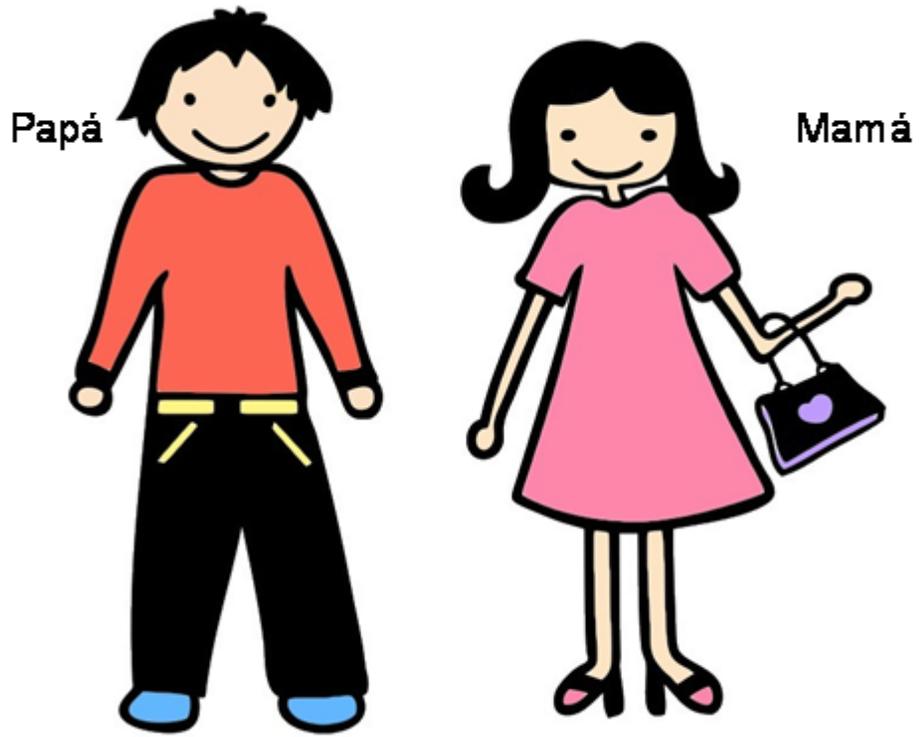
Menéndez, R. (2009.) Publicidad y Alimentación: Influencia de los Anuncios Gráficos en las Pautas Alimentarias de Infancia y Adolescencia. *Scielo, 24 (3.) 212-219.*

UNICEF. (2008.) Derechos de Niñas y Niños. Recuperado en: <http://www.unicef.com.co/derechos-de-ninas-y-ninos/> [Consulta: martes, 27 de septiembre de 2013.]

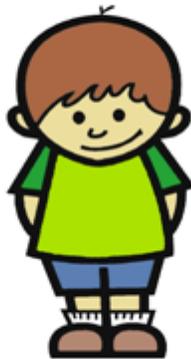
UNICEF. (2012.) Evaluación del Crecimiento de Niños y Niñas. Argentina: Gobierno de la Provincia de Salta.

Anexos

Anexo No. 1: Personajes de la Historia

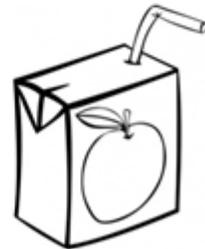
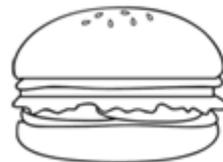
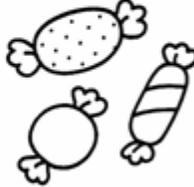
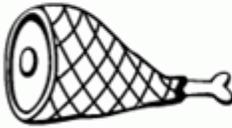
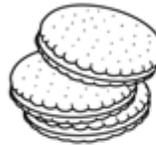


Marti



Anexo No. 2: Instrumento Recolección de Información

¡Ayudemos a Marti! Colorea los alimentos que tu consideras que son saludables para el oso gomoso.



Anexo No. 3: Ideas de Diseño de Estrategias

A. EXPLORACIÓN

1. Nombre: ¿A qué sabe?

Objetivo: Identificar cuáles frutas y verduras son de agrado o rechazo en los niños haciendo uso del sentido del gusto, tacto y olfato.

