



UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN

Carrera de:

Educación Inicial

Fortalecimiento de los conocimientos y hábitos alimentarios saludables en el subnivel II de la escuela de EGB Luis Cordero mediante una guía didáctica alimentaria

Trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de Licenciado/a en Ciencias de la Educación Inicial

Autora:

Samantha Alejandra Calderón Tenezaca

CI: 0107268641

Autora:

Fátima Jhomara Tigre Romero

CI: 0106393952

Tutora:

PhD. María Fernanda Acosta Altamirano

CI: 1711582211

Azogues - Ecuador

Septiembre, 2022



Resumen:

El presente proyecto de investigación tiene como propósito promover el conocimiento y hábitos de una alimentación saludable en niños y niñas de 3 a 4 años de educación inicial del subnivel II y sus familias en la institución educativa Luis Cordero a través de una propuesta pedagógica. Se consideró esta temática de estudio debido a que la alimentación debe estar presente en el ámbito educativo para formar infantes que se desarrollen de manera adecuada, fomentando hábitos alimenticios saludables en la primera infancia que en un futuro perdurarán a lo largo de su vida. La metodología utilizada es la investigación -acción, con un enfoque cualitativo; y de tipo aplicada con un paradigma sociocrítico. En este sentido, se aplicó una entrevista a la tutora profesional para indagar los conocimientos que tiene ella sobre el objeto de estudio así como también, para recoger datos que nos brinde ella sobre los hábitos alimenticios de los niños, una lista de cotejo para la observación de cuáles son los hábitos alimenticios de los infantes y finalmente se aplicó una encuesta de 18 interrogantes con alternativas de respuestas abiertas y cerradas como un medio de complemento para recabar más información en torno al tema de estudio. Partiendo de ello, se diseñó la propuesta de intervención educativa “Crezco sano” que tiene como objetivo que tanto familias, como docente y niños y niñas de educación inicial fortalezcan sus conocimientos sobre la importancia de una adecuada alimentación en la etapa infantil mediante una guía didáctica alimentaria. Posteriormente se implementó dicha propuesta que recogió resultados favorables y positivos para el proceso investigativo. Finalmente, como conclusión es establece que el tema de la alimentación debe tratarse en todo momento como una temática de estudio con los niños y niñas durante su proceso educativo puesto que les permitirá desarrollarse de manera integral y que a futuro no padezcan de enfermedades comunes que surgen en torno a una malnutrición.

Palabras Clave: Alimentación, hábitos alimentarios, educación. guía



Abstract:

The purpose of this research project is to promote the knowledge and habits of healthy eating in boys and girls from 3 to 4 years of initial education sub level II and their families in the Luis Cordero educational institution through a pedagogical proposal. This topic of study was considered because food must be present in the educational field to train infants to develop properly, promoting healthy eating habits in early childhood that will last throughout their lives in the future. The methodology used is qualitative, applied-action, research type with a socio-critical paradigm. In this sense, a semi-structured interview will be applied to the professional tutor to investigate the knowledge that she has about the object of study as well as, to collect data that she gives us about the children's eating habits, a checklist for the observation of what are the eating habits of the infants and finally a survey of 18 questions with alternatives of open and closed answers will be applied as a means of complement to gather more information on the subject. Based on this, the educational intervention proposal “I grow healthy” was designed, which has as its objective that both families, teachers, and children of initial education strengthen their knowledge about the importance of adequate nutrition in the infant stage through a food didactic guide. Subsequently, this proposal was implemented, which collected favorable and positive results for the investigative process. Finally, as a conclusion, it is established that the issue of food should be always treated as a subject of study with children during their educational process since it will allow them to develop in an integral way and that in the future, they do not suffer from common diseases that arise around malnutrition.

Keywords: Feeding. food habits. education. Guide.



Tabla de contenido

Resumen:	2
Abstract:.....	3
Tabla de contenido.....	4
Capítulo I	13
1.Planteamiento del problema.....	13
1.1 Identificación del problema.....	13
1.2 Pregunta de investigación	15
1.3 Objetivos	15
1.3.1 Objetivo general	15
1.3.2 Objetivos específicos	15
1.4 Justificación	16
Capítulo II	19
2. Marco teórico	19
2.1Antecedentes del estudio.....	19
2.1.1 Antecedentes internacionales	19
2.1.2 Antecedentes nacionales.....	21
2.1.3 Antecedentes locales.....	22
2.1. Conocimientos alimentarios	24
2.2. Definición de conocimientos	26
2.2.1. Nivel de conocimientos	26
2.3. Alimentación	27
2.4. Tipos de alimentos	27
2.4.1. Según su origen	27
2.4.2. Según su función	28
2.4.3. Según su composición (clasificación nutricional).....	29
2.5. Alimentos procesados y ultra procesados	30
2.6. Comida chatarra	32
2.7. Consumo de agua	32
2.8. Hábitos alimenticios	32



2.9. Hábitos alimenticios saludables	33
2.10. Hábitos alimenticios saludables en la primera infancia	34
2.11. Enfermedades ligadas a la mala nutrición	35
2.12. Escucha afectiva como aprendizaje en la etapa infantil	37
2.13. El papel de las familias y la escuela en la alimentación	37
2.14. Frecuencia y porciones de ingesta de alimentos	38
2.15. Dieta variada y equilibrada	39
Capítulo III	40
3. Marco Metodológico	40
3.1 Paradigma	40
3.2. Enfoque	41
3.3. Tipo de estudio	42
3.4 Metodología	43
3.5. Unidades de análisis	45
3.5.1 Población	45
3.5.2 Los criterios de selección	45
3.5.3 Criterios de exclusión de los individuos	45
3.6. Operacionalización de las categorías	45
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de la información	48
3.7.1. Técnica: la encuesta	48
3.7.2. Técnica: entrevista semiestructurada	49
3.7.3. Técnica: observación participante	50
3.8. Diseño de los instrumentos de la fase diagnóstica	51
3.9. Validación de instrumentos	51
3.10. Técnicas e instrumentos del proceso de análisis de la información	52
3.10.1. Análisis cualitativo	52
3.10.1.1. Técnica: triangulación metodológica	53
3.10.1.2. Instrumento: Matriz	53
3.10.1.3. Análisis cuantitativo	54
4. Procesamiento, análisis e interpretación de la fase diagnóstica	54
4.1 Categorización	55



4.2 Codificación	55
4.2.1 Codificación de primer nivel:	56
4.3 Densificación de los instrumentos diagnósticos	57
4.4 Codificación de segundo nivel	64
4.5 Red semántica	65
4.6 Análisis de frecuencia	68
4.7 Triangulación metodológica del diagnóstico	80
4.8. Interpretación de resultados:	84
5. Diseño de la propuesta de intervención educativa <i>Crezco sano</i>	85
5.1 Estructura del plan de acción	88
5.2. Fases del diseño de la propuesta	89
5.3 Objetivos de la propuesta de intervención educativa	91
5.3.1 Objetivo general	91
5.3.2 Objetivos específicos:	91
5.4 Presentación de la propuesta	91
5.4.1. Beneficiarios de la propuesta.	92
5.5 Fundamentación teórica	93
5.5.1 Guía didáctica alimentaria	93
5.5.2 Características de una guía didáctica	94
5.5.3 Funciones de la guía didáctica	95
5.6 Fundamentos metodológicos	95
5.6.1 Principios de intervención educativa	95
5.6.2 Metodología participativa	96
5.7 Fundamentos pedagógicos	96
5.7.1 Educación activa	96
5.7.2. John Dewey, escuela activa	97
5.7.3. Friedrich Froebel, escuela activa	97
5.7.4. Un día en la escuela activa	98
5.7.5. Actividades: escuela activa	98
5.8. Eje de igualdad	99
5.9. Relación de la propuesta con el diagnóstico	99



5.10. Alcances de la propuesta.....	99
5.11. Requerimientos del diseño de la propuesta de intervención educativa.....	100
5.12. Actividades extra docentes	100
5.12.1 Actividades para las familias.....	105
6.Aplicación de la propuesta de intervención educativa “Crezco sano”	106
6.1. Elementos organizativos	106
6.1.1. Cronograma de actividades durante las cuatro semanas	106
6.2. Narración cronológica de las actividades	108
6.2.1. Actividad 1, Semana 7	108
6.2.2. Actividad N.2, Semana 7	109
6.2.3 Actividad N. 3, Semana 7	110
6.2.4. Actividad N.4, Semana 8.....	111
6.2.5. Actividad N.5, Semana 8.....	112
6.2.6 Actividad N.6, Semana 8.....	113
6.3. Seguimiento de las actividades desarrolladas	115
6.3.1. Factores obstaculizadores y facilitadores	115
6.3.2. Consecuencias positivas y negativas	116
7. Evaluación de la propuesta de intervención educativa “Crezco sano”	116
7.1. Tipo de evaluación de la propuesta.....	116
7.2 Ruta de evaluación	117
7.3 Categorización de la propuesta de intervención educativa	118
7.4 Técnicas e instrumentos de recolección de información de la evaluación	118
7.5 Procedimiento para el análisis e interpretación de la información de la evaluación.....	120
7.6. Análisis e interpretación de información de la evaluación	121
7.6.1. Categorización	121
7.6.1.1. Codificación de primer nivel	121
7.6.1.2. Densificación de la información de la evaluación de la propuesta	123
7.6.2. Codificación de segundo nivel	129
7.6.3. Red semántica de la evaluación	129
7.6.4. Triangulación de la evaluación	130
7.6.5. Interpretación de los resultados de la fase de evaluación.....	133



7.6.6. Socialización de la propuesta de intervención educativa	134
8. Conclusiones	135
8.1. Recomendaciones:	138
Referencias.....	140
9. Anexos.....	147

Índice de tablas

Tabla 1.....	38
Tabla 2.....	43
Tabla 3.....	46
Tabla 4.....	47
Tabla 5.....	57
Tabla 6.....	58
Tabla 7.....	60
Tabla 8.....	62
Tabla 9.....	62
Tabla 10.....	64
Tabla 11.....	80
Tabla 12.....	89
Tabla 13.....	101
Tabla 14.....	106
Tabla 15.....	117
Tabla 16.....	119
Tabla 17.....	123
Tabla 18.....	123
Tabla 19.....	125
Tabla 20.....	127
Tabla 21.....	129
Tabla 22.....	130



Índice de ilustraciones

Ilustración 1 Distribución de los alimentos en las comidas del día.....	39
Ilustración 2 Distribución de los alimentos	40
Ilustración 3: Codificación diagnóstica de primer nivel	56
Ilustración 4 Red semántica: categoría, conocimientos de la alimentación saludable	66
Ilustración 5 Red semántica: categoría, hábitos de alimentación saludable	67
Ilustración 6.....	68
Ilustración 7.....	69
Ilustración 8.....	70
Ilustración 9.....	71
Ilustración 10.....	71
Ilustración 11.....	73
Ilustración 12.....	73
Ilustración 13.....	74
Ilustración 14.....	74
Ilustración 15.....	75
Ilustración 16.....	76
Ilustración 17.....	76
Ilustración 18.....	78
Ilustración 19.....	78
Ilustración 20.....	79
Ilustración 21.....	108
Ilustración 22.....	109
Ilustración 23.....	110
Ilustración 24.....	111
Ilustración 25.....	113
Ilustración 26.....	114

Introducción

La alimentación saludable es un factor sumamente importante para el desarrollo físico, personal, psicológico y sobre todo para prevenir enfermedades comunes como la malnutrición u obesidad en la etapa infantil. Una mala alimentación provoca en el niño o niña la disminución de la atención y de la memoria que afectan su desenvolvimiento en el ámbito educativo, debido a esto es sumamente importante destacar que el conocimiento sobre una alimentación adecuada es imprescindible para formar infantes con una gran capacidad física e intelectual.

La temática “Conocimientos y hábitos alimenticios saludables” surge dentro de la escuela de educación general básica “Luis Cordero Crespo”. Esta institución educativa fiscal está situada en la provincia de Azuay, cantón Cuenca en la parroquia San Blas en las calles Honorato Vásquez 2-91 Tomás Ordoñez y Manuel Vega. La modalidad de estudio es de manera presencial en las jornadas matutina y vespertina. Además, cuenta con los niveles educativos de educación inicial y de educación general básica.

La tutora profesional, quién ya trabaja siete años en Educación Inicial, es decir, cuenta con una experiencia y trayectoria muy valiosa. En varias ocasiones durante la práctica, manifiesta que existe un bajo nivel de conocimientos de los padres de familia en cuanto a la alimentación de los preescolares. La docente indica que en su aula cree que hay una niña que sufre de desnutrición y que a lo largo de todos los años que ha laborado ha tenido muchos casos de niños con sobrepeso. Todo esto, debido a la falta de conocimientos acerca de una alimentación saludable en la etapa infantil y a la práctica incorrecta de hábitos alimenticios.

Cabe mencionar que a nivel mundial la alimentación es una temática imprescindible de estudio es así que Pereira y Salas (2017) señalan que el Ministerio de Educación Pública de Costa Rica (2012) propone trabajar arduamente en la salud infantil mediante diversos programas, ya que ellos en una edad temprana tal vez no son conscientes de las consecuencias negativas que provoca una malnutrición; sin embargo, dentro de algunos años es posible que se vea reflejada las consecuencias de no tener conocimientos sobre una alimentación saludable que ayuda y mejora la práctica de hábitos alimenticios saludables.

Por esta razón, la mejor manera para que conozcan y aprendan sobre lo que es una alimentación saludable y cuáles son los hábitos de alimentación adecuados en la etapa infantil es mediante el juego, la experimentación y el descubrimiento de todo aquello que provoca interés en el niño. Debido a esto, el enfoque pedagógico que sostiene la importancia de que los niños sean partícipes y conocedores de un aprendizaje significativo y vivencial es la escuela activa. Sobre todo, se plantea trabajar actividades que permitan al niño ser y sentirse el protagonista de su aprendizaje.

Por otro lado, cabe recalcar que existe demasiada información sobre cómo debemos alimentarnos bien, sin embargo, la carencia de conocimiento sobre la alimentación saludable en la etapa infantil continúa presente en la sociedad actual, dejando al lado la primacía que abarca una buena alimentación para que el niño esté sano y crezca sin problema alguno. Las consecuencias de una mala nutrición pueden ser físicas, biológicas y cognitivas por esta razón se debe conocer cuáles son los alimentos necesarios para garantizar un adecuado desarrollo físico, motriz, social, lingüístico y cognitivo en el infante.

En este sentido, es importante que en las familias y en el ámbito educativo se pueda educar al niño con conocimientos sobre una alimentación que implique mantener una dieta variada y equilibrada para que así se constituya una práctica alimentaria saludable. En edades tempranas es donde se adquieren bases sólidas en cuanto a una alimentación sana, evitando que la falta de éstos afecte a mediano o largo plazo de manera significativa en los infantes.

Por tal motivo, esta investigación pretende contribuir con una propuesta educativa pedagógica adaptable a cualquier contexto escolar y que permite que los preescolares sean partícipes dinámicos de su aprendizaje como señala el Ministerio de Educación (2014). Es por eso que se trabaja con una guía didáctica alimentaria que contiene varias actividades basadas en la escuela activa que aporte al fortalecimiento de los conocimientos de una alimentación nutritiva y la práctica de hábitos alimenticios saludables.

La metodología empleada es la investigación-acción que parte desde un enfoque cualitativo con un aporte cuantitativo que permita dar validez y confiabilidad de los datos para su respectivo

análisis, el tipo de investigación es aplicada y el paradigma socio crítico. Las técnicas utilizadas para la recolección de la información han sido la entrevista a la tutora profesional, la observación participante a los niños y niñas del subnivel II de educación inicial paralelo “A” y la encuesta a las familias; lo que implica el uso de los instrumentos necesarios que permitan el análisis de los datos para el diagnóstico. Estos son la guía de preguntas, el cuestionario de preguntas y la lista de cotejo.

Finalmente se brinda al lector la presente información de cómo se encuentra estructurado el trabajo investigativo en el primer capítulo, se aborda la problemática suscitada en la institución educativa Luis Cordero Crespo, la contextualización de la institución, la justificación del estudio, el objetivo general y los objetivos específicos planteados para el estudio.

En el capítulo dos, se da a conocer el marco teórico donde se expone los conceptos, la importancia y características de una alimentación saludable, así también se expone los componentes para desarrollar hábitos alimenticios saludables, los factores que influyen, etc. Luego, se manifiesta la importancia de adquirirlos durante la etapa infantil. Además, se complementa el trabajo con el aporte y las diversas investigaciones realizadas a nivel nacional, internacional y local.

En el capítulo tres, se encuentra el marco metodológico donde se presenta el enfoque prioritariamente cualitativo con un instrumento de aporte cuantitativo para el correcto análisis de la información. Además, se presenta el paradigma, tipo de investigación, las fases que se siguieron durante el proceso y las técnicas e instrumentos usados para la obtención de la información. En este sentido, se aplicó una entrevista a la docente de aula para conocer sus conocimientos sobre una alimentación saludable y también para que nos brinde información sobre cuáles son los hábitos alimenticios de los preescolares.

Además, se aplicó una encuesta a las familias o representantes de los niños y niñas para conocer el nivel de conocimientos que tienen sobre la alimentación saludable y los hábitos alimenticios de sus hijos e hijas y finalmente se aplicó una lista de cotejo como instrumento de observación a los niños y niñas del subnivel II de educación inicial para de esta manera, conocer sus conocimientos sobre la alimentación saludable y así la práctica de hábitos alimenticios de los infantes.

Capítulo I

1.Planteamiento del problema

1.1 Identificación del problema

La alimentación debe entenderse como la mejor manera de cuidarnos por lo que si la ingesta de esta es saludable se puede lograr un crecimiento adecuado desde pequeños. Una dieta sana debe estar conformada por diferentes grupos alimenticios como las proteínas, los carbohidratos, vitaminas y minerales, todos estos alimentos son adecuados para el correcto funcionamiento del cuerpo humano, por lo que es necesario ingerirlos en cantidades adecuadas, teniendo una buena práctica alimenticia sin excesos ni carencia de alimentos.

Es necesario que desde pequeños lleven consigo una alimentación adecuada para lograr un crecimiento y desarrollo adecuado en el niño, teniendo en cuenta su peso y talla ideal acorde a su edad. La buena alimentación desempeña un rol netamente importante ya que, si un niño no se alimenta de manera adecuada durante los primeros años de vida, en un futuro puede traer graves consecuencias en el desarrollo físico, psicológico, cognitivo y motriz lo que puede perjudicar en su proceso educativo y en su vida diaria.

La mala alimentación puede ocasionar daños en el organismo, varios estudios han demostrado que la falta de conocimiento sobre una alimentación adecuada provoca enfermedades como la obesidad o la desnutrición infantil entre otras. Durante los últimos años el consumo de alimentos insanos y la ausencia de una educación alimentaria ha repercutido en la salud y bienestar de los niños y niñas.

Para dimensionar el problema cabe mencionar Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2019) que a nivel mundial la baja calidad de alimentación sigue vigente en la población pese a los proyectos, talleres, charlas, conferencias y campañas que se han desarrollado continuamente, el problema no se ha erradicado ya que actualmente, en su resumen ejecutivo el Estado Mundial de la Infancia señala que “Al menos uno de cada dos niños menores de cinco años en el mundo sufre de hambre oculta, es decir, falta de vitaminas y otros nutrientes esenciales” (p.6).

De esta manera, durante las prácticas pre-profesionales, se puede evidenciar que los niños del Inicial II paralelo “A” de la institución educativa Luis Cordero Crespo no presentan un nivel adecuado en cuanto a los conocimientos y hábitos de una alimentación saludable. Además, al momento de trabajar las destrezas del Ministerio de Educación (2014) en torno al ámbito de relaciones con el medio natural y cultural la mayor parte de preescolares no saben cuáles son los alimentos sanos y cuáles no se debe comer o evitar ingerirlos para prevenir enfermedades a un futuro.

Así también, se pudo observar que los preescolares de la institución educativa mencionada, presentan deficiencia de conocimiento sobre una alimentación saludable ya que al momento del refrigerio escolar la mayoría de ellos traen de su hogar comida chatarra como snacks, golosinas, papas fritas, hamburguesas, pizza y bebidas con alto contenido de azúcar. Además, no tienen conocimientos sobre cómo deben alimentarse correctamente para crecer sanos. Debido a esto, surge la necesidad de fortalecer los conocimientos y hábitos de una alimentación saludable en la etapa infantil.

Con relación al párrafo anterior, se planteó la siguiente interrogante ¿Cómo fortalecer el conocimiento y hábitos sobre la alimentación saludable durante la primera infancia en niños y niñas del subnivel II de Educación Inicial, grupo de 3 a 4 años, en la Unidad Educativa Luis Cordero, Cuenca – Ecuador a través de una propuesta pedagógica? Dando, así como respuesta, plantearse el objetivo de promover los conocimientos y hábitos alimenticios saludables en los infantes a través de una propuesta pedagógica que incite a los escolares a conocer cuáles son los alimentos nutritivos necesarios para su adecuado desarrollo físico e intelectual.

Por otro lado, cabe mencionar que las familias juegan un papel fundamental en la alimentación de los niños ya que están encargadas de brindar al niño/a un desayuno nutritivo que conlleve los nutrientes necesarios. La dieta saludable permite que el infante logre rendir de manera adecuada en sus actividades escolares durante el día, por lo que los conocimientos que tengan las familias en torno a una alimentación y los hábitos alimenticios que transmiten a los infantes, influyen en la práctica alimentaria de los niños.

Dentro del plan curricular institucional de la institución educativa Luis Cordero Crespo se menciona la importancia de trabajar actividades mediante una libre iniciativa; es decir, que los docentes puedan incitar al niño a que explore y descubra su propio aprendizaje. Sin embargo, dentro de las planificaciones no se abordan contenidos ni actividades que permitan al niño ser el protagonista de su conocimiento. Así también, de incluir experiencias de aprendizaje para fortalecer los conocimientos y hábitos de una alimentación saludable que se deben trabajar en el salón de clase.

Mediante esta experiencia obtenida durante las prácticas preprofesionales no sólo en la institución educativa mencionada anteriormente sino, en varios centros educativos se ha evidenciado la carencia de importancia que se le debe otorgar a la educación alimentaria para el bienestar de los niños. La alimentación forma parte de este bienestar y qué mejor forma de aprender sobre ella mediante la exploración, el aprender haciendo y descubrir.

1.2 Pregunta de investigación

¿Cómo fortalecer el conocimiento y hábitos sobre la alimentación saludable en niños y niñas del subnivel II de Educación Inicial, grupo de 3 a 4 años, en la Unidad Educativa Luis Cordero, Cuenca – Ecuador a través de una propuesta pedagógica?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Promover el conocimiento y hábitos de una alimentación saludable en niños y niñas de 3 a 4 años de educación inicial del subnivel II de educación inicial y sus familias en la institución educativa Luis Cordero Crespo a través de una propuesta pedagógica.

1.3.2 Objetivos específicos

- Fundamentar teóricamente los fundamentos de una alimentación saludable y hábitos en la primera infancia.
- Diagnosticar el conocimiento y hábitos de alimentación saludable en niños de 3 a 4 años de educación inicial del subnivel II de la escuela de educación general básica Luis Cordero Crespo.

- Diseñar una guía didáctica alimentaria para fortalecer los conocimientos y hábitos de la alimentación saludable para las familias, niños y niñas de (3 a 4 años) de educación inicial del subnivel II de la escuela de educación general básica Luis Cordero Crespo.
- Aplicar la guía didáctica alimentaria para fortalecer los conocimientos y hábitos de la alimentación saludable para las familias, niños y niñas de (3 a 4 años) de educación inicial del subnivel II de la escuela de educación general básica Luis Cordero Crespo.
- Evaluar la implementación de la guía didáctica alimentaria para fortalecer los conocimientos y hábitos de la alimentación saludable para las familias, niños y niñas de (3 a 4 años) de educación inicial del subnivel II de la escuela de educación general básica Luis Cordero Crespo.

1.4 Justificación

La alimentación es considerada un factor importante en el bienestar del ser humano, ya que un cuerpo bien alimentado puede realizar actividades cotidianas con gran facilidad, es necesario conocer y adquirir buenos hábitos alimenticios desde muy pequeños ya que de esto va a depender que nuestro organismo funcione de manera correcta. Cuando el cuerpo no está bien alimentado o no adquiere las vitaminas, proteínas y calorías que necesita, puede presentar problemas que afectan en su salud.

En el ámbito educativo, se pretende brindar una educación de calidad y calidez a los estudiantes, debido a esto, se debe priorizar al niño como un agente activo de su aprendizaje que se desenvuelva y actúe de acuerdo con sus necesidades e intereses. Por esta razón, en la presente investigación se brinda al niño la oportunidad de ser el protagonista de su aprendizaje sobre la alimentación, mediante actividades basadas en un enfoque pedagógico de la educación activa. Esto permite que el niño aprenda mediante el juego, la curiosidad y la experimentación de materiales que lo ayuden a crear su propio conocimiento.

La educación alimentaria a temprana edad ayuda a adquirir conductas y hábitos alimentarios saludables. Los contenidos que se deben impartir dentro de las instituciones educativas deberían partir de una metodología activa donde se pueda experimentar el proceso de cultivar los alimentos, su preparación, cómo servirlos y consumirlos de manera adecuada. Estas

experiencias permiten aprender a elegir y disfrutar de los alimentos saludables, así como como conocer su frecuencia y cantidad adecuada. Facilitando así la motivación y adquisición de una alimentación óptima durante la primera infancia.

Los hábitos alimenticios que los niños adquieran durante una edad temprana, los acompañarán durante toda su vida. El docente debe inculcar y promover unos hábitos alimenticios saludables, enseñándoles a los niños el valor nutricional de los alimentos saludables para fomentar en ellos el interés por comer saludablemente. Además, los conocimientos básicos que se impartan sobre la comida ayudarán a mantener una dieta saludable.

De acuerdo con lo mencionado anteriormente se puede decir que la institución educativa juega un papel fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje y aún más en la práctica de buenos hábitos de alimentación saludable ya que a esta edad pueden conocer y saber cómo alimentarse adecuadamente. Cruz (2015) menciona que en educación inicial es fundamental trabajar la educación alimentaria con los preescolares desde una mirada innovadora con estrategias que permitan promover hábitos alimenticios saludables.

Actualmente, se ha observado que los escolares prefieren la ingesta de alimentos tipo chatarra y dulces. Orozco y Ruiz (2014) mencionan que estos alimentos son considerados dañinos para el bienestar del niño puesto que no contienen un valor nutritivo. Los padres de familia casi siempre son los que orientan al niño en cuanto a la alimentación y a los hábitos alimenticios que el niño adquiere; sin embargo, las escuelas también deberían hacerlo. La falta de conocimiento de una alimentación saludable durante la etapa infantil afectado significativamente a los infantes ya que con el paso del tiempo han adquirido malos hábitos de alimentación.

La malnutrición es el resultado de problemas sociales, económicos y de la falta de información de las familias que en este caso son los encargados del bienestar de sus niños y niñas. El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2017) indica que los niños más pobres son los que más posibilidad tienen de sufrir un retraso en su desarrollo. Además, indica que la desnutrición crónica infantil ha ido aumentando entre el año 2014 y 2018. Debido a esto, la importancia del

presente estudio radica en mantener buenos hábitos alimenticios y de brindar información útil y adecuada sobre una la alimentación saludable en la primera infancia.

Desde otra perspectiva, en la etapa escolar es necesario que la institución se convierta en un centro de enseñanza, de vínculos afectivos, de convivencia y desarrollo en donde los niños adquieran conocimientos acerca de la alimentación saludable. Además, es fundamental que sean conscientes de la importancia que tiene para su crecimiento para que ellos puedan tomar decisiones en cuanto a su alimentación tomando en cuenta qué alimentos son adecuados para su organismo y en la adquisición de buenas prácticas alimentarias. Para los preescolares el tema de una alimentación saludable es complejo puesto que estos están expuestos a una variedad de alimentos que son muy perjudiciales para su salud, pero que son agradables para ellos.

El Ministerio de Educación (2014) señala que para crear un ambiente armónico y de convivencia para el Buen Vivir, se requiere de varios aspectos y condiciones para una vida digna y de calidad, es decir, reconocer y velar por cada una de las necesidades de los niños y niñas como son la alimentación, la salud, la protección, el afecto, el vestido, el cariño, entre otros. Así como también menciona que para que el niño se sienta feliz no sólo depende del centro educativo sino también de la participación activa de los padres de familia que contribuyen a la salud y bienestar de sus representados.

Este proyecto de integración curricular se centra en diseñar y plantear una propuesta de intervención pedagógica basada en los principios de la escuela activa donde se pueda mejorar o modificar los hábitos de alimentación saludable en los niños y niñas. Desde esta perspectiva, promover el trabajo provocador es valioso y enriquecedor porque los niños tienen la oportunidad de manipular el material que desean de acuerdo con sus intereses y preferencias. Esto permite que no se dé un aprendizaje forzado y que estén abiertos a aprender y liberar pensamientos, sentimientos, actitudes y emociones.

Aplicar una propuesta pedagógica innovadora ayuda y beneficia de manera directa a los niños y niñas de la institución educativa Luis Cordero Crespo ya que mediante esta metodología pueden crear aprendizajes y conocimientos sobre la alimentación saludable. Así también, esta

metodología proporciona a los docentes estrategias para trabajar con los preescolares la práctica de una alimentación saludable.

Capítulo II

2. Marco teórico

2.1 Antecedentes del estudio

Para la elaboración del presente proyecto de integración curricular se realizó un análisis profundo para sistematizar conceptos, conocer los avances que se han venido dando hasta la actualidad. Así como de conocer puntos de vista, perspectivas, propuestas y objetivos de cada una de las investigaciones que se presentan con la temática abordada como objeto de estudio en esta investigación que es el conocimiento y hábitos de una alimentación saludable en la etapa infantil. Para ello, se presenta a continuación algunas de las investigaciones relevantes que fortalecen la investigación en curso.

2.1.1 Antecedentes internacionales

Empezamos mencionando a Vio del R et al. (2012) que señala en su artículo científico conocimientos y consumo alimentario en escolares, sus padres y docentes, se realizó un análisis comparativo mediante una encuesta sobre el conocimiento y consumo de alimentos saludable y no saludables, este análisis sirvió como base para implementar una propuesta de intervención educativa sobre la alimentación y la nutrición escolar.

Los autores de esta investigación señalan que el objetivo es hacer un “análisis comparativo del conocimientos y consumo alimentario entre los padres, niños y docentes la necesidad de la educación alimentaria” (p. 38). Los resultados fueron muy buenos ya que los conocimientos que tenían los niños de prekínder, kínder y primero y las estrategias innovadoras que se aplicaron lograron involucrar a docentes y padres de familia.

El aporte que se recoge es el hecho de cómo el conocimiento adecuado de alimentación saludable en padres de familia es necesario e importante ya que a medida de este se puede ir adquiriendo hábitos saludables en cuanto la alimentación y se puede ir transmitiendo a los pequeños

de la casa para que ellos adquieran estos hábitos los cuales ayudan a mantener el buen funcionamiento de su cuerpo y contribuyen al sano crecimiento durante la primera infancia. En el ámbito escolar es fundamental que el docente influya en el aprendizaje del niño con actividades y estrategias innovadoras.

Por otra parte, Scruzzi et al. (2014) son un grupo de docentes que en su investigación titulada salud escolar: una intervención educativa en nutrición desde un enfoque integral, hacen referencia a la seguridad alimentaria y la importancia de los derechos de los niños en cuanto al acceso de una buena alimentación. Los autores buscan fomentar a la comunidad educativa desde edades tempranas, el conocimiento sobre estilos de vida saludable de los niños que asisten a una escuela pública de un barrio marginal de la ciudad de Córdoba.

En este proyecto se realizaron actividades y talleres de educación alimentaria nutricional entre docentes y escolares. La metodología empleada en esta investigación parte del desarrollo de un “diagnóstico sobre la seguridad alimentaria en la escuela, para lo cual se decidió realizar encuestas a docentes y a padres, así como una evaluación nutricional de los alumnos” (p. 48). Como resultado se obtuvo que el “85% de los docentes valoraron positivamente la intervención y el 100% de los profesores indicaron que incorporan algunas de las actividades previstas por los investigadores” (p. 48).

En otras palabras, señalan la importancia del acceso y el derecho de los infantes a consumir alimentos nutritivos y en cantidades suficientes para atender a sus necesidades nutricionales, así como, a sus preferencias alimentarias, para llevar una vida activa y sana. En este sentido, una alimentación saludable debe trabajarse mediante un aprendizaje significativo como actividades interactivas y talleres que implementan en el proyecto para lograr mejorar los conocimientos de la alimentación saludable y de fortalecer los hábitos alimentarios no solo los niños y niñas, sino también de las familias y de la comunidad educativa.

Otra investigación relevante que hemos indagado es la de Varela et al. (2018) realizada en Cali, Colombia en la cual se describen las prácticas usadas por las familias para incentivar una alimentación saludable en los niños y niñas de 1 a 5 años de edad. En este estudio se usó métodos para la recolección de datos que generen la información necesaria sobre el conocimiento que tienen

las familias en cuanto a una alimentación saludable en la primera infancia, para a partir de estos resultados elaborar un cuestionario de las prácticas de crianza consciente para propiciar hábitos alimenticios saludables en los preescolares.

Una vía alterna para mejorar el nivel de conocimiento sobre una alimentación saludable y los hábitos alimentarios saludables es mediante la implementación de propuestas de mejora ya sea dentro de las instituciones educativas o en un espacio que brinde a los docentes, padres de familia y estudiantes la información adecuada sobre cómo alimentarse correctamente para evitar enfermedades como la malnutrición en los infantes. Es fundamental que en estas edades tempranas los niños y niñas adquieran los conocimientos necesarios sobre cómo alimentarse adecuadamente para lograr un desarrollo y bienestar integral.

2.1.2 Antecedentes nacionales

En la investigación realizada por Miño (2014) en la Ciudad de Quito en la escuela fiscal “Río Blanco” que tiene como título nutrición de niños de educación general básica de la escuela fiscal mixta “Río Blanco” indica que, en edades tempranas del ser humano, es donde existen cambios, por ello es esencial la alimentación saludable para contribuir de manera correcta a estos a partir de una nutrición saludable, balanceada y completa.

El objetivo general de la investigación es investigar cómo incide la nutrición en el rendimiento escolar de los niños y niñas de dicha institución. La metodología de la investigación parte de un enfoque cuali-cuantitativo. Se realizaron entrevistas y una encuesta a las familias, especialistas y estudiantes. Los resultados más importantes que se han obtenido indican que existe falta de conocimientos acerca del tema de educación nutricional.

Es fundamental destacar lo que menciona el autor ya que la alimentación adecuada logra cumplir con las necesidades del niño tanto físicas, como intelectuales permitiéndole promover su crecimiento y desarrollo adecuado. Para que este crecimiento se dé es importante que, los niños y niñas adquieran hábitos y conocimientos alimentarios que brinde la oportunidad a todos los niños y niñas a gozar de bienestar biológico, psicológico, social y emocional a través de una alimentación variada y equilibrada que esté compuesta por proteínas, minerales, vegetales entre otras y que sean consumidas en cantidades adecuadas.

Así también, en la Universidad Nacional del Chimborazo, Abadeano et al. (2019) señalan en su investigación la importancia que tiene una alimentación saludable en la etapa infantil ya que las acciones preventivas que se tomen sirven para prevenir enfermedades como la malnutrición que a nivel mundial sigue siendo un gran desafío y que mediante estas acciones se logre mejorar el nivel de conocimiento que tienen los infantes sobre la alimentación saludable y los hábitos alimenticios adecuados en la etapa escolar. El autor menciona que es indispensable desarrollar programas, talleres, charlas, proyectos de prevención y educación sobre los hábitos alimenticios adecuados para que de esta manera se pueda reducir la falta de conocimiento sobre una alimentación saludable.

En este sentido, los autores manifiestan la prioridad que tiene el hecho de implementar estrategias y propuestas de intervención educativa para fortalecer el nivel de conocimiento tanto a las familias, docentes, niños y niñas sobre una alimentación que favorezca el bienestar de los infantes en edades tempranas, sin embargo, para estos autores las familias y la escuela son la fuente principal de conocimiento ya que ellos son los encargados de la alimentación de sus escolares y de promover en ellos hábitos de alimentación saludable y estimular a los niños para que ingieran alimentos saludables.

2.1.3 Antecedentes locales

La investigación realizada en la escuela “Isidro Ayora” en la ciudad de Cuenca, el autor Cordero (2012) hace referencia a la alimentación y su incidencia en el aprendizaje de los niños del primer año de educación básica de la institución educativa mencionada anteriormente. Se plantea como objetivo elaborar un plan de capacitación para los padres de familia de la escuela Isidro Ayora para corregir o modificar los hábitos alimenticios y optimizar la nutrición y el rendimiento escolar de los infantes. La investigación se realizó con los niños del primer año de educación básica, mediante la observación directa y de encuestas a los padres de familia.

Lo que se logró mediante esta propuesta es concientizar a los padres de familia de los niños acerca de la alimentación saludable para que puedan orientar a los infantes a tener una alimentación saludable y mediante este proyecto, se logró modificar los hábitos alimenticios de estos

involucrando al juego como una herramienta fundamental para que los mismos niños sean los que elijan los alimentos que beneficien su salud y desarrollo.

Lo que señala la autora es que la alimentación saludable hoy en día se ha convertido un factor necesario en cuanto al crecimiento adecuado en el niño y que para lograr este crecimiento es importante que el infante mantenga una alimentación sana y equilibrada, pero se debe tener en cuenta que los padres de familia juegan un rol fundamental en la alimentación del niño ya que son los encargados de orientar al niño en cuanto a su alimentación.

Otra investigación que destacamos es la de Molina et al. (2016) que abarcan en su estudio titulado estado nutricional y hábitos del estilo de vida en preescolares de los centros infantiles en Cuenca- Ecuador. El objetivo planteado es describir el estado nutricional y los hábitos de estilo de vida en los preescolares de 2 a 4 años de los CIBV que pertenecen al MIES de la ciudad de Cuenca -Ecuador. La investigación es de tipo descriptivo donde se evaluó el estado nutricional de acuerdo con la OMS.

Se recogió la información necesaria mediante una encuesta para conocer los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los infantes. Para la recolección de la información que determine el estado nutricional de los infantes se aplicaron varias técnicas e instrumentos que ayuden con la recolección de datos precisos obteniendo así un porcentaje eminente de consumo de bebidas azucaradas provocando así riesgo de sobrepeso y obesidad según los indicadores de IMC/edad, acordes a los niños y niñas.