Descripción:

Se planea conocer las percepción que los niños presentan en relación a los alimentos con los cuales se tiene un contacto directo al saborear, oler y tocar el producto seleccionado. Para ello se presenta a los niños gran variedad de frutas y verduras desde las más comunes hasta las menos frecuentes para que ellos realicen una selección de aquellas que causan gran satisfacción o rechazo en los mismos. El adulto encargado podrá generar rápidamente un plan de trabajo donde éste logre establecer un canal comunicativo satisfactorio entre el niño y el producto alimenticio.

Material “INTERAKFOOD”:

- Perinola.
- Manual de Uso.
- Tapete siliconado.
- Utensilios de cocina (cuchara y cuchillo plástico).

Material Sugerido:

- Frutas cítricas: Mandarina, naranja y limón.
- Frutas dulces: Manzana, patilla y melón.

- Verduras: Cebolla, zanahoria, brócoli, pepino y lechuga.

2. Nombre: Descubre lo que ves

Objetivo: Reconocer figuras geométricas que se encuentran en las frutas y verduras para construir una representación gráfica a partir de la forma dada.

Descripción:

Este ejercicio pone a prueba las habilidades de los niños para construir una figura rápidamente haciendo uso de la forma exterior de un objeto (en este caso, una fruta o una verdura.) Los niños deberán escoger uno de los frutos comestibles que están sobre la mesa y lo colocarán sobre una hoja de papel grande. Allí trazarán el contorno del mismo, retirarán el alimento e intentarán construir ágilmente una figura, objeto, pieza o cuerpo haciendo uso de la silueta previamente dibujada. A manera de juego y diversión, los niños descubrirán las figuras geométricas que algunas frutas o verduras contienen proporcionándole características nuevas y poco comunes a cada alimento.

Material “INTERAKFOOD”:

- Perinola.
- Manual de Uso.
- Tapete siliconado.

Material Sugerido

- Frutas: Banano, mango, coco, piña, fresas y tomate.
- Verduras: Coliflor, zanahoria, espinaca, cebolla larga, repollo.

3. Nombre: ¿Qué harás con eso?

Objetivo: Incentivar la capacidad creativa de los niños a través de la construcción de nuevas recetas haciendo uso de los alimentos que se les proporcionan.

Descripción:

Los infantes tendrán la oportunidad de construir una receta con base a ciertos grupos alimenticios que les son suministrados por parte del encargado. Deben utilizar la cantidad de alimentos que ellos deseen siempre y cuando sea una composición de su propia autoría. Una vez la receta esté totalmente lista, le enseñarán al resto de sus compañeros la realización de la misma, esto con el fin de compartir las ideas y conocer diferentes maneras en las que pueden consumir cualquier tipo de alimentos. Los niños tienen la posibilidad de ser parte del juego en sus dos facetas más conocidas: juego dirigido (cumpliendo con el objetivo planteado) y libre (autonomía en la selección de alimentos y creatividad en la construcción de al receta.) De igual manera, cabe mencionar que también se planea elaborar un acercamiento con los alimentos desde otra perspectiva diferente a la habitualmente establecida, pues por medio del juego se podría llegar a eliminar cualquier tipo de aversión sensorial que una persona tenga frente a un fruto comestible.

Material “INTERAKFOOD”:

- Perinola.
- Manual de Uso.
- Tapete siliconado.
- Utensilios de cocina(mezclador, cuchara y cuchillo plástico.)

Material Sugerido:

- (Receta: torta de zanahoria.)
- Ingredientes: harina, huevos, leche, azúcar, canela, zanahoria, mantequilla, sal, polvo de hornear, vainilla.

Nota: Preveer el uso de horno para la cocción de la torta.

4. Nombre: Paleta de Colores

Objetivo: Evidenciar la transformación que un fruto alimenticio puede adquirir por medio de la elaboración de helados naturales a base de la fruta preferida.

Descripción:

Los niños tendrán un espacio en el cual rápidamente comentarán cuál es su fruta favorita y el porqué. Una vez todos hayan expuesto su gusto personal se dispondrán a la elaboración de las paletas de colores al seguir las instrucciones dadas por el encargado. Los infantes separarán pequeños pedazos de fruta y lo integrarán con los elementos necesarios para fabricar el helado correspondiente. La sorpresa que encontrarán dentro de la paleta será el delicioso sabor que la fruta les ha proporcionado, sin mencionar que para cumplir con el objetivo del ejercicio, los niños deberán cruzar por un periodo de espera antes de obtener el producto final.

Material “INTERAKFOOD”:

- Perinola.
- Manual de Uso.
- Tapete siliconado.

- Utensilios de cocina (Paleteros y mezclador.)

Material Sugerido:

- De a escoger entre las siguientes frutas: kiwi, mora y limón.
- Agua + azúcar
- Hielo

Nota: Preveer el uso de congelador para elaboración de las paletas.

B. RECONOCIMIENTO**1. Nombre:** El mercado

Objetivo: Reforzar la contribución de hábitos alimentarios a través del consumo de cierto tipo de alimentos partiendo de los gustos personales de cada infante y el seguimiento de instrucciones a la solicitud requerida.

Descripción:

Una de las actividades corresponde a la representación de un “mercado”, donde a partir de cada una de las funciones que lo componen, los infantes podrán simular el rol que les fue otorgado y participar adecuadamente del ejercicio. Con anterioridad, el encargado de la actividad seleccionará dos alimentos (en paquete) de las distintas ramas de la pirámide alimenticia. Principalmente, existirán tres funciones a desarrollar en donde se encontrarán los clientes, trabajadores y los cajeros. A continuación se describe el rol que deben desempeñar los participantes:

- Clientes: Serán los encargados de elegir los alimentos que se les proporciona en la actividad, describirán el producto y porqué lo quieren obtener (Ej: ¿Me podría dar un queso? “me gusta porque sabe bien y me da fuerzas”).
- Trabajadores: Estarán a la disposición de los clientes y su función será realizar el pedido tal cual el comprador lo solicitó.
- Cajeros: Verificarán que el cliente esté satisfecho con el pedido realizado, y posteriormente, empaquetará en una bolsa reciclable el producto seleccionado.

La actividad se realizará por rondas para que cada uno de los participantes pueda hacer parte de las diferentes funciones dentro del mercado.

Material “INTERAKFOOD”:

- Perinola.
- Manual de Uso.

Material Sugerido:

- Pirámide nutricional:
 - Carbohidratos: Barras de cereal y ponqué.
 - Calorías: Chocolatinas.
 - Proteínas: Maní y almendras.
 - Lácteos: Yogurt y queso.
 - Vegetales: Zanahoria y lechuga.
 - Frutas: Uvas y pera.

2. Nombre: Había una vez

Objetivo: Comprender las características propias de cada alimento para así lograr su debida clasificación dentro del grupo de los alimentos saludables y los no saludables, reconociendo cómo estos pueden influir en el ser humano.

Descripción:

Historia del niño saludable y el niño no saludable. La maestra narrará la historia de estos dos niños y de manera indirecta les proporcionará herramientas sobre la influencia de los alimentos saludables y los no saludables. Se mostrarán imágenes sobre lo narrado. Al finalizar, los niños comunicarán o socializarán la diferencia y semejanza entre los productos consumidos por cada uno de los personajes de la historia.

Material Interakfood:

- Perinola.
- Manual de Uso.

Material Sugerido:

- Imágenes impresas o virtuales.
- Historia.
- Preguntas de socialización.

3. Nombre: Construyendo pirámides

Objetivo: Generar conciencia sobre la disposición de la pirámide nutricional y el balance que ésta ejerce sobre la alimentación saludable.

Descripción:

Los participantes contarán con una imagen grande de la pirámide nutricional expuesta en el salón, una pirámide nutricional construida a base de madera la cual permita poner sobre ésta distintos alimentos reales que se llevarán para ser seleccionados y dispuestos según la pirámide. La idea será, realizar una pequeña explicación sobre ésta y luego disponer todos los alimentos en una mesa para que ellos realicen la labor de clasificación de los mismos. Por ejemplo: el niño observa la imagen, luego escoge de los alimentos el chocolate y lo pone en el rango de las calorías dentro de la pirámide de madera. La actividad puede ser desarrollada a manera de concurso para mantener el interés de los participantes.

Material “INTERAKFOOD”:

- Trompo de juego.
- Manual de Uso.

Material Sugerido:

- Pirámide nutricional (madera o cartón).
- Mínimo 2 alimentos de cada rango de la pirámide nutricional.
- Imagen de la pirámide nutricional.