En este sentido, cabe recalcar que las enfermedades muy comunes derivadas por una mal nutrición son la obesidad y la desnutrición, pero en este caso el riesgo de sobrepeso y obesidad han sido mayormente visibles en los preescolares. Cabe recalcar que no sólo se evalúa los hábitos alimenticios de los niños sino también, las horas que pasan frente a una pantalla, etc. Estos factores desencadenan enfermedades durante la etapa infantil.

Debido a esto, es fundamental también dar a conocer a Morocho et al. (2020) quienes mencionan en su trabajo de integración curricular titulado el huerto escolar y hábitos nutricionales como procesos de aprendizaje transdisciplinar en el séptimo nivel de educación general básica de

la Unidad Educativa Sisid. Esta investigación, parte de un estudio cualitativo donde se usó el método bibliográfico y el método etnográfico con la aplicación de entrevistas y la revisión bibliográfica del tema en estudio y lo que se busca como objetivo general es desarrollar procesos de aprendizaje transdisciplinar a través del huerto escolar y los hábitos nutricionales.

Mediante esta investigación, se propone una guía didáctica para concientizar a padres, docentes, niños y niñas sobre los hábitos de una alimentación sana mediante la práctica de saberes ancestrales como la “warmi chakra” un lugar de aprendizaje para los estudiantes. Se pudo conocer la propuesta planteada ya en el evento internacional de la UNAE los estudiantes dieron a conocer la importancia de trabajar esta temática de una manera creativa e innovadora y que mejor manera implementando los saberes ancestrales en el aprendizaje, a través de la práctica donde a los preescolares les cause alegría y placer al momento de aprender.

De manera general, los hábitos y conocimientos de alimentación saludable ha sido un tema de preocupación o de interés a nivel mundial, puesto que una alimentación saludable ayuda a que el ser humano a mantener el buen funcionamiento del organismo. Por esto es necesario que desde pequeños se adquieran hábitos alimentarios saludables, pues es un factor que ayuda a un mejor desarrollo y crecimiento durante la primera infancia.

Finalmente, se puede concluir que existe gran convergencia entre las perspectivas de cada una de las investigaciones, ya que mencionan que la educación alimentaria es fundamental trabajar en la etapa infantil. A través de talleres, capacitaciones, charlas y guías didácticas, en donde las familias y las instituciones educativas participen activamente por el bienestar de los estudiantes. Además, indican que los padres de familia y los centros educativos juegan un rol importante en cuanto al conocimiento y la práctica alimentaria de los niños y niñas.

2. Marco Teórico

2.1. Conocimientos alimentarios

Conforme el crecimiento del ser humano, la recolección y adquisición de información a través de experiencias y actividades diarias en cuanto a la alimentación es lo que denominamos conocimiento alimentario que es considerado un factor de vital importancia para mantener un buen

estado de salud principalmente en la primera infancia, es decir, antes de los cinco años de edad, una sana alimentación también ayuda a la prevención de enfermedades.

Por esto, es importante que, la madre del niño que en la mayoría de los casos es la cuidadora primaria del niño tenga conocimientos alimentarios adecuados para el crecimiento de su hijo debido a que ella interviene directamente en su alimentación. Quispe (2018) señala que el conocimiento alimentario dentro del hogar depende del grado de instrucción o educación que poseen los miembros de la familia, ya que es aquí donde el niño se desarrolla y va adquiriendo conocimientos y comportamientos alimentarios.

Los adultos del núcleo familiar pueden lograr que sus hijos en casa cambien o mejoren su alimentación teniendo una dieta variada y con la ingesta diaria de frutas y verduras, también el padre de familia puede planificar las comidas que el niño ingiere a diario, debe asegurarse que disponga en el hogar alimentos saludables y guiar continuamente a sus hijos en la selección de alimentos y en sus hábitos alimentarios. En la primera infancia, es cuando el niño adquiere habilidades cognitivas, por lo que la enseñanza de conceptos básicos de alimentación puede ser positiva.

Los conocimientos logrados o adquiridos que se consideran positivos son aquellos que influyen de manera correcta y refuerzan la práctica alimentaria con lo que se pueden crear o tener buenas actitudes en cuanto a la alimentación saludable. No obstante, no solo influye el conocimiento para una alimentación sana, sino que es necesario que, a partir de estos, exista una modificación de hábitos alimentarios negativos y erróneos.

Con relación al párrafo mencionado, se destaca a Reyes y Oyola (2020) quienes mencionan que la mala alimentación surge debido a la falta de conocimientos que se tiene sobre una dieta variada y equilibrada y también por el gusto que se tiene por alimentos chatarra, perjudiciales para la salud. Por esta razón, se debe tener en cuenta que es sumamente importante considerar el tipo, la cantidad y la calidad de alimentos, logrando así una alimentación saludable.

2.2. Definición de conocimientos

Conocer, es el resultado de averiguar e indagar, el porqué, cuándo y cómo de las cosas que pasan a nuestro alrededor. El conocimiento es toda aquella información que se ha adquirido por el aprendizaje a partir de las experiencias vividas o por algún tipo de indagación que se realice, es decir existe un conocimiento empírico o conocimiento científico. El conocimiento se da de forma constante, debido a que el ser humano se encuentra en interacción permanente entre sí, sin embargo, la adquisición de conocimientos puede ir dependiendo de varios factores propios del individuo como son sus experiencias, su grado de instrucción, el medio familiar y de acuerdo con el mundo que lo rodea.

2.2.1. Nivel de conocimientos

Los conocimientos adquiridos de las personas dependen de la integración de aspectos sociales, intelectuales y experiencias en actividades de la vida diaria. De acuerdo con estos conocimientos, se pueden asumir responsabilidades frente a una situación considerada un problema social y también dar soluciones a los mismos. El conocimiento o los conocimientos de las personas puede ser medido por niveles como se detallan a continuación:

Bueno: este nivel de conocimiento, se considera que es el ideal para todos los individuos ya que se puede decir que, hay una adecuada adquisición cognoscitiva, con este grado o nivel de conocimientos, el individuo puede intervenir positivamente frente a un problema social o a las actividades cotidianas. Además, sus pensamientos son coherentes y puede expresar y argumentar sus ideas acerca de un tema.

Regular: cuando el individuo tiene un nivel de conocimiento regular o medianamente logrado, se puede decir que, se tiene una conexión parcial de ideas, conceptos básicos y otros conceptos o ideas que omite o no tiene conocimiento alguno. Por lo que de vez en cuando realiza modificaciones para un mejor logro o para dar soluciones a un problema social.

Deficiente: este nivel es el último y es considerado como pésimo ya que el individuo tiene ideas no organizadas acerca de algún tema, y por lo tal no puede expresarse de manera correcta ni puede argumentar sus ideas. Este nivel representa un problema ya que, sin o escasos

conocimientos el individuo no va a poder hacer frente a un problema social, que puede afectar directamente.

2.3. Alimentación

La alimentación es la acción que cumple el ser humano, es decir, de los alimentos que se ingieren para lograr nutrirnos. Martínez y Pedrón (2017) indican que esta trata de la ingesta de sustancias que se encuentran en los alimentos y para una correcta alimentación es importante conocer la composición de cada uno de los alimentos que tenemos a nuestro alcance, para poder elegir los alimentos que nuestro organismo necesita y con esto lograr una buena salud y un desarrollo óptimo en la infancia.

Es necesario mencionar, que la alimentación es un tema muy amplio por lo que hemos tratado de sintetizar los contenidos más importantes para trabajar la educación alimentaria. Dentro del marco teórico vamos a hablar sobre los tipos de alimentos, alimentos procesados y ultraprocesados, comida chatarra, hábitos de alimentación saludable en la primera infancia, enfermedades ligadas a la malnutrición y la frecuencia y cantidad de alimentos. Para entender mejor el tema de estudio de la investigación.

2.4. Tipos de alimentos

Los alimentos pueden clasificarse según su origen: en alimentos de origen animal y vegetal; según su composición mayoritaria en proteínas: lípidos o hidratos de carbono; según sus funciones: energéticos, plásticos y reguladores.

2.4.1. Según su origen

Alimentos de origen vegetal: Estos alimentos son los que se adquieren directamente de la tierra, este tipo de alimentos aportan gran cantidad de minerales y vitaminas al organismo, proteínas vegetales, carbohidratos y fibra. Generalmente, los alimentos de origen vegetal en su mayoría son ricos en agua, hidratos de carbono y fibra. Además, poseen poca grasa a excepción de aceites, carecen de colesterol y aportan al cuerpo todos los minerales necesarios (calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, entre otros) (p.115)

Carbajal (2018) señala que entre los alimentos de origen vegetal encontramos:

- Cereales y derivados

- Verduras, hortalizas, legumbres y frutas
- Aceites y grasas culinarias
- Azúcares y dulces

Alimentos de origen animal: Estos alimentos provienen de los animales. Los alimentos de origen animal aportan una elevada cantidad de proteínas y están compuestos por los aminoácidos que necesita nuestro cuerpo para la formación de las proteínas corporales. A diferencia de los alimentos vegetales, estos alimentos carecen de hidratos de carbono y fibra y en su mayoría estos alimentos contienen colesterol. Carbajal (2018)

Entre los alimentos de origen animal podemos encontrar:

- Lácteos y derivados
- Huevos
- Carnes y derivados
- Pescado y mariscos

2.4.2. Según su función

Para que el organismo funcione de manera correcta, es necesario consumir alimentos nutritivos diariamente. Barrera (2016) indica que no todos los alimentos aportan igual cantidad de energía, es decir, hay alimentos que aportan poca cantidad y otros que aportan mayor cantidad de proteínas. En este sentido, de acuerdo con su función nutricional los alimentos pueden clasificarse en: energéticos, formadores o plásticos y reguladores.

Energéticos: Son los alimentos que brindan energía necesaria al cuerpo para la realización de actividades físicas como correr, caminar, hacer deporte, entre otros. Dentro de este grupo de alimentos encontramos: pan, galletas, tortas, pastas, cereales (arroz, maíz, trigo) chocolates, frutos secos entre otros.

Formadores o plásticos: Estos alimentos son necesarios para la formación de los tejidos, músculos y también ayudan para la cicatrización de la piel. Los alimentos considerados formadores son: la leche y sus derivados, las carnes rojas y blancas, legumbres y huevos.

Reguladores: Los alimentos reguladores con los que aportan vitaminas y minerales al cuerpo. Se encargan de mejorar el control fisiológico del ser humano, estos alimentos pueden complementarse con los energéticos para que el organismo funcione adecuadamente. En este grupo podemos encontrar frutas, hortalizas y agua.

2.4.3. Según su composición (clasificación nutricional)

Los alimentos de acuerdo con su composición de nutrientes se pueden clasificar en dos grandes grupos: macronutrientes y micronutrientes.

Macronutrientes: Los macronutrientes en general, son los alimentos que aportan más energía metabólica al organismo, en este tipo de alimentos encontramos a los glúcidos, (carbohidratos, hidratos de carbono) los cuales proporcionan energía inmediata a través de la glucosa (azúcar proveniente de las frutas y de la miel) y el glucógeno (conjunto de 41 cadenas de glucosa). Las proteínas y los lípidos también forman parte de los macronutrientes. Dentro de los macronutrientes se encuentran los glúcidos, los proteicos y los lípidos.

Los glúcidos: son sustancias orgánicas y básicamente están formadas por átomos de carbono, hidrogeno y oxígeno. Estos compuestos son los que proporcionan una alta cantidad de energía al organismo. Los glúcidos podemos encontrarlos en las leguminosas, cereales, leche, pan, pastas, granos, frutas, etc.

Proteicos: La unión de varios átomos (moléculas) compuestos por hidrógeno, carbono, oxígeno y nitrógeno es lo que se denomina proteínas. Los alimentos proteicos son sumamente importantes para nuestro organismo ya que cumplen varias funciones e intervienen de manera esencial en el crecimiento y formación de los tejidos. Además, regula la función de las enzimas. Los alimentos que contienen una alta cantidad de proteína son: carnes, pescado, y huevos.

Lípidos: Son cadenas hidrogenadas de carbono. Estos elementos son considerados vitales para el buen funcionamiento del organismo. Los lípidos son alimentos que generan energía y se clasifican en tres tipos: grasas o aceites, fosfolípidos y ácidos grasos saturados. En alimentos, los lípidos podemos encontrarlos en alimentos como aceites, mantequilla, aguacate, carnes altas en grasa, leche y queso.

Micronutrientes: Son los nutrientes que el organismo necesita consumir de manera moderada, sin embargo, su consumo es fundamental para el correcto funcionamiento del cuerpo. Por ejemplo, las vitaminas y minerales.

Las vitaminas: son micronutrientes orgánicos, que no aportan energía al organismo, pero son necesarias para el hombre Carbajal (2018) señala que las vitaminas deben ser consumidas en pequeñas cantidades y deben incluirse en la dieta diaria, para mantener la salud. Se ha demostrado que ciertas enfermedades se dan debido a la falta de vitaminas en el cuerpo, algunas vitaminas son sintetizadas o producidas propiamente por el cuerpo.

Los minerales: Son nutrientes considerados indispensables para el organismo ya que cumple diferentes funciones como es la formación de huesos y células sanguíneas, ayuda al desarrollo del sistema nervioso e interviene en la producción de hormonas Pinazo y Bendala (2017) señalan que la cantidad de minerales necesarios para cubrir las necesidades corporales deben ser de la siguiente manera:

Macronutrientes minerales más de 100mg/ día (calcio, fósforo, azufre, sodio, cloro)

Micronutrientes minerales menos de 100mg/ día (hierro, zinc, cobre, cobalto, yodo, flúor, selenio).

2.5. Alimentos procesados y ultra procesados

Actualmente la mayoría de los alimentos que consumimos de alguna manera son procesados. La Organización Panamericana de la Salud (2015) señala que el procesamiento de alimentos es un método que se utiliza para que los alimentos sean más comestibles y agradables. Este método ha sido un factor importante en cuanto la evolución y adaptación del ser humano, ya que ha contribuido en la seguridad alimentaria, en cuanto al consumo de alimentos nutritivos. Así también la OPS (2015) señala que la ingesta de alimentos procesados puede tener efectos tanto positivos como negativos en los hábitos y prácticas alimentarias.

Además, menciona que un alimento no puede ser considerado saludable o no saludable, por ser o no ser procesado. Existen procesamientos de alimentos que son necesarios para que puedan ser consumidos por el ser humano; sin embargo, hay otros que son dañinos para la salud. En este

sentido, el autor considera que el procesamiento de alimentos va a depender y se deriva de una clasificación en cuanto al suministro de alimentos y de los patrones de alimentación.

De acuerdo con el informe de la OPS (2015) el sistema NOVA señala que los alimentos procesados comprenden cuatro grupos:

Alimentos sin procesar o poco procesados

Las plantas y animales que consumimos naturalmente y no han sido sometidos a algún tipo de procesamiento industrial se consideran alimentos sin procesar. Existen alimentos que son mínimamente procesados, es decir, en su modificación no se añaden sustancias como las grasas, azúcares o la sal, pero este procesamiento implica la eliminación de algunos componentes del alimento. Entre ellos están las frutas frescas, secas, verduras, granos, carnes y pescados. El procesamiento mínimo de alimentos ayuda a prolongar la duración de los alimentos y en la preparación de estos.

Alimentos procesados

El sistema Nova señala que estos alimentos son aquellos que se elaboran o se preparan añadiendo grasas, aceites, azúcares, sal u otros ingredientes culinarios para hacerlos más duraderos y con un exquisito sabor mejorado. En este grupo de alimentos encontramos: el pan, queso, pescado, carnes saladas; frutas, leguminosas y verduras en conserva. Los alimentos tanto de origen vegetal como animal que se preparan con ingredientes culinarios en cantidades moderadas dan como resultado alimentos caseros que son considerados beneficiosos y buenos para la salud.

Productos ultraprocesados

Los productos ultra procesados son alimentos que se dan a partir de reacciones químicas y que siguen un proceso industrial. En su mayoría estos alimentos ya vienen aptos para el consumo humano o sólo requieren de una preparación sencilla. Los ingredientes que contienen los productos ultra procesados son aditivos (colorantes, edulcorantes, espumantes, saborizantes, conservadores y solventes).

En este grupo de alimentos tenemos las papas fritas en fundas, snacks, helados, chocolates, panes, galletas, pasteles, cereales azucarados, mermeladas, bebidas azucaradas, entre otros.

Actualmente, el consumo de estos productos se da dentro del hogar y también en lugares de venta de comida. Los alimentos preparados con ingredientes altamente procesados o que ya están listos para el consumo, son considerados ultraprocesados las pizzas, *nuggets*, papas fritas, pastas, postres en polvo o envasados, perros calientes, hamburguesa, etc.,

Aunque el sabor de los alimentos o productos ultraprocesados, es agradable, tienen un alto contenido calórico y no aportan un nivel nutricional adecuado al organismo. La mayoría de estos alimentos son grasos, salados o altamente azucarados y bajos en proteínas y fibra alimentaria. Regularmente estos productos, disimula su naturaleza mediante el alto contenido de aditivos en su composición.

2.6. Comida chatarra

En este apartado, se da a conocer el concepto que se ha considerado como “comida charra” debido a esto, Orjuela (2017) manifiesta que todos aquellos alimentos que no aportan valores nutricionales para el organismo sino más bien aportan gran cantidad de calorías, de azúcar, de grasa, etc. Estos no son beneficios para la salud porque no poseen nutrientes que necesita el cuerpo por eso por ningún motivo se los debe incluir en la dieta diaria. En este sentido, los alimentos ultra procesados, los alimentos que exceden grasas, los fritos, azúcares, sal, calorías, la comida rápida, son los alimentos más consumidos por los infantes.

2.7. Consumo de agua

El consumo de agua realiza funciones sumamente importantes y necesarias en el cuerpo ya que siempre debe haber una hidratación adecuada para el bienestar del ser humano, es decir, Sandoval (2020) menciona que todos los días una persona debe reponer las pérdidas de líquido causadas por el sudor, por la orina y por la respiración por este motivo es indispensable beber alrededor de 5 vasos en el caso de los preescolares y de los adolescentes o adultos 8 vasos de agua. Se debe tomar en cuenta que no se debe reemplazar el consumo de agua por otras bebidas azucaradas, gaseosas, etc. Estas bebidas en lugar de mantener el cuerpo hidratado, perjudican la salud.

2.8. Hábitos alimenticios

Existen varias definiciones de autores sobre los hábitos alimenticios pero todos ellos coinciden en que estos pueden irse modificando con el paso del tiempo, es decir, se puede mejorar o cambiar

estas conductas alimentarias que en la mayoría de las veces surgen mediante la imitación a los miembros que integran el núcleo familiar, a los comportamientos de cada uno de ellos, la disponibilidad y el acceso que tienen a los alimentos. Estas conductas al momento de practicarlas día a día se vuelven hábitos que se conservan a lo largo del tiempo.

Pereira y Salas (2017) mencionan que los hábitos alimentarios no se dan a partir del momento en el que nacemos, sino que, cuando crecemos nos damos cuenta de que la alimentación depende de cómo seleccionamos nuestros alimentos. En otras palabras, el conocimiento de unos hábitos alimentarios sanos depende del aprendizaje que hemos adquirido a lo largo de la vida y que de esta manera seamos conscientes de cuál es la manera correcta de alimentarse y crear hábitos alimenticios que determinen el estado de salud de nosotros.