4. Nombre: Así son

Objetivo: Establecer semejanzas y diferencias entre las frutas y verduras suministradas mencionando las características o cualidades que las agrupan o separan en una misma categoría explicando el porqué.

Descripción:

Sobre la mesa de trabajo se proporciona gran variedad de alimentos para que los niños comuniquen verbalmente las características que los hacen similares o diferentes unos de otros. Por medio de la argumentación, el resto de los compañeros determinará si la respuesta del niño es verdadera colocando el producto dentro del grupo al que pertenece. Es importante que los niños reconozcan las propiedades que hacen que un alimento sea similar o diferente al otro.

Material “INTERAKFOOD”:

- Perinola.
- Manual de Uso.
- Tapete siliconado.

Material Sugerido:

- Frutas: Mango, coco, melón, sandía, naranja, banano, fresas, limón, mandarina, papaya y aguacate.
- Verduras: Berenjena, cebolla, zucchini, pimentón, cebolla larga, lechuga, repollo y espinaca.

C. SOLUCIÓN**1. Nombre:** La visita del Chef

Objetivo: Generar problemáticas alimenticias para que el niño pueda proveer una solución a partir del conocimiento obtenido en el campo de los hábitos alimentarios saludables.

Descripción:

Entre todos crearán una receta saludable para comer. El chef llegará frustrado a la institución expresando que todos sus clientes del restaurante se han ido porque él solo hace recetas con mucha grasa como: papas fritas, salchichas fritas y carne frita; sin mencionar que el chef sirve a sus clientes muchos dulces y los éstos se han sentido enfermos. Él ha oído que ellos saben comer saludablemente y necesita de su ayuda para crear una nueva receta. Se utilizará el material de comida en tela para la creación de dicha receta.

Material “INTERAKFOOD”:

- Perinola.
- Manual de Uso.

Material Sugerido:

- Personificación del chef.
- Alimentos en tela.: Melissa & Doug, LLC. www.MelissaAndDoug.com. Juego Pizza y Sandwich en tela.

2. Nombre: Todos unidos por un cambio

Objetivo: Generar una conciencia saludable desde el núcleo familiar para la consecución de hábitos alimentarios saludables.

Descripción:

Se enviará una nota a los padres en la cual se manifiesta que los niños serán parte de una reunión compartida donde cada uno de los participantes llevará un alimento saludable para consumir en compañía de sus compañeros. La escogencia se llevará a cabo en casa

en compañía de sus padres y/o acudientes con el ánimo de persuadir la conciencia del hábito saludable. Al día siguiente se compartirá en la hora de la merienda dichos alimentos.

Material “INTERAKFOOD”:

- Perinola.
- Manual de Uso.

Material Sugerido:

- Nota a los padres de familia.
- Sugerencia de alimento saludable: fruta, verdura, proteína o lácteo.

3. Nombre: Cambiando la rutina

Objetivo: Persuadir al cambio de conciencia frente a antiguos hábitos de consumo para impulsar nuevos hábitos alimentarios saludables.

Descripción:

En pequeños grupos de trabajo los estudiantes guiados por su maestra, discutirán sobre todo lo aprendido en relación al tema de alimentación; lo favorable y las posibles consecuencias que vendrán si no se reestructuran los malos hábitos alimentarios. Posteriormente, se repartirán carteleras (papel craft) para realizar una pequeña campaña dentro del colegio, donde los propios estudiantes les comenten a otros sobre la importancia de los hábitos alimentarios saludables. Allí se proporcionarán imágenes, ejemplos, situaciones y palabras con el ánimo de compartir con otros lo que se ha aprendido.

Material “INTERAKFOOD”:

- Perinola.
- Manual de Uso.

Material Sugerido:

- Papel craft.
- Marcadores.
- Colores.
- Crayolas.
- Cinta pegante.
- Imágenes de alimentos (que apoyen la campaña).

4. Nombre: Un paisaje saludable

Objetivo: Contribuir positivamente a la creatividad y al gusto de cada individuo a partir de la integración de tres ingredientes saludables para la construcción de una representación gráfica saludable y divertida.

Descripción:

A partir de tres ingredientes, los cortadores e implementos que contiene el material; los niños crearán un paisaje comestible. El requisito para consumir lo que han elaborado debe estar sustentado por una fotografía que evidencie el trabajo realizado. Una vez hayan seguido las instrucciones, podrán acceder a los alimentos y digerirlo adecuadamente. Se puede proporcionar una vinagreta con la cual bañarán el paisaje para facilitar el deleite en el proceso.

Material “INTERAKFOOD”:

- Perinola.
- Manual de Uso.
- Tapete siliconado.
- Cortadores.

Material Sugerido:

- Cámara para tomar fotos.
- Frutas cítricas: Mandarina, naranja y limón.
- Frutas dulces: Manzana, patilla y melón.
- Verduras: Cebolla, zanahoria, brócoli, pepino y lechuga.

5. Nombre: Yo también sé

Objetivo: Proporcionar herramientas de difusión de hábitos alimentarios saludables al momento de compartir con otros compañeros y padres de familia.

Descripción:

La maestra junto con los niños crearán un material físico que se pueda llevar a casa para que el niño o niña realice una breve exposición a otros de lo que ha aprendido en la institución en relación al tema desarrollado. Los Padres ayudarán a llenar pequeños fragmentos de información y luego firmarán el plegable para que éste sea recibido de nuevo en la institución.

Material “INTERAKFOOD”:

- Manual de Uso.
- Perinola.

Material Sugerido:

- Hojas de colores.
- Marcadores.
- Tijeras.
- Escharcha.
- Pegante.
- Marcadores.
- Crayola

Anexo No. 4: Observación Actividad No.1: ¿Qué Harás Con Eso?

Lugar: Jardín Infantil “Mi Pequeño Mundo”.

Hora: 1:30 p.m. - 2:10 p.m.

Grado: Kinder.

Objetivo: Examinar la reacción de los infantes al proporcionarles diferentes tipos de alimentos y darles la oportunidad de explorarlos haciendo uso de sus sentidos.

Observación:

La actividad constó de tres momentos distintos; un momento introductorio, donde se realizó una sección de preguntas acerca de la visita realizada el lunes anterior en donde se realizó la visita del -chef Augusto-, esto dio la partida para iniciar con la nueva actividad. Se notó de manera muy activa cómo los niños pudieron recordar cada suceso de la historia narrada y a partir de esta realizaron las distintas inferencias sobre la comida saludable y la que no era saludable. Allí se decidió unir la narración previa para conectar esta actividad y se les contó a los niños que sus respuestas habían sido de gran ayuda para la problemática del chef, y que por esto, éste había decidido enviar algunos ingredientes para que le ayudaran a construir una nueva receta y de esta manera él podría venderla en el restaurante. Así que se realizó una presentación de los ingredientes (manzana, melón, sandía y banano) y se les pidió que los clasificaran entre el grupo de alimentos saludables o no saludables, a lo que lo que todos respondieron que eran saludables.

Después de esto, se realizó la segunda fase de la actividad en donde se planteó una intervención sensorial y donde se les permitió a cada niño y niña dentro del salón oler y tocar cada ingrediente y fruta con la que se iba a trabajar, los niños olían de manera participativa y comentaban: “yo conozco esta fruta, es una de mis preferidas, la sandía” por otro lado decían: “me encanta el banano, son deliciosos, en mi casa comemos mucho” otros añadían: “a mí no me gusta el melón” se evidenció también la curiosidad que existe en ellos de incorporar todos sus sentidos dentro de las actividades, puesto que tocaban e intentaban probar la fruta aún cuando la instrucción era solamente ver y oler antes de poder manipular las frutas. Finalmente, se explicó la misión y cómo deberían manipular el material que cada uno tenía en su mesa, puesto que se dispuso un puesto de trabajo para cada uno en donde habían: mantel, cuchillo plástico, moldes y cortadores de plástico y la fruta. Así que los niños se acercaron a sus lugares y de manera muy respetuosa comenzaron a trabajar.

Durante la fase número 3 de la actividad, que es la de ejecución se realizó entonces el acercamiento directo con las frutas entregadas y desde el principio se pudo observar el agrado frente al contacto con este tipo de alimentos y de inmediato se dispusieron a trabajar, los niños constantemente comentaban sobre la figura con la que querían trabajar y comentaban: “me gusta la fruta”, “a mí no me gustan las pepas de la patilla”. La manipulación de los moldes y las frutas se notaba cómoda, sin embargo para terminar de cortar las cosas se les dificultó dicha operación por lo tanto se tenía que intervenir constantemente para ayudarles a cortar las frutas, sin embargo los niños se veían muy entusiasmados ante la actividad y preguntaban al tiempo “¿ya nos podemos comer la fruta?” otros simplemente observaban y realizaban el corte de la fruta e

inventaban ciertas historias mientras trabajaban, finalmente se decidió en grupo y con consentimiento de todos los participantes que la mejor receta que el chef podría ofrecer sería un pincho de fruta que fuera de muchas formas y colores. De inmediato los niños se emocionaron y realizaron el pincho.