Así también, se puede decir que los hábitos alimenticios incluyen todo el proceso desde la selección de alimentos hasta la manera en cómo se sirven estos. Bazán y Chuquiviguel (2019) señalan que estos son las conductas y actitudes que tiene el ser humano al momento de alimentarse y que es imprescindible que se obtenga la cantidad suficiente y necesaria de nutrientes y vitaminas que permitan al cuerpo tener las energías necesarias para estar activo en el desarrollo de las actividades cotidianas.

En este sentido, los hábitos alimentarios como señalan Barriguete et al. (2017) es la secuencia de comportamientos individuales que se relacionan con las acciones que se repiten diariamente y que forman parte de la selección, preparación y consumo de alimentos. Cabe recalcar que la dieta va de la mano con lo que se ve o se conoce sobre una alimentación saludable, pero esto depende del aprendizaje que se va adquiriendo cotidianamente, es decir, se puede modificar, cambiar o mejorar estos hábitos de alimentación.

2.9. Hábitos alimenticios saludables

Para lograr una calidad de vida adecuada y el bienestar de las personas, se debe cumplir con los requerimientos nutricionales que permiten garantizar una alimentación saludable, es decir, es fundamental conocer cuáles son los alimentos necesarios que sean de calidad, que sus condiciones sean las apropiadas, que el acceso sea oportuno y que la disponibilidad de estos esté presente en todo momento.

Debido a esto, la Organización Mundial de la Salud (2018) recomienda una alta cantidad de frutas, legumbres, verduras, carnes blancas y grasas no saturadas para lograr una alimentación saludable. Menciona también que los hábitos alimenticios saludables comienzan en los primeros años de vida. La lactancia materna promueve un crecimiento saludable y mejora el desarrollo cognitivo. Estos hábitos adecuados brindan beneficios en los infantes tales como: la reducción del riesgo de sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles en el futuro.

Además, señala que consumir una dieta saludable ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, sin embargo, el hecho de que actualmente los alimentos más consumidos por las personas son los alimentos procesados, grasas, bebidas azucaradas, comida chatarra, etc. Estos son perjudiciales para la salud, pero los más agradables para la población en general. En cambio, es muy deficiente el consumo de verduras, frutas, cereales, alimentos que mantienen el cuerpo sano fomentando de esta manera el consumo de una dieta sana que fomente hábitos alimentarios saludables.

2.10. Hábitos alimenticios saludables en la primera infancia

Los hábitos alimenticios saludables en la etapa infantil garantizan el adecuado desarrollo integral del niño, activa de manera significativa su cerebro, permite que los niños y niñas desarrollen habilidades y capacidades que sólo una alimentación adecuada les permite. Bazan y Chuquiviguel (2019) recalcan que los preescolares que vienen tomando el desayuno en la casa tienen más probabilidad de estar atentos y concentrados durante la clase, pero los niños que no lo hacen están más propensos a tener un aprendizaje lento y que su cerebro no esté tan despierto y activo que el de los demás.

Es importante mencionar que como señala Castro (2021) en su investigación realizada, la ciencia indica que la edad precisa para adquirir hábitos alimenticios saludables es durante la primera infancia y de manera específica de 3 a 5 años de edad. Durante esta etapa los infantes observan, imitan, aprenden y ponen en práctica los hábitos alimenticios que se practican dentro del hogar y de la escuela ya sean estos buenos o malos y de esta manera, los conservarán a lo largo de su vida, en embargo, si tienen conocimientos sobre los hábitos de alimentación saludables evitarán una serie de enfermedades en un futuro.

Es por esta razón, que se debe tener una práctica alimentaria adecuada para inculcar al niño/a hábitos alimenticios saludables logrando crear e incentivar en los infantes la práctica de una alimentación saludable y si no es así, se debe modificar estos hábitos alimenticios insanos ya que los adultos son el modelo a seguir para los niños y niñas durante la etapa infantil. De esta manera se trata de que las rutinas de alimentación de los niños sean una guía para ellos sabiendo cuál es la cantidad y calidad adecuada de sus comidas.

2.11. Enfermedades ligadas a la mala nutrición

Luego de conocer varias definiciones sobre los hábitos alimenticios y de cómo la práctica alimentaria que se maneja todos los días provoca ya sea una buena salud o caso contrario repercute de manera significativa en el desarrollo y bienestar del ser humano. En este caso durante la etapa infantil, ellos no son los encargados de elegir los alimentos que deberían consumir, sino más bien los hábitos alimenticios de la familia o de la docente influyen en el desarrollo del niño. Debido a esto, a continuación, se presenta las cifras que se presentan en el contexto infantil debido a los malos hábitos que provocan cierta propensión a enfermedades comunes tales como:

Desnutrición crónica

La desnutrición en la etapa infantil es hasta el momento uno de los mayores problemas de salud que presenta Ecuador debido a sus cifras alarmantes de niños y niñas menores de cinco años que padecen de desnutrición crónica. Vega et al. (2022) señalan que estos resultados, se tratan de combatir mediante estrategias pero que, pese a eso, Ecuador se encuentra actualmente en el segundo país con mayor grado de desnutrición infantil en Latinoamérica puesto que el 35% de las muertes en niños y niñas menores de cinco años son debido a esta condición.

El crecimiento acelerado de las cifras es muy notorio pese a todos los proyectos y planes que implementa el gobierno para disminuir o erradicar la desnutrición infantil, los resultados que se obtienen son cada vez más preocupantes. Si un niño no está bien alimentando le resultará muy difícil desarrollarse de manera adecuada y contraer enfermedades, los diversos factores se deben a la falta de controles médicos a partir del nacimiento, de la educación de las familias y el nivel económico de las mismas.

Obesidad infantil

La obesidad infantil en la etapa escolar es muy común y frecuente. Padilla et al. (2022) señalan que la OMS afirma que los lactantes y niños de 0 a 5 años que sufren de obesidad ha incrementado cada vez más en los últimos años, se predice que para el 2025 existiría un aumento de unos 70 millones de niños con obesidad. Por esta razón se debe tomar conciencia y tratar de prevenir esta enfermedad mediante una práctica adecuada de hábitos alimenticios saludables, la actividad física, pero sobre todo mediante políticas que regulen el consumo de alimentos chatarra que perjudican su salud y bienestar.

Enfermedades cardiovasculares

El consumo excesivo de azúcares y grasas incrementa el porcentaje de pacientes obesos y como consecuencia de esto, conlleva a problemas de salud como patologías cardíacas. En la etapa infantil se debe mantener una dieta equilibrada y variada fomentada por la práctica de hábitos alimenticios saludables para evitar que las cifras de enfermedades cardiovasculares en niños menores de 5 años se disminuyan en base a la campaña que plantea la OPS denominada “conoce tus números, cuida tu corazón”; estableciendo como objetivo primordial que hasta el 2030 se reduzcan hasta en un 30% la tasa de mortalidad por esta condición.

Diabetes infantil

La obesidad infantil puede dar paso a la diabetes una enfermedad crónica que se da por el exceso de azúcar en la sangre. Existen dos tipos de diabetes infantil; el tipo 1 que es cuando el cuerpo no produce insulina y se puede presentar por antecedentes familiares, es decir, por genética.; el tipo 2 cuando el cuerpo no utiliza correctamente la insulina y se puede dar durante el embarazo o por la calidad de vida del niño. La diabetes tipo 2 infantil, se puede prevenir con una buena alimentación y práctica de hábitos saludables, como realizar ejercicios y evitar el consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas endulzadas.

No obstante, American Academy of Pediatrics Section on Endocrinology (2020) señala que es fundamental conocer a tiempo los síntomas que se derivan de esta enfermedad porque así se

logrará establecer las medidas correspondientes para tratar esta condición. Las cifras que englobal el porcentaje de diabetes infantil tipo I afecta a 1 de cada 400 niños escolares.

2.12. Escucha afectiva como aprendizaje en la etapa infantil

El momento de la comida es un espacio que para los infantes se vuelve algo más allá que de ingerir cierto tipo de alimentos; es decir, el ambiente influye de cierta manera durante este momento ya que un ambiente agradable para el niño permite que se siente a gusto sin tensiones ni preocupaciones que puedan generarse en el contexto donde se encuentre el niño. Debido a esto, es fundamental implementar estrategias basadas en la escucha que atiendan las particularidades y necesidades de cada infante.

Acotando a lo mencionado anteriormente, el momento de la comida puede construirse en un espacio de aprendizaje para los infantes si es un ambiente agradable y tranquilo para ellos ya que pueden expresarse y crear vínculo de respeto, de confianza y amor con su familia. Acosta, en la revista Mamakuna número cinco (2017) señala que es fundamental que el momento de la comida no debe convertirse en un espacio incómodo y de tortura para los niños, sino que se convierta en un momento que brinde placer y alegría al infante y que este pueda disfrutar cuando se alimenta.

2.13. El papel de las familias y la escuela en la alimentación

Las familias son las encargadas de la alimentación de los preescolares ya que depende de la situación económica, del conocimiento que tengan ellos sobre una alimentación saludable porque estos llegan a ser los factores que determinan el estado de salud del niño. El Ministerio de Salud Pública del Ecuador (2017) indica que los padres y madres de familia deben recibir educación alimentaria adecuada para que puedan brindar apoyo a sus hijos e hijas ya que en el hogar es donde se concibe los patrones y comportamientos de una alimentación.

Es por esto que las familias influyen de manera directa en los hábitos alimentarios de los infantes por lo que se debe incentivar a tener una práctica alimentaria correcta como por ejemplo incluir al niño o niña en la preparación de los alimentos indicándole al niño cómo nos beneficia cada tipo de alimento saludable en nuestro cuerpo. Si se analiza de manera profunda se sabe que, en edades muy tempranas, específicamente de 0 a 3 años las familias son las que eligen cuál será

la alimentación del niño o niña; sin embargo, si ellos tienen conocimiento de cuáles son las pautas alimentarias correctas lograrán un desarrollo adecuado en los infantes.

2.14. Frecuencia y porciones de ingesta de alimentos

Una dieta variada y equilibrada debe incluir todos los grupos de alimentos saludables, pero en cantidades suficientes y moderadas. Se debe adaptar la ingesta de alimentos dependiendo de las necesidades de cada infante. Un niño o niña debe comer lo que necesita y lo que es bueno para su crecimiento y bienestar. A continuación, en la siguiente tabla se detalla las ingestas recomendadas del consumo diario de alimentos saludables en la etapa infantil:

Tabla 1

Tabla correspondiente a la frecuencia y porción de alimentos

Alimentos	Raciones
Pescados y mariscos	3-4 a la semana
Carnes rojas	3-4 a la semana
Huevos	3-4 a la semana
Legumbres	2-4 a la semana
Frutos secos	3-7 a la semana
Leche, yogurt, queso	2-4 al día
Verduras y hortalizas	≥ 2 al día
Frutas	≥ 3 al día
Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas	4-6 al día
Agua	4-8 vasos al día

Fuente: Tomado de: Moreno y Galiano (2015) adaptado a la investigación de las autoras.

Los niños y niñas durante la etapa infantil deberían comer entre 4 y 6 veces al día como señala Moreno y Galiano (2015). Sin embargo, comúnmente los preescolares comen entre 2 a 3 comidas durante la jornada escolar, pero consumen en el transcurso del día alimentos como snacks, golosinas y aperitivos que no forman parte de una dieta saludable, pero si se consumiera frutas en

varios momentos del día estarían alimentándose de manera adecuada. En la ilustración 1 se muestra en porcentajes la distribución de los alimentos durante las diferentes comidas del día, es decir, qué cantidad aporta cada una de las comidas en el infante.

Ilustración 1 Distribución de los alimentos en las comidas del día



Fuente: Tomado de: Moreno y Galiano (2015)

2.15. Dieta variada y equilibrada

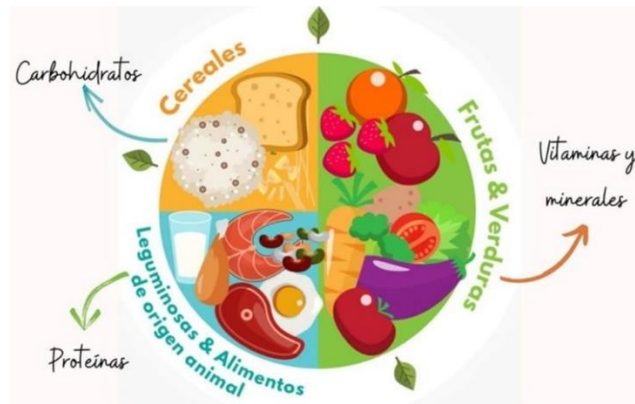
Una dieta variada y equilibrada debe incluir todos los grupos de alimentos saludables, pero en cantidades suficientes y moderadas. Es decir, se debe adaptar la ingesta de alimentos dependiendo de las necesidades de cada infante. Un niño o niña debe comer lo que necesita y lo que es bueno para su crecimiento y bienestar. Se deben tener en cuenta para una dieta variada y equilibrada que son los nutrientes esenciales que necesita nuestro cuerpo; es decir, debe tener la variedad de alimentos que son: carbohidratos, minerales, proteínas, lípidos, vitaminas y agua.

Cantidad de alimentos (plato saludable)

Un plato del buen comer como señalan Altamirano et al. (2017) está constituido por alimentos de los tres grupos alimenticios necesarios para fomentar un estilo de vida saludable. La cantidad de cada grupo de alimentos que debe tener un plato saludable consiste en dividirlo en tres partes que son: vegetales y hortalizas en un 50% que quepa en nuestras dos manos, carbohidratos

en un 25% y proteínas en el otro 25% de esta manera obtenemos un menú variado y equilibrado como se indica en la figura:

Ilustración 2 Distribución de los alimentos



Fuente: Tomado de: Altamirano et al. (2017)

A la luz de la revisión bibliográfica se pudo constatar que la mayoría de los autores mencionados anteriormente afirman que una malnutrición parte de la ausencia de conocimientos en cuanto a la frecuencia, tipo y cantidad de alimentos que forma parte de una dieta variada y equilibrada. Y en cuanto a los hábitos alimenticios es una conducta que se puede ir modificando con el tiempo de acuerdo con los aprendizajes y prácticas alimentarias que se vayan adquiriendo sobre la alimentación saludable.

Capítulo III

3. Marco Metodológico

En este apartado se detalla el enfoque, paradigma, tipo, método, técnicas e instrumentos que se utilizan en la presente investigación y se presenta de manera clara y sucinta cómo estos ayudan a la recolección de datos y en el análisis del fenómeno propuesto en la investigación.

3.1 Paradigma

El paradigma de esta investigación es socio crítico ya que su estudio partió desde la práctica educativa durante el período de observación y reflexión de los niños y niñas del subnivel de educación inicial II de la institución educativa Luis Cordero en donde se pudo interactuar con los

sujetos de investigación, conociendo así las falencias que se presentan en el proceso educativo respecto a los conocimientos y hábitos de alimentación en los preescolares, para plantear una solución al problema identificado en el aula de clase.

Este paradigma está orientado a transformar la realidad educativa, es decir, los problemas sociales que surgen dentro de un contexto determinado. En tal sentido, Loza et al. (2020) mencionan que este paradigma utiliza el método investigación acción con el propósito de mejorar una situación con acciones y no solo mediante la observación, aquí es fundamental la participación activa de todos los miembros para lograr resultados favorables en la investigación.

Así también, Vera y Jara (2018) señalan la importancia de una investigación con un paradigma socio crítico porque consideran que el individuo sea capaz de ir más allá de observar los problemas y necesidades que surgen, de esta manera se debe lograr crear vías de solución y mejoras mediante la observación, reflexión y análisis crítico de la situación. Este surge a partir de la unión entre la teoría y la práctica para lograr transformar la realidad del objeto de estudio de la investigación, es decir, modificar la realidad que existe sobre los conocimientos adquiridos por los infantes y que de esta manera se logre aprenderlos para modificarlos los hábitos alimenticios de los niños y niñas del subnivel II.

3.2. Enfoque

Este trabajo de integración curricular (TIC) tiene un enfoque cualitativo ya que, como mencionan Hernández et. al (2014) la investigación cualitativa, permite recabar información a través del análisis de datos acerca de la problemática encontrada, mediante estos datos, el investigador puede plantear preguntas de investigación o encontrar nuevas interrogantes que surgen a partir del proceso de investigativo. Este enfoque consiste en obtener puntos de vista y perspectivas de los sujetos de estudio; es decir, se conoce de manera subjetiva sus respuestas a partir de sus experiencias, emociones y sentimientos.

Existen investigaciones que se enfocan en un estudio cualitativo con la unión de procesos de estudios cuantitativos. Sampieri et. al (2003) señalan que ambos enfoques se realizan de manera independiente y que la mezcla de ambos modelos ayuda a potenciar el desarrollo del conocimiento,

fortalece la construcción de teorías y permite la resolución de problemas, para un estudio profundo y detallado con una perspectiva completa del fenómeno de estudio.

En relación a lo mencionado anteriormente, la presente investigación plantea un enfoque cualitativo complementando la información con un enfoque de rasgos cuantitativos utilizando una encuesta con un cuestionario de preguntas específicas en cuanto al tema de estudio que surge de la problemática en el subnivel II de educación inicial, de la institución educativa “Luis Cordero” sobre los conocimientos y hábitos de una alimentación saludable, dando respuesta a un fenómeno social que afecta a varios niños y niñas, a través de la recolección de datos cuantitativos y cualitativos.

3.3. Tipo de estudio

La presente investigación es de tipo aplicada porque permite poner en práctica la solución aplicando la propuesta para un cambio y mejora. Este tipo de estudio se basa epistemológicamente en el saber y hacer este proceso se da mediante la teoría y el producto como menciona Lozada (2014) que esta investigación es una oportunidad de progreso y mejora para los beneficiarios porque mediante la aplicación de esta se transforma la realidad de estudio.

Además, el autor señala que para mejorar y transformar la realidad de estudio se debe seguir un proceso que conlleva varias etapas para obtener una investigación rigurosa, concreta, organizada de conocer la realidad. Por esta razón, la propuesta que se diseña en la investigación es que los infantes a través de una propuesta pedagógica basada en la escuela activa puedan fortalecer sus conocimientos sobre una alimentación saludable y practicar hábitos alimenticios saludables en la etapa infantil.

Cabe recalcar que este tipo de investigación también es conocida como investigación práctica, como mencionan Escudero y Cortez (2018), permite poner en práctica los conocimientos adquiridos mediante la teoría y lo importante para el investigador es los resultados que se logran mediante la aplicación de una propuesta de mejora y solución a la situación problemática. Esta investigación aplicada se da como un conjunto de actividades que pretenden utilizar la ciencia para mejorar la práctica educativa.

3.4 Metodología

La metodología empleada en este proyecto de integración curricular es la investigación acción ya que aplica una indagación colectiva para comprender y transformar la realidad del problema de estudio. En este sentido, Latorre (2005) define a la investigación acción como un conjunto de actividades o estrategias de acción adecuadas para ser observadas o analizadas y empleadas en la práctica. Estas acciones o prácticas deben estar enfocadas en lograr un cambio y la mejora de la práctica educativa.

Debido a esto, se pudo observar e identificar la problemática dentro del salón de clases del Inicial II de la institución educativa mencionada anteriormente y mediante esta plantear la propuesta de intervención para fortalecer en los infantes el conocimiento sobre una alimentación saludable. Hernández et. al (2014) también afirma que la IA debe conducir a generar un cambio y un conocimiento mediante la investigación, es decir, se indaga y se plantea la intervención de mejora.