Finalmente, la mayoría de ellos decidieron ingerir el pincho realizado y comentaban alegremente cosas como: “como sabe de rico la fruta”, una de ellas añadió: “qué divertida esta actividad, se la voy a contar a mi mamá para que me la vuelva a hacer”, otros decían cuáles eran sus frutas favoritas y realizaban sonidos de placer frente al sabor de las frutas. Sin embargo, como cuatro integrantes del salón no pudieron consumir la patilla gracias a que esta contiene semillas y entonces comieron todas las frutas, menos esta. Como clausura de la actividad les dimos las gracias a los niños y les comentamos que llevaríamos su receta al Chef Augusto y las propondríamos para su restaurante. Ellos añadieron comentarios como: “por favor dile al chef que las haga bonitas como nosotros”, otros dijeron: “dile a Augusto que no vuelva a vender hamburguesas. Estos comentarios nos dejaron saber que los conceptos de lo saludable y lo no saludable, había sido claro en ellos y que los alimentos estéticamente presentados les llaman muchísimo más la atención que los tradicionales, sin embargo, existen ya algunas concepciones muy marcadas dentro de los alimentos que en algunos aspectos limitan su consumo.

Interpretación:

- ✓ Se encuentran grandes fortalezas por parte de los infantes al clasificar positivamente los alimentos dentro del grupo de los saludables y lo no saludables.
- ✓ La aversión sensorial sobre ciertos alimentos parece estar directamente relacionada con la presentación de los mismos ya que al cambiar su aspecto pueden ingerirlos manifestando su agrado frente a los mismos.
- ✓ Cuando el niño o niña tienen la posibilidad de intervenir frente al objeto -en este caso las frutas- puede existir mayor probabilidad de perder la aversión que se tenía hacia ellos.
- ✓ A partir de las actividades académicas desarrolladas dentro del contexto expuesto, se puede determinar que el juego es una herramienta útil que conlleva a un aprendizaje más efectivo y a la apropiación de conceptos complejos por parte de los estudiantes.
- ✓ Gran parte de la población con la que se trabaja tiende a desarrollar facilidad para proponer diferentes soluciones a problemáticas alimenticias de la actualidad.

Anexo No. 5: Observación Actividad No. 2: El Mercado.

Lugar: Jardín Infantil “Mi Pequeño Mundo”.

Hora: 1:42 p.m. - 2:10 p.m.

Grado: Kínder.

Objetivo: Contrastar la percepción inicial de los niños frente a la clasificación de los alimentos teniendo en cuenta la variable de lo que es saludable y lo que no es.

Observación:

La idea principal mediante esta actividad es poder medir el nivel de análisis y comprensión que se ha logrado en los alumnos a través de las anteriores observaciones y esta nueva que se planea realizar. Entonces las maestras se presentan ante su curso y notan cómo de manera eufórica los estudiantes se acercan a ellas, mencionan sus nombres y emocionadamente les piden que se dirijan al salón puesto que quieren saber de que se tratará la actividad para ese día. Como en ocasiones pasadas se ha venido desarrollando una problemática alimenticia mediante la historia del Chef Augusto, las maestras continúan con la historia, pero esta vez narran otra situación la cual requiere de la ayuda especial de los niños de mi pequeño mundo. El Chef Augusto se encuentra en la plaza de mercado, pero anda un poco perdido. No sabe qué comprar porque aunque ya ha entendido un poco de los conceptos de lo saludable y lo no saludable aún solo no puede lograr un mercado saludable, por lo cual requiere la intervención de cada estudiante. Cada estudiante tenía una lista con imágenes de artículos del mercado y

aquellos que pudieran ayudar al Chef en esta situación debían ser coloreados, los demás no. Los niños no preguntaron mucho y se dispusieron a ayudar al chef. Se notó con asombro cómo se comentaban unos con otros acerca de lo que cada uno iba a colorear.

La actividad parecía muy divertida, entonces se sentaron en sus mesas de trabajo para ayudar al Chef, mientras tanto, las maestras se paseaban por cada puesto tratando de interpretar los elementos que cada niño o niña seleccionaba y coloreaba. Al principio, se pretendió solamente realizar una observación, sin embargo después notamos que aunque los niños estaban separados el uno del otro y aunque la instrucción fue que cada uno debía trabajar en su hoja, los niños recurrían a sus compañeros para complementar cierta información. Entonces las maestras pasaron puesto por puesto cuestionando el por qué de cada escogencia y anotando las frases más relevantes dentro de los que ellos mencionaban. Realizamos preguntas como: “¿por qué escogiste ese alimento?, ¿qué es?, ¿para qué sirve?, ¿a qué te ayuda ese alimento?” y recibimos entonces respuestas como: “Estoy coloreando el jugo, porque es de fruta y me ayuda a crecer” otro respondía por su parte: “las frutas son muy buenas para los niños porque los hacen ser sanos, además crecer fuertes” otra añadía: “La salchicha es buena, es saludable porque es rica” y finalmente una de las respuestas que más captó nuestra atención fue: “yo coloree las verduras porque tienen vitamina CET”, esta respuesta nos dio la partida para indagar un poco más y preguntar “¿qué era la vitamina CET?” y a esto respondió: “mmm... no sé, pero es buena y hace crecer”. A partir de que este niño respondió eso casi que todo el curso fue impregnado de la respuesta y comenzaron a responder lo mismo que ciertos alimentos eran saludables porque tenía vitamina “C”, “D” y “B” pero al momento de indagar sobre qué características traían estas vitaminas y hacían al alimento saludable

notamos que ninguno podía atribuir características reales y concretas. De hecho algunos comentaban “Yo me las tomo en la mañana en gomitas”.

Finalmente terminamos la actividad pidiendo que cada niño mostrara la hoja y la selección que había realizado para poderle mandar por medio del celular al Chef lo que ellos le sugerían que comprara en el mercado, su interés salió a flote y todos querían compartir su respuesta.

Notamos de manera enfática que para lograr el hecho de una apropiación de un concepto y las características en edades tan cortas resulta un proceso complejo, ya que el niño puede comprender una generalidad de algo, pero lo específico aún le es ajeno. En este caso, los niños pueden seleccionar y clasificar los alimentos entre lo saludable y lo que no es saludable, pero no pueden dar una argumentación del porque, adicionalmente, cuando un alimento es de su agrado puede no tener características saludables, pero seguirá siendo escogido porque simplemente al niño le gusta esa comida. Finalmente el término “saludable” se sigue relacionando con lo que hace crecer sano y fuerte, se intenta ir a mayor profundidad con las vitaminas, pero aún no existe esa comprensión.

Interpretación:

- ✓ Parece ser que el término de lo saludable aún no ha sido interiorizado por los niños, ya que mediante sus respuestas dejan notar cierto nivel de superficialidad del mismo.
- ✓ Se notan conceptos repetitivos en los niños, pues si un compañero menciona algo, es fácil para el otro decir lo mismo.

- ✓ Los niños pueden clasificar los alimentos en los que ayudan a crecer y en los que son malos y hacen doler la panza.

Anexo No. 6: Observación Actividad No. 3: La Visita del Chef

Lugar: Jardín Infantil “Mi Pequeño Mundo”.

Hora: 1:30 p.m. - 2:00 p.m.

Grado: Kinder.

Objetivo: Evidenciar la capacidad de argumentación de los niños frente a los alimentos que se les proporcionan determinando las características que hacen que un producto alimenticio pertenezca al grupo de lo saludable y lo no saludable.

Observación:

Para iniciar con el desarrollo de la actividad, se narra una historia a los niños en la cual el personaje principal -el Chef Augusto- se encuentra en una situación bastante crítica donde está a punto de perder todos los clientes de su restaurante debido al profundo daño que su comida está causando a las personas que la consumen, pues su menú ha sido catalogado como un repertorio de comida no saludable. En ese preciso momento se le pregunta a los estudiantes si ellos conocen el significado del término “comida saludable”, a lo que éstos responden afirmativamente levantando la mano con gran rapidez. Como factor común entre sus respuestas se encuentra que la perspectiva de los estudiantes frente a la expresión empleada corresponde netamente a aquellos atributos que están en la posibilidad de brindar crecimiento y fuerza a las personas que

se atreven a consumirlos; dentro de su contestaciones se encuentran declaraciones tales como “la comida saludable es la que nos hace crecer sanos y fuertes”, “la comida es saludable porque tiene muchas proteínas” o “es saludable porque son verduras y frutas.”