Esta investigación se basa en el modelo y sigue las fases de Latorre (2005) en donde señala que existen cuatro momentos que son la planificación, acción, observación y reflexión cada uno de estos momentos propician una investigación de calidad.

Tabla 2

Tabla correspondiente a las fases de la investigación acción

DEFINICIÓN	FASES EN LA INVESTIGACIÓN
<p>1. Planificación.</p> <p>El autor menciona que en esta fase se identifica el problema, se analiza y reflexiona sobre este para diagnosticar de manera concreta la problemática de estudio y de esta manera se plantean estrategias o acciones de mejora mediante una intervención que transforme esta situación.</p>	<p>-En esta fase se sistematiza la información teórica sobre el conocimiento y hábitos de la alimentación saludable en la etapa infantil.</p> <p>-Diagnóstico de la problemática identificada</p> <p>-Diseño de la propuesta de intervención educativa para fortalecer el conocimiento sobre una alimentación saludable en la etapa infantil a través de una guía didáctica alimentaria.</p>



<p>Además, se desarrolla la aplicación de los instrumentos diagnósticos para la recolección de datos en torno al objeto de estudio de la investigación.</p>	
<p>2. Acción.</p> <p>Durante esta etapa de la investigación se implementa la propuesta pedagógica (guía didáctica) para padres de familia, niños y niñas del subnivel II de educación inicial paralelo “B” de la institución educativa “Luis Cordero Crespo” con la intención de dar soluciones o lograr un cambio de la realidad observada.</p>	<p>Dentro de esta etapa se realiza una serie de acciones para implementar el plan, que debe ser controlado continuamente y mediante estas acciones dar soluciones al problema identificado.</p>
<p>3. Observación</p> <p>Se evalúa internamente de manera continua, el avance del proceso y se da un seguimiento de la implementación de la propuesta pedagógica planteada (guía didáctica).</p> <p>En esta fase se procede a la recolección de la información y los datos necesarios para la evaluación de la implementación.</p>	<p>Es el seguimiento de control tanto individual o colectivamente, de las acciones para el cumplimiento de la propuesta, aquí se recoge evidencias para poder realizar la evaluación de esta.</p>
<p>4. Reflexión</p> <p>Analiza y registra las acciones realizadas y se interpreta los resultados obtenidos a partir de la propuesta de intervención. Además, se reflexiona y se retroalimenta sobre el proceso de la investigación con los miembros participantes.</p>	<p>Finalmente, en esta etapa se sigue el siguiente proceso:</p> <ul style="list-style-type: none">-Análisis del proceso de implementación de la propuesta pedagógica planteada.-Conocer y evaluar los resultados obtenidos mediante la aplicación de la propuesta de intervención educativa.

Fuente: Tomado de: La investigación acción: conocer y cambiar la práctica educativa Latorre (2005) y adaptado a la investigación de las autoras.

3.5. Unidades de análisis

3.5.1 Población

Con la siguiente investigación, se brinda información que aporte a los conocimientos y hábitos de una alimentación saludable a través de actividades basadas en una propuesta de educación activa, para esto se consideró a la población que abarca a niños y niñas de 3 a 4 años de edad de educación inicial subnivel II paralelo “A” sección matutina de la institución educativa “Luis Cordero Crespo”, ubicada en la Ciudad de Cuenca parroquia San Blas el grupo al que se investiga consta de 22 preescolares entre niños y niñas.

3.5.2 Los criterios de selección

Para los criterios de selección se considera a los niños y niñas que forman parte del subnivel de educación inicial II paralelo “A” de la institución educativa Luis Cordero Crespo y asisten consecutivamente de manera presencial a la institución. En este grupo de selección también se tomó en cuenta el consentimiento informado de las familias para que tanto ellos como sus hijos e hijas formen parte de la investigación (ver Anexo 1) y para la autorización de la toma de fotografías (ver Anexo 2) que se usaron en beneficio de la investigación en curso.

3.5.3 Criterios de exclusión de los individuos

Como criterios de exclusión se toma en cuenta a los niños que por ciertos motivos no asisten a clases y del mismo modo de quienes no cuenten con el consentimiento para la autorización de tomas fotográficas y también para las familias que no quieran formar parte de la investigación. Cabe recalcar que la tutora profesional no forma parte de los criterios de exclusión porque ella también decidió colaborar y formar parte de la investigación.

3.6. Operacionalización de las categorías

Finalmente, para realizar el diagnóstico del problema identificado se diseñó la tabla a continuación en la cual está definida la manera en la que se observó y midió cada característica del estudio con un sentido práctico fundamental; es decir, aquí se presenta de manera concreta las principales categorías de análisis, dimensiones, los indicadores y los instrumentos que se han ido trabajando de manera constante en la investigación, para elaborar la intervención de mejora para el problema identificado anteriormente.

Tabla 3

Tabla correspondiente a la operacionalización de la categoría “hábitos alimenticios saludables”

Categoría	Concepto	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos/ Técnicas
Hábitos alimenticios saludables	Un concepto muy claro es el de Barriguete et al. (2017) mencionan que los hábitos alimentarios vienen a conformarse como el conjunto de conductas y prácticas adquiridas por un individuo, estas pueden darse por la imitación o la repetición de actos del entorno cercano en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos.	<p>Porción de alimentos</p> <p>Frecuencia de alimentos</p> <p>Tipos de Alimentos</p>	<p>Cantidad de alimentos</p> <p>Dieta equilibrada</p> <p>Consumo de agua</p> <p>Frecuencia de alimentos saludables</p> <p>Frecuencia de alimentos no saludables</p> <p>Saludable</p> <p>No saludable</p>	<p>Encuesta padres de familia</p> <p>Entrevista docente de aula</p> <p>Lista de cotejo</p> <p>Observación Participante</p>

Nota. Elaboración propia

Tabla 4

Tabla correspondiente a la operacionalización de la categoría “conocimientos de una alimentación saludable”

<p>Conocimientos de una alimentación saludable</p>	<p>Actualmente, la mala alimentación y el consumo de alimentos sin ningún valor nutricional se ha dado por la poca información y ausencia de conocimientos, otro factor que influye en la mala alimentación es la preferencia de alimentos sumamente procesados. Reyes y Oyola (2020) mencionan que la alimentación saludable es fundamental para mantenerse sanos y para protegerse de enfermedades comunes que se dan por la falta de una alimentación balanceada, completa y variada que contenga los nutrientes necesarios.</p>	<p>Porción de alimentos</p> <p>Frecuencia de alimentos</p> <p>Tipos de alimentos</p>	<p>Cantidad de alimentos</p> <p>Dieta equilibrada</p> <p>Consumo de agua</p> <p>Frecuencia de alimentos saludables</p> <p>Frecuencia de alimentos no saludables.</p> <p>Saludable</p> <p>No saludable</p>	<p>Encuesta padres de familia</p> <p>Entrevista docente de aula</p> <p>Lista de cotejo</p> <p>Observación Participante</p>
---	---	--	---	--

Nota. Elaboración propia

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de la información

En la presente investigación se han utilizado técnicas como la entrevista, la encuesta y la observación participante para de esta manera aplicar los instrumentos correspondientes que ayudan a la recolección de los datos necesarios. Estos instrumentos son la guía de preguntas, cuestionario y la lista de cotejo que recopilan datos relevantes en cuanto al conocimiento y práctica de hábitos saludables en niños y niñas del subnivel de inicial 2 de la institución educativa Luis Cordero Crespo.

3.7.1. Técnica: la encuesta

Proporciona información sobre opiniones, actitudes y comportamientos de las personas ante un fenómeno social. La aplicación de una encuesta surge ante la necesidad de verificar una hipótesis o con la intención de dar una solución a un problema, mediante la interpretación de los resultados obtenidos. De esta manera, Durán y Arias (2016) señalan que esta técnica permite la recolección de la información de manera precisa y exacta.

En este caso, la encuesta que se aplicó a padres de familia tiene como objetivo recoger información relevante a través de un cuestionario previamente construido para conocer los hábitos alimenticios de sus niños/as (ver Anexo 5).

Instrumento: el cuestionario

El cuestionario de preguntas es un instrumento utilizado en las investigaciones de enfoque cuantitativo, que permite obtener información objetiva acerca del problema de estudio. Fábregues et al. (2016) afirman que el cuestionario son preguntas estructuradas específicamente que sirven para la recolección de datos estadísticos, concretos y estandarizados. El cuestionario utilizado en la investigación está estructurado por 19 preguntas que abordan la temática de estudio en cuanto a los conocimientos y hábitos de alimentación, en niños, niñas y sus familias.

3.7.2. Técnica: entrevista semiestructurada

La entrevista semiestructurada como señala Díaz et. al (2013) es una técnica utilizada en las investigaciones de carácter cualitativo para obtener y recolectar datos de manera detallada. Esta se da a partir de un diálogo que se establece entre el sujeto de estudio y el investigador. El fin que tiene es adquirir información a través de una guía de preguntas en torno al objeto de estudio. Las entrevistas semiestructuradas, presentan mayor flexibilidad puesto que parten de preguntas planeadas que pueden ajustarse a los entrevistados.

La entrevista es la segunda técnica de investigación, que estuvo dirigida para la docente de aula del subnivel inicial II de la institución educativa “Luis Cordero Crespo”. (ver Anexo 4). En esta entrevista se recogió los datos que nos brinde la docente de manera abierta y detallada sobre los conocimientos que tiene sobre una alimentación sana y que menciona desde su perspectiva cuáles son los hábitos alimenticios de los preescolares.

Instrumento: guía de preguntas

Es un conjunto de preguntas o interrogantes con el objetivo de recopilar información de un encuestado. Se ha utilizado este instrumento para aplicar la entrevista sea la docente, la misma que está conformada de 17 preguntas abiertas, con la finalidad de obtener datos relevantes para la investigación y conocer los hábitos alimenticios de los niños y niñas del subnivel II de educación inicial paralelo “A” y el nivel de conocimiento alimentario de la docente de aula.

Este instrumento contiene preguntas que surgen de acuerdo con las dimensiones e indicadores que se usan en la presente investigación y que dieron lugar a las variables y que mediante este procedimiento se logró obtener información precisa y confiable López y Fachelli (2015) mencionan que el cuestionario es una etapa muy delicada en el proceso de investigación ya que se trata de elaborar un discurso plenamente claro y adecuado en forma de preguntas.

3.7.3. Técnica: observación participante

La observación participante se utilizó como técnica de detección de problemas, de modo que las observaciones experimentadas en el aula con la docente y los niños sean registradas en una lista de cotejo, permitiendo obtener percepciones diferentes de la realidad estudiada. En este sentido, Retegui (2020) menciona que esta técnica se utiliza en investigaciones de corte etnográfico, es decir, se enfoca en la parte práctica (lo que la gente hace) y el impacto que estas prácticas tienen sobre ellos (la perspectiva de la gente sobre las mismas).

Instrumento 1: lista de cotejo

La lista de cotejo permitió obtener y anotar la presencia o ausencia de actitudes, características y destrezas. Los indicadores para observar debieron estar enlistados previamente Pérez (2018) menciona que este instrumento presenta dos columnas donde se observa y se verifica si se cumple o no cada uno de los contenidos y aprendizajes que se esperan. La lista de cotejo de la investigación cuenta con 16 ítems los mismos que permitieron reflexionar acerca de los datos que se obtuvieron durante el período de observación en las prácticas pre-profesionales acerca de los hábitos y conocimientos de alimentación saludable de los infantes. (ver Anexo 6)

Instrumento 2: diario de campo

El diario de campo es un instrumento que nos facilitó recoger toda la información de la investigación que se está realizando. Hernández et al. (2010) señalan que aquí podemos describir el contexto observado, los participantes y podemos tomar fotografías como evidencias de todo aquello que nos ayude a fortalecer la investigación. Además, permite recoger aspectos del desarrollo del estudio basándonos en la muestra que tenemos, es decir, en este caso recoger información en base a notas de campo que verifiquen lo que se observa sobre la alimentación y hábitos alimenticios de los niños y niñas del subnivel II de inicial de la institución educativa Luis Cordero Crespo durante las PPP. (ver Anexo 7)

3.8. Diseño de los instrumentos de la fase diagnóstica

Los instrumentos diseñados para la fase diagnóstica han sido completamente adecuados para la recolección de la información necesaria en cuanto al objeto de estudio. Los instrumentos de carácter cualitativo son: lista de cotejo, diarios de campo y la guía de preguntas que se usó para la entrevista semiestructurada a la tutora profesional. Además, cabe señalar que un instrumento adicional es el cuestionario usado para la encuesta a las familias que permitió complementar los resultados con información organizada y concreta.

3.9. Validación de instrumentos

La validación de instrumentos en la investigación (ver Anexo 3), es necesaria para saber que la información diagnóstica a partir de las técnicas e instrumentos utilizados para la obtención de información se encuentren correctamente estructurados. Para la validación de estos instrumentos se debe contar con la opinión de especialistas que tengan conocimientos acerca del tema de investigación. La investigación estructuró tres instrumentos para la valoración y aprobación de los especialistas. El especialista valora el grado de relevancia de cada ítem de acuerdo con las categorías de la investigación y de esta manera se puede eliminar ítems irrelevantes o sugerir cambios.

Para esta investigación se acudió a tres especialistas quienes intervinieron en la correcta estructuración de preguntas e indicadores que se plantearon en los instrumentos. En primer lugar, los instrumentos fueron validados por nuestra tutora académica la doctora María Fernanda Acosta Altamirano, quién tiene asignada la materia de desarrollo integral infantil y tiene conocimientos en nutrición infantil. Por otra parte, la Magister Johana Cabrera, docente de la carrera Educación Inicial en la Universidad Nacional de Educación, que también tiene conocimientos en el desarrollo integral durante la primera infancia contribuyó en la revisión de nuestros instrumentos. Finalmente, la doctora Paola Balseca médico general nos dio a conocer sus puntos de vista acerca de la alimentación en la primera infancia.

Para Robles y Rojas (2015) la validación de instrumentos es una herramienta de estudio eficaz para verificar la validez y fiabilidad de la investigación. La revisión por parte de los especialistas es cada vez más usada en la investigación, ya que consiste en un proceso, en donde un grupo de personas con un nivel de instrucción superior emiten juicios u opiniones respecto a un aspecto concreto. Cabe recalcar que este método es de carácter cualitativo. En este sentido López et al. (2019) indican también que cuando un instrumento no se ajusta al objetivo de la investigación se debe modificar de acuerdo con el juicio de los expertos.

3.10. Técnicas e instrumentos del proceso de análisis de la información

Las técnicas (entrevista semiestructurada, encuesta y observación participante) e instrumentos (guía de preguntas, cuestionario, diarios de campo y lista de cotejo) utilizados para el análisis de la información diagnóstica permiten al investigador obtener datos concretos y válidos para establecer las acciones que provocan que el fenómeno de estudio siga siendo un problema dentro del contexto en el que se desarrolla y con esto plantear posibles soluciones que permitan el cambio o la mejora del estudio.

3.10.1. Análisis cualitativo

Finalmente, una vez aplicados los instrumentos y recolectada la información, se continúa con el proceso de análisis cualitativo de la información para esto se debe tener en cuenta que como señala Avendaño (2021) la información que se obtiene no tienen ningún significado si no se les analiza de manera organizada y coherente con el objetivo de lograr establecer relaciones y conclusiones en cuanto al objeto de estudio de la investigación. Por esta razón, se ha seguido el siguiente proceso de análisis e interpretación de datos:

-Categorización

-Codificación de primer nivel

-Codificación de segundo nivel

-Densificación de los instrumentos

-Triangulación

-Red semántica

En este sentido, cada uno de los procesos descritos anteriormente, deben desarrollarse de manera cronológica para lograr resultados confiables y verídicos; es decir, mediante cada uno de los momentos que se trabajan para el análisis de la información se obtiene información relevante no información insignificante para la investigación.

3.10.1.1. Técnica: triangulación metodológica

La triangulación metodológica se lleva a cabo mediante la comparación que existe en cada uno de los instrumentos que se ha aplicado en la investigación, en este caso, los instrumentos aplicados son: la entrevista a la docente, la lista de cotejo y el diario de campo. En este sentido, Samaja (2018) manifiesta que la triangulación metodológica siempre brinda resultados positivos ya que al momento de encontrar datos convergentes permite obtener confiabilidad de la información recabada y en cuanto a los resultados que son divergentes, se procede a analizar la información para encontrar la fuente de la contradicción entre los resultados.

A continuación, se procedió a realizar un cuadro de triple entrada que permite comparar los resultados obtenidos a partir de los tres instrumentos cualitativos y como complemento para el diagnóstico, un instrumento cuantitativo (encuesta- familias).

3.10.1.2. Instrumento: Matriz

La técnica cualitativa de la triangulación metodológica permite considerar tanto cualitativos como cuantitativos; es decir, Dipas (2015) señala que en la matriz de análisis de la triangulación se da a conocer las conclusiones del análisis de datos de diversos actores y se establece tanto las convergencias como las divergencias que se manejan dentro de la información. Por tal motivo, dentro de la matriz se reúne toda la información relevante

recogida mediante los instrumentos utilizados para la fase diagnóstica y se contrasta de acuerdo con la realidad del estudio.

El instrumento que permite comparar la información ha sido la matriz de triangulación de la información donde se logra contrastar la información obtenida en la entrevista, la guía de observación, los diarios de campo, la lista de cotejo y la encuesta. Esta información se interpreta de acuerdo con la información más repetitiva que surgen dentro del proceso de análisis de la información tanto en la fase diagnóstica como en la fase de evaluación.

3.10.1.3. Análisis cuantitativo

El análisis de datos cuantitativos parte del hecho de mostrar en gráficos los resultados que se obtiene mediante porcentajes en torno a la sistematización de la información recolectada para lograr ser representada mediante gráficos, distribuciones y tablas de frecuencia. Mena et al. (2016) señalan que el investigador logra probar algunas de las hipótesis que tenía planteadas, es un proceso muy sencillo si el investigador tiene conocimientos sobre el objeto de estudio.

Se culmina este capítulo, mencionando que cada uno de los apartados que se presentan dentro del marco metodológico, contribuyen a fortalecer el proceso de investigación. Mediante el uso de técnicas e instrumentos diseñados con base en el objeto de estudio, es decir, luego de elaborar la tabla de operacionalización que contiene las dimensiones e indicadores relacionados directamente con las dos categorías de estudio. Esto permite continuar con el proceso de análisis de la información de manera eficaz y confiable

Capítulo IV

4. Procesamiento, análisis e interpretación de la fase diagnóstica

Luego de culminar con la recolección de datos obtenidos a través de los instrumentos utilizados en la investigación, se procedió al análisis de la información de estos para lograr

obtener conclusiones y poder dar una solución a la problemática propuesta. Cabe recalcar que esta investigación tiene un enfoque cualitativo y para el análisis e interpretación de datos se plantearon dos categorías principales. Cada categoría tiene sus dimensiones los cuales responden a los indicadores que se han utilizado para la elaboración de los instrumentos de investigación.

4.1 Categorización.

La categorización es fundamental en la interpretación y análisis de los resultados cualitativos, este proceso como indica Romero (2005) puede realizarse de dos formas: deductiva: las categorías se derivan de los marcos teóricos previamente definidos por el investigador. Inductiva: las categorías emergen de los datos con base al examen de los patrones y recurrencias presentes en ellos. La categorización consiste primeramente en la identificación de regularidades, eventos recurrentes y patrones de ideas en los datos obtenidos de los instrumentos y sujetos sometidos a la investigación.