Una vez se escuchan las respuestas de los niños se les explica que el Chef Augusto necesita de su ayuda y por eso él les ha enviado una misión para cumplir en el día de hoy, ésta consiste en agrupar aquellos alimentos que pertenecen al grupo de la comida saludable en la canasta que está a la derecha del salón y la comida no saludable en la canasta del lado izquierdo. Los niños se dividen en dos grupos de 4 personas cada uno, cuando están listos para iniciar se les entregan los alimentos que ellos deberán organizar. Avanzando en la actividad, se les pregunta a los estudiantes cuáles son las características que hacen que un alimento pertenezca a una de las dos agrupaciones y para dar respuesta al interrogante, los niños coinciden que para que los alimentos sean considerados del grupo de los saludables deben proceder de la naturaleza porque “la comida saludable viene de los animales o también de las plantas como la carne, la leche, el huevo, la zanahoria o el tomate.” Con respecto al grupo de lo no saludable, se encuentra que la relación que los niños establecen frente a dicha categoría corresponde a previas experiencias personales con cierto tipo de restaurantes entre los cuales se destaca “Mc Donald’s”, afirmando que “la comida que vende el Chef en su restaurante es como la que hay en Mc Donald’s, la que hace nos hace engordar y vernos feos”. Al indagar un poco más allá de estas respuestas es positivo obtener hallazgos en los que se manifiesta la aparición de un agente externo que se ha encargado de enseñarles que la comida no saludable se remite específicamente a la comida rápida, dulces y harinas, expresado en palabras de infantes como “mis papás dicen que los dulces no son saludables, se deben

comer poquitos y no todos los días, si no nos puede doler la panza porque nos sienta mal, es como una infección”, “el pan engorda entonces no es saludable”, “de la hamburguesa sólo es saludable la carne porque viene de la vaca así como la leche y el queso.”

Adicionalmente, cabe mencionar que al momento de entregar los alimentos a cada uno de los grupos resulta de gran facilidad para los niños reconocer características y propiedades propias de varios de ellos llegando así a la asignación de su debido nombre. Sin embargo, en caso de no identificar el alimento suministrado, se les brinda a los estudiantes la oportunidad de discutir e indagar sus características físicas para acercarse al nombre y función de los mismos; dentro de los alimentos que no fueron reconocidos con facilidad se encuentran las aceitunas, pimentón y cebolla.

Para finalizar, en la socialización de las agrupaciones alimenticias los estudiantes tienen la oportunidad de contarle al resto de sus compañeros la decisión que tomaron frente a los alimentos que pertenecían al grupo de la comida saludable y no saludable sustentando las razones -previamente mencionadas- por las cuales lo colocaron en ese grupo y no en otro.

Aquí mismo se evidencia que la actividad logra despertar curiosidad en los niños por consumir nuevos alimentos expresando con sonrisas en sus rostros “le voy a decir a mi papá que me compre eso, es divertido y quiero probarlo.”

Interpretación:

- ✓ Gran parte de los estudiantes tienden a considerar el grupo de la “comida saludable” como un conjunto de alimentos que aportan crecimiento y fuerza a quienes lo ingieren.
- ✓ Es común encontrar que los infantes asocian el término de “comida no saludable” a experiencias personales con las que ellos han tenido un contacto directo incriminando personas y restaurantes específicos.
- ✓ Al preguntarles a los infantes sobre los beneficios o consecuencias que cierto grupo de alimentos pueden tener sobre los seres humanos, se puede evidenciar un gran conocimiento en las respuestas de los niños al mencionar características, propiedades y funciones que éstos generan en el organismo de las personas.
- ✓ En situaciones donde se modifica la presentación de alimentos que inicialmente no son de agrado a los niños, logran causar una satisfacción positiva en ellos convirtiéndose progresivamente en objetos agradables a los ojos de las personas.