En este sentido, para esta investigación se identificó las categorías de análisis que se plantearon en la fase diagnóstica: hábitos de alimentación saludable; conocimientos de alimentación saludable, con base a estas categorías se establecieron tres dimensiones. Estas están relacionadas a los conceptos más sobresalientes del marco teórico que permitieron ampliar el estudio creando nuevos criterios de análisis. Cabe mencionar que la categorización es flexible ya que las categorías de análisis se pueden plantear previamente en la etapa diagnóstica de la investigación y también pueden ir surgiendo posteriormente en la recolección de datos.

4.2 Codificación

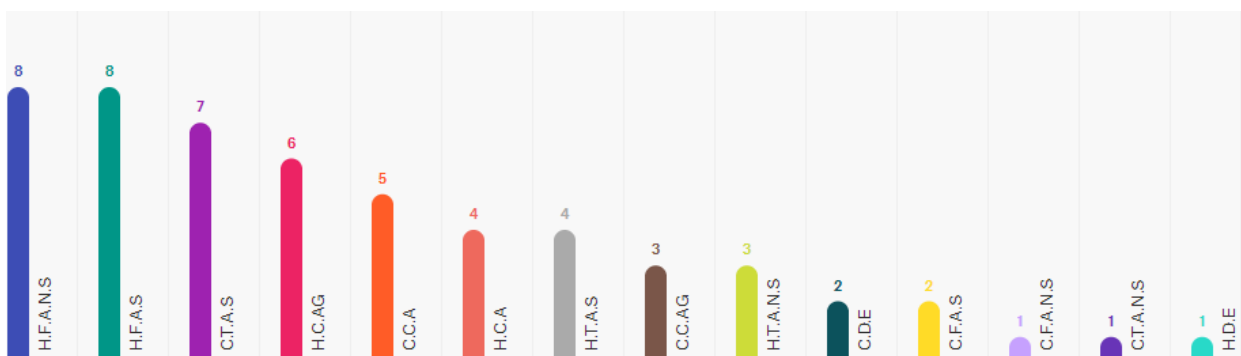
Es importante mencionar que como señala Schettini y Cortazzo (2015) este proceso determina un análisis minucioso de los datos se denomina codificación. La codificación permite elaborar conceptos, establecer relaciones; es decir, se trata de que el investigador

pueda plasmar lo que el entrevistado mencionó, lo que se ha observado, todo aquello que brinde un significado para el proceso investigativo. De acuerdo con lo mencionado anteriormente, cabe destacar que el proceso de codificación sigue el siguiente proceso: codificación de primer nivel, codificación de segundo nivel, densificación de cada uno de los instrumentos diagnósticos, triangulación de la información y la red semántica que finaliza el proceso de análisis de datos.

4.2.1 Codificación de primer nivel:

La codificación de primer nivel como señalan Hernández et al. (2014) es comparar unidades para crear categorías que luego da paso a la interpretación de los datos y la comparación de estas categorías. Esta codificación de primer nivel consiste en agrupar los elementos por colores y códigos, es decir, encontrar en cada uno de los instrumentos de diagnósticos aplicados a diversas fuentes, señalando y clasificando la información relevante y necesaria para codificarla según las dimensiones e indicadores que surgieron en la operacionalización de variables, este análisis se procesó mediante la herramienta de Atlas ti como se muestra a continuación:

Ilustración 3: Codificación diagnóstica de primer nivel



Cabe recalcar que la codificación realizada está constituida por diversos colores y códigos asignados para referirse a cada uno de los indicadores planteados en la tabla de

categorías y subcategorías (dimensiones) y a cada uno de los indicadores que se presenta a continuación:

Tabla 5

Tabla correspondiente a los códigos estructurados para el análisis de la fase diagnóstica

CÓDIGOS	Indicadores	Color
H.F.A.N. S	Hábito, frecuencia de alimentos no saludables	
H.F.A. S	Hábito, frecuencia de alimentos saludables	
C.T.A. S	Conocimiento, tipo de alimentos saludables	
H.C.AG	Hábito, consumo de agua	
C.C. A	Conocimiento, cantidad de alimentos	
H.C. A	Hábito, cantidad de alimento	
H.T.A. S	Hábito, tipo de alimento saludable	
C.C.AG	Conocimiento, consumo de agua	
H.T.A.N. S	Hábito, tipo de alimento no saludable	
C.D. E	Conocimiento, dieta equilibrada	
C.F.A. S	Conocimiento, frecuencia de alimentos saludables	
C.F.A.N. S	Conocimiento, frecuencia de alimentos no saludables	
C.T.A.N. S	Conocimiento, tipo de alimentos no saludables.	
H.D. E	Hábito, dieta equilibrada	

Nota. Elaboración propia

4.3 Densificación de los instrumentos diagnósticos

El primer instrumento utilizado fue la entrevista a la tutora profesional, la misma que fue aplicada durante la segunda semana de la práctica preprofesional de manera presencial; es decir, más allá de conocer sus conocimientos y los hábitos alimenticios de los niños y niñas del subnivel II de educación inicial paralelo “A”, logramos observar los gestos y expresiones de la docente, esto permitió observar de manera profunda las percepciones de ella.

La entrevista a la docente ha sido transcrita, de manera que toda la información proporcionada por la docente pueda ser analizada y sistematizada. En este sentido, Murillo

et al. (2017) señalan que toda aquella entrevista permite obtener los datos de manera concreta y detallada para proceder a la clasificación de cada uno de los temas convenientes para el proceso de la investigación. Por esta razón, a continuación, se presenta los datos recolectados en la entrevista realizada a la docente de aula:

Tabla 6

Tabla correspondiente a la densificación de la entrevista docente: Tutora profesional del subnivel II, paralelo "A", jornada matutina, de la escuela de educación general básica Luis Cordero Crespo

Indicador	Resultados
Cantidad de alimentos	La docente menciona en algunos casos los niños sí traen la porción adecuada, pero en otros casos traen mucha comida o sino muy poca.
Dieta equilibrada	Los niños traen comida chatarra en su mayoría, unos que otros traen comida saludable, pero no variada ni equilibrada.
Consumo de agua	El consumo de agua es muy escaso por parte de los infantes ya que como señala la docente poquísimos piden el agua, lo que traen es yogurt y jugo.
Hábito frecuencia de alimentos saludables	-Consumo de vegetales y hortalizas: Dos niños que, sí traen de los 22 niños, pero no a diario. -Consumo de frutas: No trae el 100% frutas, pero algunos sí lo hacen diariamente.
Hábito frecuencia de alimentos no saludables	Los niños con mayor frecuencia; es decir casi todos los días el yogurt y las galletas son lo que traen a diario.
Tipo de alimentos saludables	Lo que traen los niños son frutas, huevo cocinado, pocos traen algo de vegetales o algún alimento saludable.
Tipo de alimentos no saludables	-Los niños no se alimentan de manera adecuada con alimentos nutritivos ya que algunos traen alimentos como pony malta, una cola, un chocolate, un chupete, etc.

Conocimientos tipo de alimentos saludables	La docente señala que toda clase de frutas y toda clase de vegetales componen una alimentación saludable.
Conocimientos tipos de alimentos no saludables	Sin embargo, menciona que las mamitas son las que no se concientizan de brindar a sus hijos e hijas una alimentación adecuada para su bienestar.
Conocimientos frecuencia de alimentos saludables	Existen niños que realmente no se están alimentando bien, son pocos, unos dos o tres, que traen comida nutritiva.
Conocimientos frecuencia de alimentos no saludables	La docente considera que es fundamental trabajar la alimentación con los niños por porque esto les ayuda a fomentar hábitos alimenticios saludables en un futuro y prevenir muchas enfermedades.
Conocimientos cantidad de alimentos	La cantidad de alimentos debe ser la adecuada de acuerdo con lo que necesita el niño y no comida en exceso o muy poca comida.
Conocimientos dieta equilibrada	La docente considera que un menú equilibrado que debe consumir todos los días el niño debe contener cierta porción de vegetales, carbohidratos, proteínas y ciertas porciones de fruta.
Conocimientos consumo de agua	Exactamente la docente no sabe cuántos vasos de agua debería tomar un niño, pero ella considera que mínimo un vaso de agua diariamente ya que ellos gastan mucha energía cuando juegan.
Categorías emergentes	La docente manifiesta que observando la realidad de los niños en el día a día, se evidencia que dentro del hogar no existe una práctica alimenticia saludable y que en sus años de labor como docente ha tenido muchísimos casos de obesidad y de desnutrición, cree ella que existe una niña que sí padece de esta enfermedad.

Nota: Elaboración propia

Interpretación:

En esta tabla se puede observar las respuestas obtenidas de la tutora profesional en cuanto a sus conocimientos sobre la alimentación saludable y hábitos alimenticios saludables de los niños y niñas que están a su cargo. Desde su percepción, la docente menciona que ella tiene conocimientos sobre la alimentación saludable ya que como nos ha comentado en varias conversaciones con ella le ha tocado enfrentar diversas enfermedades debido a una mala alimentación, y le ha tocado conocer y aprender más sobre la alimentación.

La docente manifiesta es que los niños están conscientes de todo lo que comen; es decir, ellos saben qué alimentos son saludables y cuáles no. Sin embargo, las familias son las encargadas de la alimentación de sus niños y niñas y de los hábitos alimenticios que practiquen dentro del hogar. Además, señala que la mayoría de los infantes consumen alimentos chatarra como refrigerio, pero si traen fruta la mayoría de las veces y muy pocos traen alimentos saludables. Lo que preocupa a la docente de aula es el hecho de que los niños no se están alimentando de manera adecuada y esto les afecta en su salud en un futuro.

Otro de los instrumentos usados en la fase diagnóstica son los diarios de campo, es un instrumento de investigación en donde se puede registrar todos los acontecimientos que se van dando durante el diagnóstico, por lo que en la tabla de densificación se indica la información más relevante que se obtuvo a partir de los diarios de campo para el diagnóstico acerca del tema de estudio. Cabe recalcar que los resultados están centrados únicamente en la categoría “hábitos de alimentación saludable” debido a que no se trabajó con actividades para observar sus conocimientos.

Tabla 7

Tabla correspondiente a la densificación de los diarios de campo categoría “hábitos de alimentación saludable”

Categoría:	Dimensión	Indicador	Resultado
Hábitos de alimentación saludable.	Porción de alimentos	Dieta variada.	Hay casos que traen el mismo refrigerio todos los días y son alimentos no saludables.
		Consumo de agua	No consumen agua, traen bebidas de fruta artificial.
		Cantidad de alimentos	Traen porciones de comida inadecuada.
	Frecuencia de alimentos	Frecuencia de alimentos no saludables	Todos los días la mayor parte de estudiantes consumen comida chatarra y alimentos ultra procesados como galletas, pasteles, papas en funda.
		Frecuencia de alimento saludables	Muy pocos niños traen comida saludable como frutas y alimentos hechos en casa
	Tipos de alimentos.	Alimentos no saludables	Galletas, pasteles, bebidas de fruta artificial,
Alimentos saludables.		Fruta picada, carnes, huevo	

Nota: Elaboración propia

Interpretación:

Como se mencionó en el párrafo anterior los diarios de campo contienen información relevante sobre los hábitos de alimentación saludable porque no se pudo observar los conocimientos ya que durante las prácticas pre-profesionales no se trabajó con actividades para conocer el nivel de conocimientos que tenía cada niño.

Es así como, durante el receso, observamos que algunos niños estaban cansados y sin energía para jugar y cuando se les preguntaba ¿qué te pasa? Contestaban que están muy cansados y no querían hacer nada. Cuando llegaban al aula después del recreo, se dormían en clase o no realizaban las tareas de manera adecuada, las dejaban vacías o cruzaban las manos y no querían realizarla.

Otro aspecto relevante, recogido en los diarios de campo es que la gran parte de los niños traían casi todos los días el mismo refrigerio; es decir, un yogurt y una galleta de chocolate. Esto puede ser debido a que estos alimentos son de la preferencia y gusto del niño;

sin embargo, las familias son las encargadas de enviar el refrigerio de los niños por lo que ellos deben ser conscientes del tipo de alimento que consumen los niños y la frecuencia con la que traen esos alimentos.

Tabla 8

Tabla correspondiente a la densificación de la lista de cotejo categoría “hábitos”

Categoría	Dimensión	Indicador	Resultado
Hábitos de alimentación saludable.	Porción de alimentos	Dieta Equilibrada	La mayoría de los niños en la institución consumen repetidamente el mismo refrigerio que son alimentos tipo chatarra; y existen niños que traen un menú un poco variado.
		Consumo de agua	Ningún niño consume agua durante la jornada escolar y tampoco llevan agua ni cuentan con un botellón de agua en el aula.
		Cantidad de alimentos	Las porciones de los refrigerios son inadecuadas para los niños. Hay niños que traen porciones exageradas de comida y otros traen porciones deficientes para poder satisfacer sus necesidades.
	Frecuencia de alimentos	Frecuencia de alimentos no saludables	Todos los días de la semana la mayoría de los niños traen comida chatarra y bebidas ultra procesados
		Frecuencia de alimentos saludables	Mayoritariamente los alimentos saludables que traen algunos niños son las frutas, yogurt, huevo y de vez en cuando carnes como el pollo.
	Tipos de alimentos.	Alimentos no saludables	En el refrigerio se consumen todo tipo de comida ultra procesada como: las galletas, pasteles, papas en funda, chupetes, bebidas de fruta artificial y con exceso de azúcar.
		Alimentos saludables.	Los alimentos saludables que se consumen con frecuencia son las frutas, yogurt, huevos y carnes.

Nota. Elaboración propia

Tabla 9

Tabla correspondiente a la densificación de lista de cotejo, categoría “conocimientos de alimentación saludable”

Lista de cotejo			
Categoría	Dimensión	Indicador	Resultado
Conocimientos de alimentación saludable.	Porción de alimentos	Dieta Variada	Los niños no conocen aún que tipo de alimentos debe contener una dieta variada, pues ellos únicamente solo diferencian entre lo sano y lo no sano.
		Consumo de agua	No consumen agua durante la jornada escolar
		Cantidad de alimentos	No conocen cual es la cantidad adecuada de los alimentos.
	Frecuencia de alimentos	Frecuencia de alimentos no saludables	La mayoría de los niños reconocen que la comida chatarra o no saludable no se deben consumir diariamente.
		Frecuencia de alimentos saludables	Reconocen que los alimentos saludables se deben consumir diariamente y en todas las tres comidas principales del día.
	Tipos de alimentos.	Alimentos no saludables	La mayoría de los niños identifican los alimentos tipo chatarra; sin embargo, aún falta reforzar ya que conocen pocos alimentos.
		Alimentos saludables.	La mayoría de los niños identifican solamente a las frutas y verduras como alimentos saludables.

Nota. Elaboración propia

Interpretación:

Como se observa en la densificación de la información en la lista de cotejo, los datos que se han extraído de manera significativa durante los procesos anteriores. Cabe mencionar que este instrumento permitió observar a cada niño en cuanto a los conocimientos que tienen

sobre la alimentación saludable y los hábitos alimenticios que practicaban durante el momento del refrigerio escolar.

El nivel de conocimientos de los niños contempla la identificación entre alimentos saludables y no saludables, pero en algunos casos, porque en otros los niños tienden a confundirse entre los diferentes tipos de alimentos. En una actividad que se trabajó conjuntamente con la docente de aula, se observó que la mayor parte de niños sabe cuáles son los alimentos saludables y cuáles no, pero los otros niños se confunden y señalan que los alimentos chatarra son buenos para la salud.

Cabe destacar que, a más de este conocimiento sobre la identificación del tipo de alimentos, los niños no conocen la clasificación de los alimentos y tienen dificultades en la identificación de estos.

4.4 Codificación de segundo nivel

La codificación de segundo nivel trata de la comparación de las categorías para luego agruparlas por tema y buscar relaciones entre las categorías y dimensiones. En este sentido, González y Cano (2010) mencionan que luego de extraer los datos más significativos y relevantes, se procede a buscar relaciones, con el objetivo de generar conceptos y de reagrupar los códigos que sean necesarios y que compartan un mismo significado. Es decir, conceptualizar aún más los datos con mayor significado para la investigación.

Tabla 10

Tabla correspondiente a la codificación de segundo nivel

Codificación de segundo nivel					
Categoría	Hábitos de alimentación saludable.				
Códigos.	H.F.A.	H. TA	H.C.AG	H.C. A	H.D. E

Indicadores	Hábito frecuencia de alimentos, saludables y no saludables	Hábito tipo de alimentos, saludables y no saludables	Hábito consumo de agua	Hábito cantidad de alimentos	Hábito dieta equilibrada
Recodificación	Se modifica	Se modifica	Se mantiene	Se mantiene	Se mantiene
Código	H.F.A.T. A				

Nota. Elaboración propia

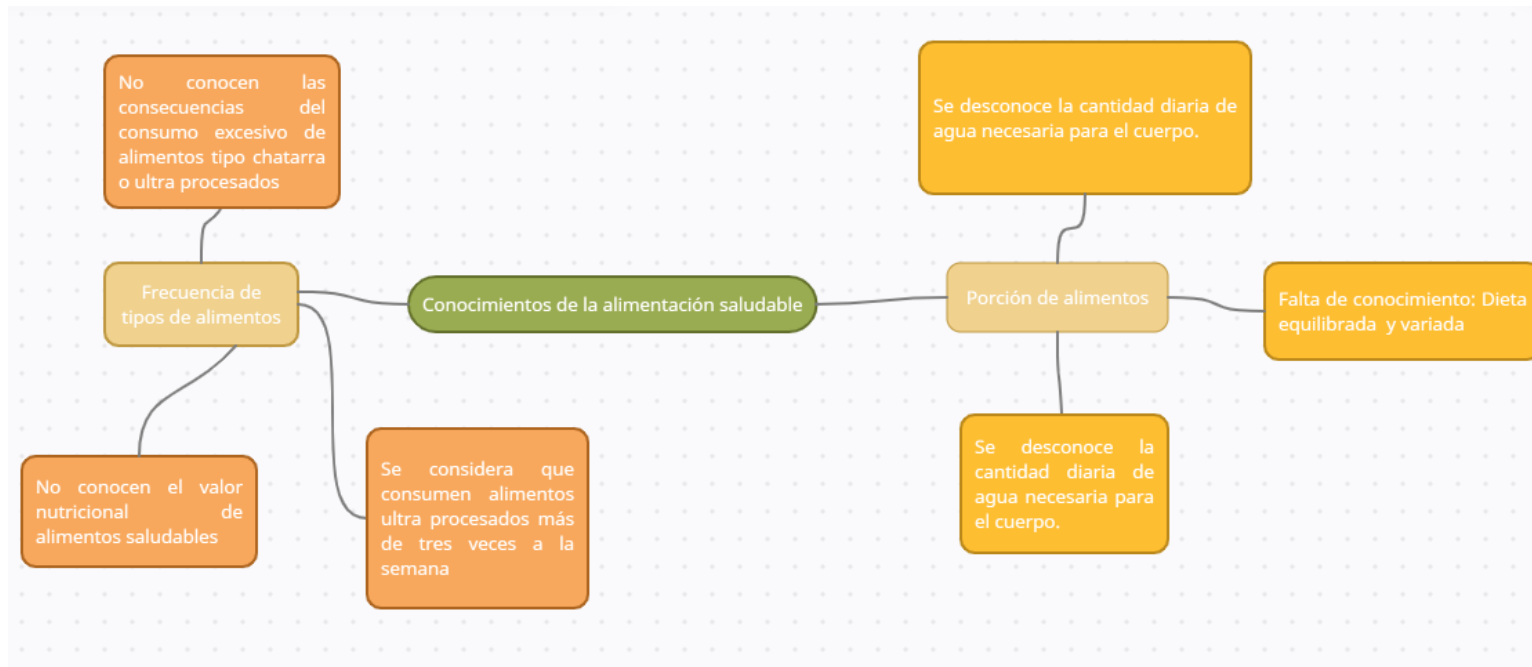
Mediante el análisis minucioso de cada uno de los códigos, dimensiones y los indicadores que componen cada uno de los datos extraídos durante una primera codificación, se logró comparar la existencia de coincidencias entre las diferentes dimensiones e indicadores. Se procedió a unificar los códigos HFA (frecuencia de alimentos) con HTA, (tipo de alimentos) dando como resultado el código HFATA, ya que las subcategorías tienen relación entre sí. Una vez culminado el proceso de codificación de segundo nivel, se realiza la construcción de la red semántica de la investigación.

4.5 Red semántica

La red semántica es una herramienta muy útil ya que permite plasmar las representaciones que se presentan como aquellos datos importantes. En este sentido, Vera et al. (2005) mencionan que estas palabras, eventos o recepciones forman relaciones que brindan un gran significado. La red semántica que se presenta a continuación presenta las categorías de estudio que tienen relación con cada uno de los indicadores y aspectos que se han sintetizado en base a los datos y la información obtenida en los diferentes instrumentos de diagnóstico.

A continuación, se presentan cada una de las redes semánticas usadas para las diferentes categorías de estudio planteadas en la investigación y en base a las dimensiones propuestas con sus respectivos indicadores se procedió a formar las siguientes relaciones.

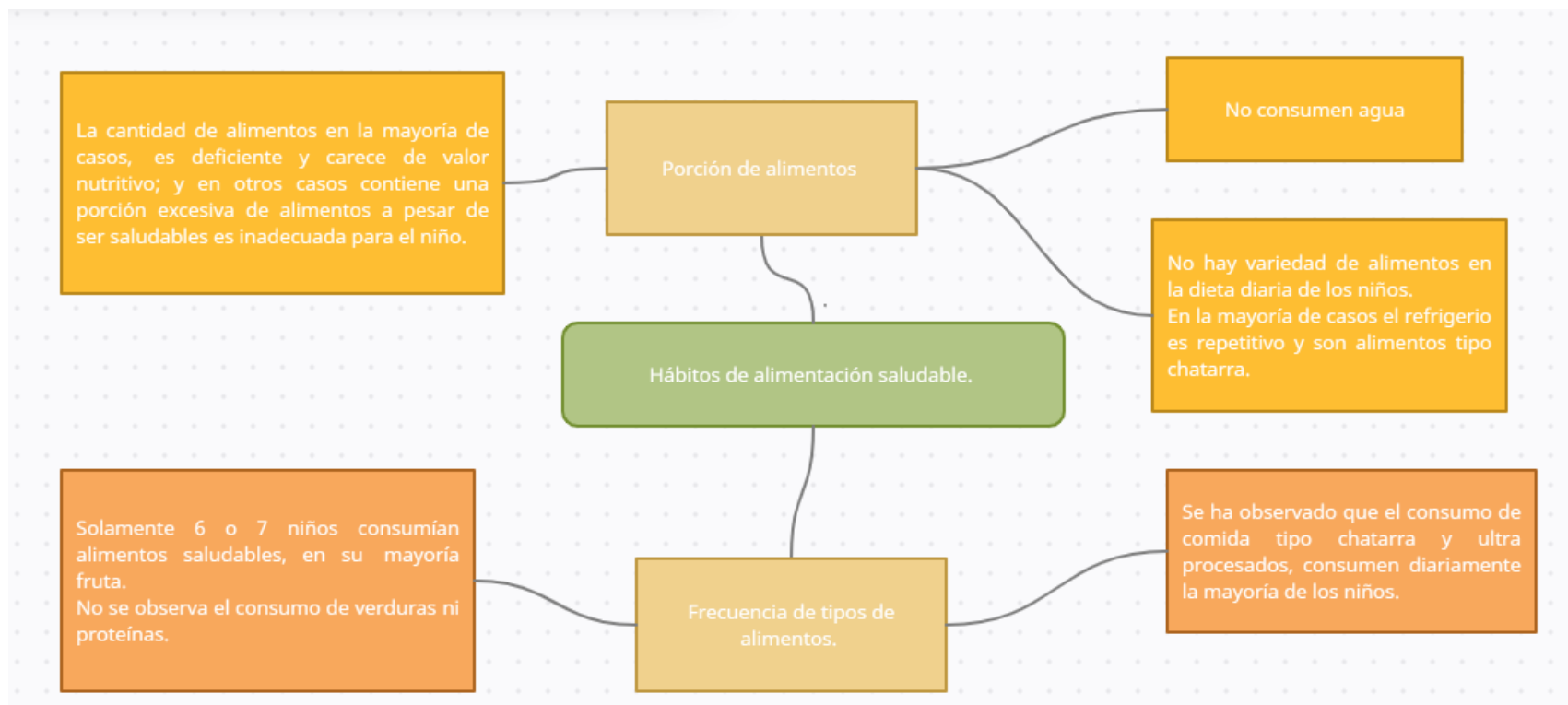
Ilustración 4 Red semántica: categoría, conocimientos de la alimentación saludable



Interpretación:

La categoría conocimientos de la alimentación saludable se muestra con aquellas dimensiones establecidas a partir de la unión de las dos subcategorías o dimensiones que guardan relación y logran unirse mediante la codificación de segundo nivel. En este sentido, los conceptos que se encuentran plasmados en la red son aquellos que prioritariamente se han establecido como todas aquellas representaciones significativas sobre la categoría de estudio.

Ilustración 5 Red semántica: categoría, hábitos de alimentación saludable



Interpretación:

La red semántica de la categoría, hábitos de alimentación saludable presenta todas aquellas relaciones que muestran los hábitos adecuados e inadecuados en torno a la alimentación de los niños y niñas del subnivel II de educación inicial, paralelo “A”. Debido a esto, cabe recalcar que se han diseñado dos redes porque los conocimientos que tienen los sujetos de estudio sobre la alimentación permiten conocer sus hábitos alimenticios dentro del hogar. Es decir, son aspectos que se relacionan, pero son totalmente diferentes.

4.6 Análisis de frecuencia

En este apartado, se da a conocer los resultados obtenidos mediante el instrumento diagnóstico de carácter cuantitativo que como se mencionó anteriormente, este instrumento de investigación permitió complementar de manera fiable la información necesaria.

Resultados de la encuesta.

La encuesta realizada a las familias se compone de 18 preguntas tanto abiertas como cerradas, con la finalidad de obtener datos exactos y percepciones de ellos sobre los conocimientos que tienen sobre la alimentación saludable y sobre los hábitos alimenticios de sus niños y niñas dentro del hogar y también de la escuela. A continuación se presentan cada uno de los resultados obtenidos a las 21 familias que respondieron de manera voluntaria a la encuesta ya que solo una madre de familia no la respondió.

Es necesario mencionar que algunas respuestas de las interrogantes de la encuesta tienen relación entre las dos categorías de la investigación (conocimientos y hábitos de alimentación saludable). Por lo que se ha contrastado la información de las siguientes preguntas: 6 y7; 10,11 y 12;14 y 15; 17 y 18.

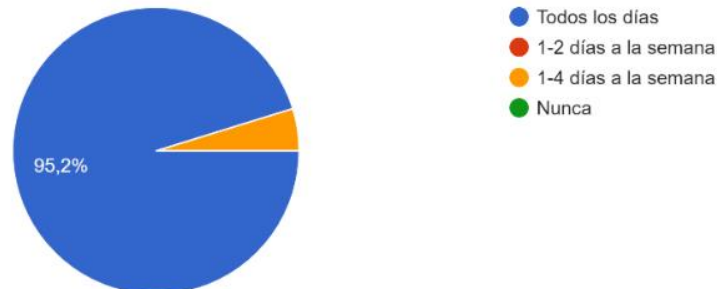
1.¿Qué es la alimentación saludable para usted? Pregunta abierta.

Los conocimientos que tienen las familias en cuanto a una alimentación saludable se encuentran en un nivel medio ya que la mayoría tiene un concepto bueno sobre la alimentación saludable. Sin embargo, no mencionan la importancia de considerar el tipo, la cantidad, la calidad y el horario de consumo de los alimentos. Lo que más se menciona es que una alimentación saludable consiste en mantener una dieta equilibrada y que se debe consumir los alimentos necesarios como proteínas, carbohidratos, vegetales y vitaminas, pero no hablan de los minerales, el agua y las grasas saludables necesarias también para una dieta equilibrada y saludable.

Ilustración 6

2. Su niño/a consume diariamente las tres comidas principales?

21 respuestas



Nota. Fuente: elaboración propia en base a Google forms .

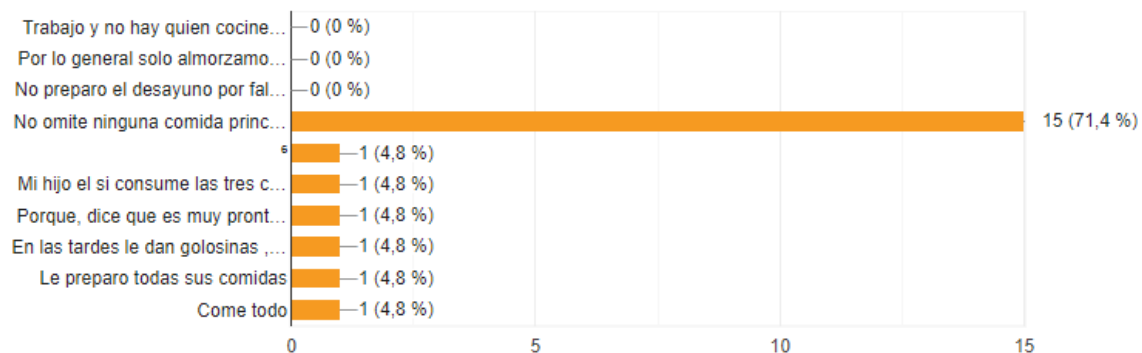
El consumo de las tres comidas principales diarias (desayuno, almuerzo y merienda) de acuerdo con a la encuesta, indica que el 95.2% de los niños no omite ninguna de estas durante el día, sin embargo, no se puede decir que se practiquen buenos hábitos alimenticios ya que no se conoce qué tipos de alimentos se consumen en estas comidas principales diarias.

Ilustración 7

3. En caso de que su niño o niña omita la ingesta de alguna de las tres comidas principales del día frecuentemente ¿porqué motivo lo hace?

 Copiar

21 respuestas



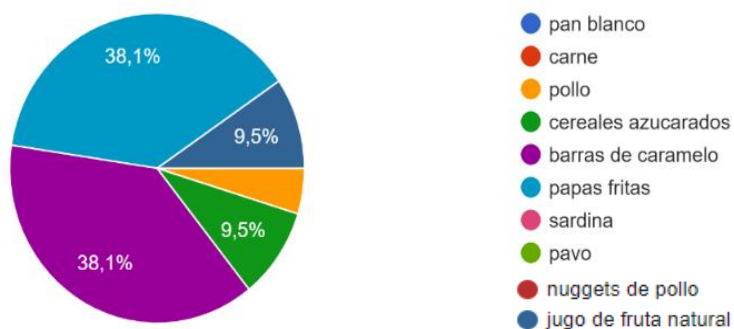
Nota. Fuente: elaboración propia en base a Google forms.

El 71,4% de niños y niñas no omite ninguna de las tres comidas principales, sin embargo, hay padres de familia que señalan que sus hijos no consumen sus tres comidas principales por falta de apetito y por la ingesta de golosinas al momento del almuerzo.

Inlustración 8

4. ¿Cuál de esta lista de alimentos considera usted que su consumo no es saludable?

21 respuestas



Nota. Fuente: elaboración propia en base a Google forms.

De acuerdo con la pregunta de investigación el 38,1% señala que los alimentos tipo chatarra como las papas fritas y barras de caramelo son los que no deben consumirse, y en su minoría mencionan que los cereales azucarados y jugos de fruta natural no son saludables. Conforme a las respuestas de los padres de familia podemos decir que la mayoría tiene conocimiento ya que estos tipos de alimentos son perjudiciales para la salud y aportan gran cantidad de azúcar y grasas no saludables al organismo del niño.

Además, hay que mencionar que a pesar de que la ingesta de jugos de fruta natural es recomendable para los niños, beber con demasiada azúcar representa un hábito inadecuado en su alimentación diaria.

Ilustración 9

Las barras de caramelo y las papas fritas, son alimentos chatarra que no generan una buena salud.
Si consume, pero en baja cantidad y no muy seguido puesto que llena demasiado y solo consume carbohidrato y grasa saturada lo cual no completa una buena alimentación y no es sano.
Contiene mucha grasa.
Por qué es de frutas y es natural
Por la cantidad de grasa que contiene, a. Más que es golosina más que comida
Por que tiene mucha grasa
Son comida chatara
Las frituras aportan grasa al organismo

Nota. Fuente: elaboración propia en base a Google forms.

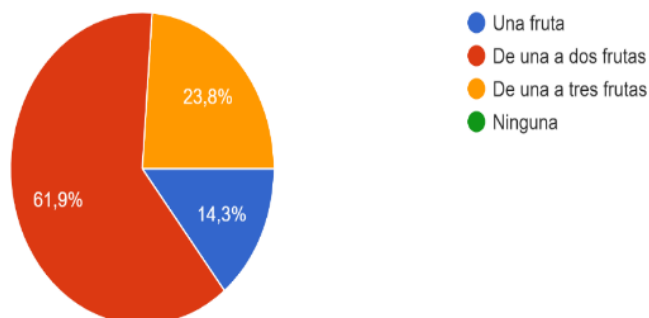
En el porqué de la respuesta seleccionada, algunas de las respuestas obtenidas los padres de familia indica que los jugos de fruta natural se deben ingerir porque son una fuente de vitaminas para los niños. Otros dicen que las frituras aportan grasa al organismo, otra respuesta es que es necesario darle de comer de todo un poco; sin embargo, otros padres de familia dicen que la comida chatarra, no son alimentos nutritivos.

La pregunta 4 y 5 están relacionadas ya que se ha podido constatar por qué han seleccionado esos tipos de alimentos como no saludables para la alimentación diaria de sus hijos justificando su respuesta.

Ilustración 10

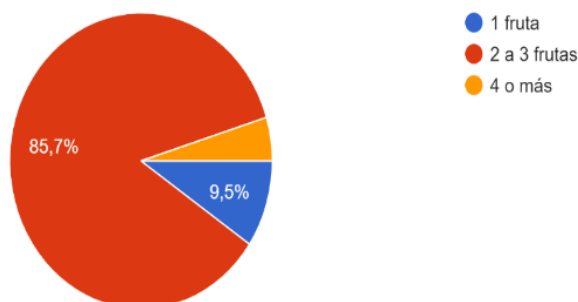
6. ¿Cuántas frutas consume su niño o niña diariamente?

21 respuestas



7. ¿Cuántas frutas considera usted que su niño debería consumir diariamente?

21 respuestas



Nota. Fuente: elaboración propia en base a Google forms .

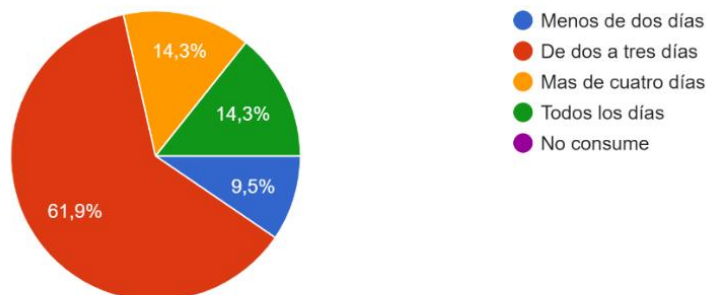
Las preguntas 6 y 7 indican la cantidad y la frecuencia del consumo de frutas de los niños, respecto a esto la mayoría de las familias señalan que se deben consumir de dos a tres frutas diariamente y que la cantidad de frutas que consumen sus hijos son de unas dos frutas diarias, lo que muestra que no hay concordancia entre lo que conocen y lo que practican.

Además, de acuerdo con las respuestas se puede decir que la mayoría de los niños consumen la cantidad correcta de frutas, pero durante la jornada escolar se observó que solamente entre 2 a 5 niños consumían fruta en el refrigerio.

Ilustración 11

8. ¿Cuántas veces a la semana su niño o niña consume verduras y hortalizas?

21 respuestas



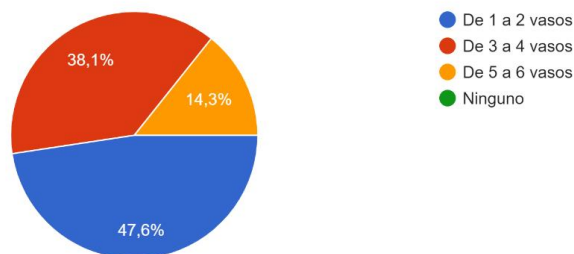
Nota. Fuente: elaboración propia en base a Google forms.

El 61,9 % de las familias señalan que el consumo de verduras y hortalizas es de dos a tres días durante la semana, el 14,3% más de cuatro días y el otro 14,3% todos los días durante la semana y el porcentaje faltante que corresponde al 9,5% menos de dos días. Estos resultados corresponden a los hábitos alimenticios dentro del hogar ya que para el refrigerio escolar no se observa esos porcentajes en cuanto al consumo de verduras y hortalizas en el momento del refrigerio escolar.

Ilustración 12

9. ¿Cuántos vasos de agua toma su niño/niña al día ?

21 respuestas



Nota. Fuente: elaboración propia en base a Google forms.

El consumo de agua en los niños, según las familias sus niños beben de 1 a 2 vasos de agua al día que corresponde al 47,6. Durante la observación en las prácticas pre-profesionales, se observó que ningún niño bebía agua durante la jornada escolar y tampoco el aula contaba con un botellón de agua.

Ilustración 13

10.¿Qué son para usted los alimentos procesados?

21 respuestas

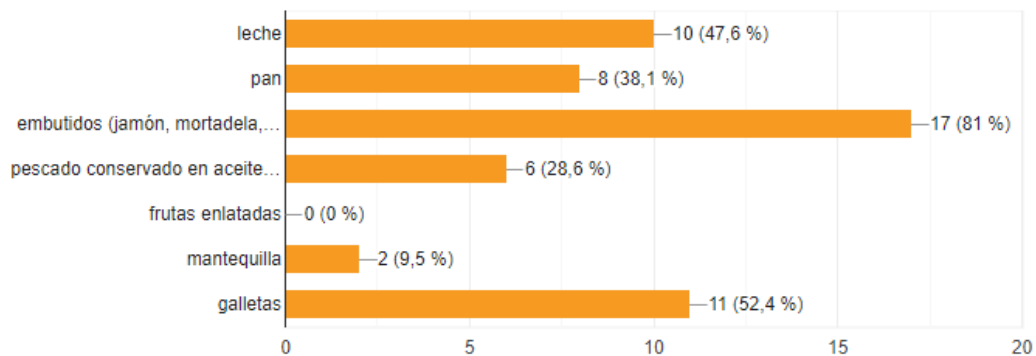
Los embutidos y los enlatados
Pan fideo tapioca leche
Son las carnes mezclados con otras y que se hacen embutidos
Son los embutidos
Alimentos que contienen alto grado de grasa y azucar
son alimentos q fueron tratados industrialmente
No son saludables
Los que tienen conservantes y colorantes artificiales
Son comidas que tienen un proceso de forma natural a tener perseverantes

Nota. Fuente: elaboración propia en base a Google forms.

Ilustración 14

12. Generalmente en la semana ¿Qué tipo de alimentos procesados consume su niño /a? Puede seleccionar varias. [Copiar](#)

21 respuestas

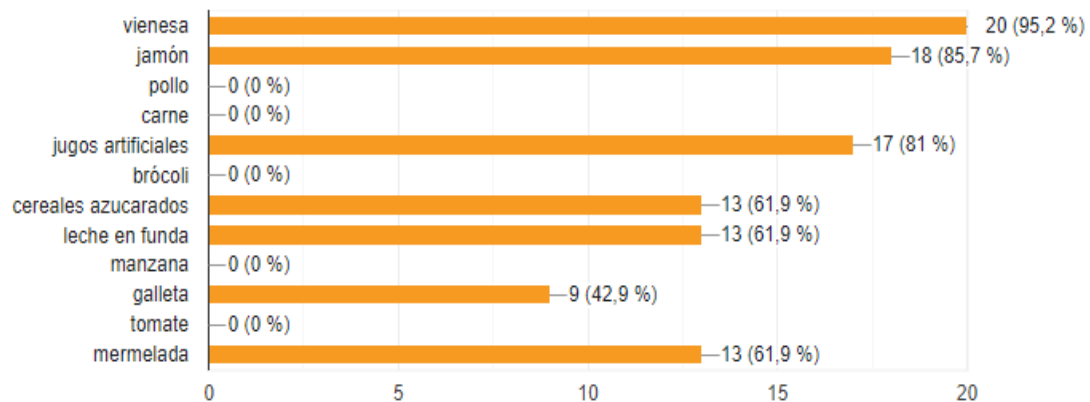


Nota. Fuente: elaboración propia en base a Google forms.

Ilustración 15

11. ¿Cuáles de los siguientes alimentos, considera usted que son procesados? [Copiar](#)

21 respuestas



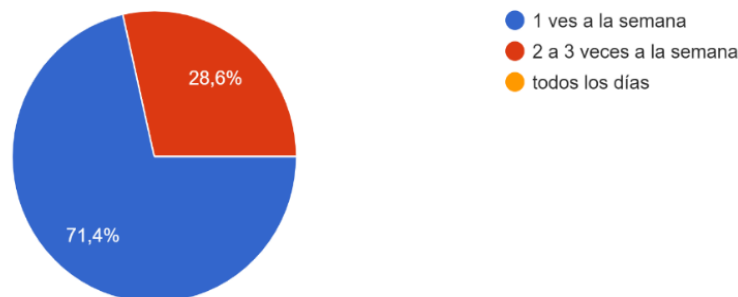
Las preguntas 10,11 y 12 tratan de los conocimientos y hábitos en cuanto a la frecuencia y los tipos de alimentos procesados y ultraprocesados dentro del hogar. La

mayoría de las familias convergen con la idea de que los alimentos procesados son los que han tenido que pasar por un proceso industrial y que ya no son naturales sino artificiales y perjudiciales para la salud.

Sin embargo, pese a los conocimientos que tienen sobre los alimentos procesados, el 81% de padres de familia señalan que los infantes durante la semana consumen alimentos como: mortadela y jamón. El 52,4% consume galletas, el 47,6% leche en funda, el 38,1% pan, que son alimentos considerados ultraprocesados, esto también se evidenció en el refrigerio de los niños.

Ilustración 16

13. ¿Cuántas veces a la semana el niño/a acompaña sus comidas con refrescos de fruta artificial o bebidas gaseosas?
21 respuestas



Nota. Fuente: elaboración propia en base a Google forms.

La frecuencia de consumo con la que los niños acompañan sus comidas con refrescos de fruta artificial o bebidas gaseosas se obtuvo como resultados que el 71,4% de niños una vez a la semana acompañan sus comidas con bebidas azucaradas, mientras que el 28,6% lo hacen de dos a tres veces a la semana, las respuestas de las familias no corresponden a lo observado durante la jornada escolar, ya que todos los niños traían bebidas de fruta artificial adquiridos en la tienda. A excepción de tres niños.

Ilustración 17

14. ¿Qué considera usted que es la comida chatarra?

21 respuestas

Salchipapas hamburguesas
Todo lo frito
Salchipapa pizza jugos
Comida que no brinda muchos nutrientes al cuerpo
Las hamburguesas
Comida rapida pero contiene mucha grasa
son frituras o comidas rápidas
No aporta nutrientes
La comida que tiene muchas grasas saturadas

Nota. Fuente: elaboración propia en base a Google docs.

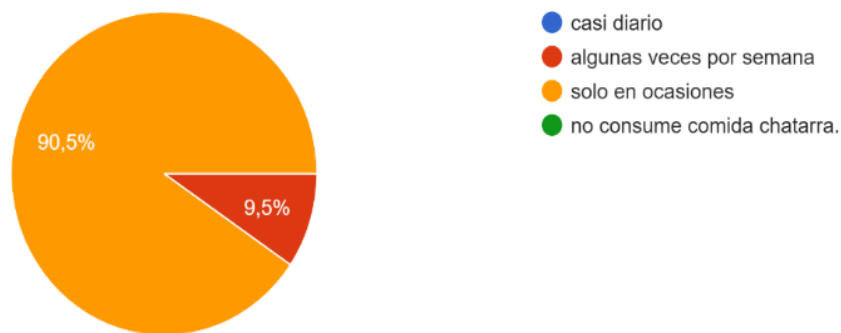
En cuanto a la comida chatarra en las preguntas 15 y 16 las familias mencionan que la comida chatarra son las salchipapas, hamburguesas y toda la comida rápida que contiene excesiva grasa. Además, señalan que no aportan nutrientes para el organismo. En cuanto a la frecuencia de consumo de este tipo de alimentos, según las familias el 90,5% lo hace en ocasiones y el 9,5 % algunas veces por semana.

Lo que hace que exista una divergencia entre los resultados de lo que saben y lo que hacen ya que diariamente los niños, traían snacks que también son considerados alimentos tipo chatarra con gran cantidad de grasas saturadas.

Ilustración 18

15. ¿Con qué frecuencia su niño/a consume comida tipo chatarra? (salchipapas, hamburguesas, hotdogs, pizza entre otros).

21 respuestas



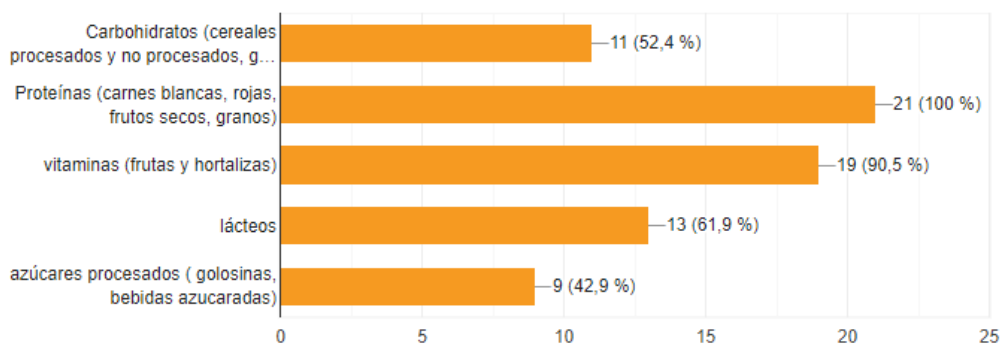
Nota. Fuente: elaboración propia en base a Google forms.

Ilustración 19

16. ¿Cuáles de los siguientes alimentos incluye en la dieta diaria de su niño/a? Puede seleccionar varias.

 Copiar

21 respuestas



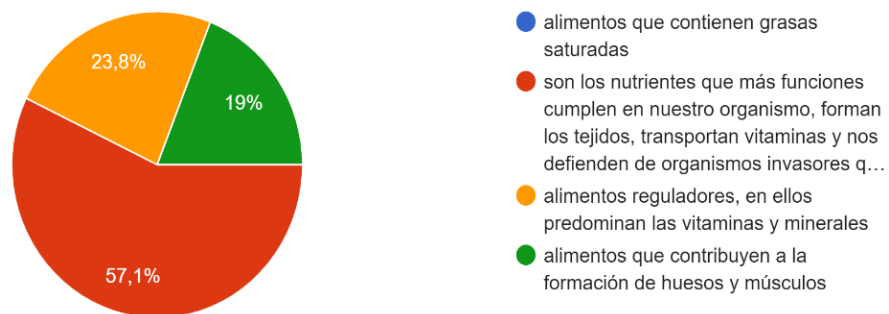
Nota. Fuente: elaboración propia en base a Google forms.

En la encuesta el 100% de los padres señalan que los alimentos que incluyen en la dieta diaria de su niño/a, proteínas como las carnes blancas, carnes rojas, frutos secos y

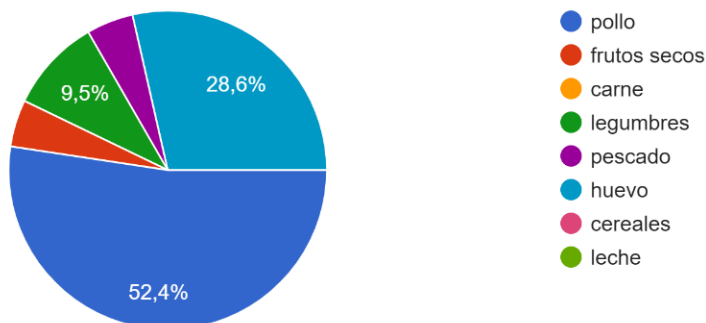
granos, el 90,5% consume vitaminas como las frutas, verduras y hortalizas, el 61,9% lácteos, el 52,4% carbohidratos como harinas, cereales procesados y no procesados y el 42,9% consume azúcares procesados como golosinas, bebidas azucaradas. En cuanto a esto no se puede establecer una correspondencia de los resultados y la observación puesto que no se sabe la alimentación diaria del niño dentro del hogar.

Ilustración 20

17. Para usted ¿Qué son las proteínas ? Seleccione la respuesta que usted considera correcta.
21 respuestas



18. En la dieta diaria, ¿Qué alimentos con alto nivel de proteínas consume su niño/a ?
21 respuestas



Nota. Fuente: elaboración propia en base a Google docs.

El conocimiento que tienen los padres de familia sobre las proteínas; el 57,1% selecciona la opción correcta, y el porcentaje restante que equivale al 42,8% no tiene

conocimiento sobre las proteínas. En la dieta diaria de los niños, los padres de familia señalan que el consumo de alimentos con un alto nivel de proteínas es de un 52,4% el pollo, el 28,6% el huevo, el 9,5% legumbres y el 4,8 % pescado y el otro 4, 8% frutos secos. En el refrigerio de los niños se observó que no traían alimentos altos en proteínas a excepción del huevo y productos lácteos, que consumían de dos a tres niños, tres veces por semana.

Interpretación:

Categorías: Conocimientos y hábitos de alimentación saludable, técnica encuesta

La encuesta, en este caso, diverge mucho con los resultados arrojados tanto en la entrevista realizada a la docente como en la lista de cotejo y los diarios de campo. Sin embargo, la información recolectada mediante esta técnica responde a datos específicos que según la veracidad de las familias son resultados honestos. Cabe mencionar que la mayoría manifiesta que tienen conocimientos sobre la alimentación saludable y que la práctica de hábitos alimenticios dentro del hogar es saludable excepto algunas familias, que señalan que los niños consumen muchas bebidas azucaradas durante la semana y comida chatarra.

Existe una coincidencia entre los conocimientos de las familias y los hábitos alimenticios de los niños en la mayoría de los casos ya que al momento del refrigerio escolar. Además, se observa que las familias que no tienen buenos conocimientos sobre una alimentación saludables son los que traen comida chatarra y bebidas azucaradas diariamente. Hay que recalcar que los conocimientos que tienen las familias con básicos, es decir, no son los pertinentes y adecuados para conocer que debe contener un menú saludable, la cantidad adecuada, los tipos de alimentos, etc. Por este motivo los porcentajes obtenidos en las preguntas sobre el consumo de frutas, de vegetales, de proteínas, de carbohidratos, diariamente el resultado menos favorable refiere al consumo de vegetales ya que no existe dentro del hogar una frecuencia de consumo de vegetales necesarias para los infantes.

4.7 Triangulación metodológica del diagnóstico

Tabla 11

Tabla correspondiente a la triangulación de la información de la fase diagnóstica

Categorías	Dimensión	Diario de campo	Lista de cotejo	Encuesta	Entrevista docente	Resultados
Hábitos de alimentación saludable	Porción de alimentos	Los niños en varias ocasiones traen exceso de comida o muy poca.	Las porciones de alimentos no son adecuadas en la mayoría de los casos.	Mayoritariamente consumen pollo y huevo. Las frutas, verduras y hortalizas en pocas cantidades.	La docente reporta que la porción es adecuada en algunos casos, pero en otros no.	Comparando los resultados obtenidos en cada uno de los instrumentos aplicados, se puede decir que los niños dentro del hogar como en la institución educativa no practican hábitos alimenticios saludables ya que la porción y variedad de alimentos es inadecuada.
	Frecuencia de tipos de alimentos	La mayoría de los niños consumen alimentos procesados y ultra procesados, y en algunos casos el refrigerio es repetitivo. Sin embargo, hay niños que traen alimentos o refrigerios saludables preparados en el hogar como <i>pancakes</i> con fruta, carne blanca, roja y coladas.	Los alimentos más consumidos son el yogurt y las galletas que es lo que traen casi a diario. También, unos seis a siete niños traen diariamente comida saludable para el refrigerio.	En la pregunta que se realizó en cuanto a la frecuencia de consumo con la que los niños acompañan sus comidas con refrescos de fruta artificial o bebidas gaseosas se obtuvo como resultados que el 71,4% de niños una vez a la semana acompañan sus comidas con refrescos de fruta artificial o bebidas gaseosas, y el 28,6% de 2 a 3 veces en la semana.	La docente menciona que los alimentos que más consumen los niños son productos adquiridos en la tienda como galletas, yogurt, papas fritas, jugos artificiales. También, manifiesta que son pocos los niños que traen fruta, pero vegetales casi nadie.	La información que se obtiene mediante la observación no concuerda con lo que señalan las familias en la encuesta ya que el consumo de alimentos chatarra y de jugos artificiales o bebidas gaseosas para el refrigerio se da diariamente en la mayoría de los casos, con la excepción de unos seis o siete que si traen un refrigerio saludable. En cuanto al consumo de alimentos procesados como los embutidos las familias sí señalan que consumen con frecuencia durante la semana como se observa en sus refrigerios.

				Las familias mencionan que los niños consumen alimentos chatarra ocasionalmente y que los alimentos que más consumen son los embutidos y las galletas.		
Conocimientos de la alimentación saludable	Porción de alimentos	No se trabajó la alimentación durante la fase diagnóstica.	Los niños no tienen conocimiento de las porciones de alimentos que deben consumir. Además, no conocen los beneficios de consumir agua diariamente.	Las familias señalan que consumen las porciones adecuadas de fruta y que en su dieta diaria incluyen mucho las proteínas, como las carnes rojas, blanca, las verduras y hortalizas, las frutas y los lácteos.	La docente concuerda que un plato saludable debe contener una porción adecuada de vegetales, de proteínas y que debe ser acompañado de fruta y agua.	Los niños están conscientes de lo que comen; sin embargo, a esta edad ellos no saben la cantidad y variedad de alimentos que deben consumir ya que los responsables de su alimentación son las familias. Tanto la docente como la mayoría de los padres de familia tienen conocimiento de que las porciones de alimentos deben ser variada, pero estos conocimientos no se han visto reflejado en el refrigerio de los niños.
	Frecuencia de tipos de alimentos	Los niños en su mayoría traen alimentos tipo chatarra. Del total de niños, un promedio de seis	La mayoría de los niños reconocen e identifican entre los alimentos saludables y no	Las familias indican que los alimentos que contienen un valor alto de proteína son las carnes, los lácteos. También	La docente indica que los alimentos más consumidos por los niños son los productos de la tienda que son ultra procesados y	De acuerdo con las respuestas obtenidas y a la observación en el aula, se puede decir que los padres de familia en su mayoría conocen las consecuencias de una mala alimentación,

		o siete niños traen alimentos saludables.	saludables. No obstante, no reconocen los beneficios de alimentarse saludablemente y las consecuencias de una mala alimentación.	indican que la comida chatarra no aporta ningún nutriente necesario para el organismo y que sus niños, ocasionalmente consumen alimentos tipo chatarra.	en algunos casos los refrigerios son repetitivos durante toda la semana. No obstante, también indica que entre seis y siete niños su refrigerio siempre contiene alimentos saludables.	pero no son conscientes del tipo de alimento diario que brindan a sus hijos ya que los niños sí están conscientes de lo que consumen, pero siempre por preferencia consumen diariamente los alimentos no saludables.
--	--	---	--	---	--	--

Nota. Elaboración propia



4.8. Interpretación de resultados:

Para la interpretación de resultados a partir de las técnicas de investigación es necesario realizar una comparación entre las respuestas obtenidas mediante la recolección de datos, y con esto encontrar divergencias y convergencias entre las categorías de la investigación, es decir, entre lo que se sabe (conocimiento) y lo que se hace (hábito) con respecto a la alimentación saludable.

- En cuanto a los hábitos y conocimientos de alimentación saludable de acuerdo con la subcategoría “porción de alimentos” tanto la docente, como la observación participante coinciden que la cantidad de alimentos que los niños consumen no es adecuada ya que son porciones excesivas de comida y en otros casos muy deficientes ya que carecen de una dieta equilibrada y variada. Además, la docente y las familias de acuerdo con sus respuestas tienen conocimientos de la alimentación y su impacto en el crecimiento y desarrollo de sus hijos, sin embargo, se puede constatar a partir de los refrigerios escolares que no se practican hábitos de consumo saludable.
- La docente y padres de familia mencionan que un plato o menú saludable deben contener alimentos de todo tipo como las carnes entre rojas y blancas, vegetales y frutas. No obstante, se ha visto que sus refrigerios no contienen menús equilibrados sino son alimentos que se adquieren en la tienda. Además, de acuerdo con los padres de familia, docente y la observación participante los niños y niñas no consumen agua, por lo que beben bebidas comerciales y en muy pocos casos jugos de fruta natural o yogurt.
- En tanto en la subcategoría “frecuencia de tipos de alimentos” los niños y niñas traen alimentos ultra procesados diariamente con la excepción de unos seis o siete como menciona la docente y como se ha visto mediante la observación participante. Esto no concuerda con la información obtenida en la encuesta a las familias porque ellos señalan que el consumo de alimentos procesados y ultra procesados es ocasionalmente y otros señalan que no consumen.

A través de la encuesta realizada a las familias, se puede evidenciar que la mayoría considera que los alimentos saludables son las frutas y verduras. Además, mencionan que los vegetales son los

alimentos que menos consumen sus niños durante la semana. Esto concuerda a lo que se observa en el refrigerio de los niños.

En base al diagnóstico de la problemática planteada en torno a la deficiencia de conocimientos sobre la alimentación sana y la práctica inadecuada de hábitos alimenticios saludables. Se ha visto necesario diseñar una propuesta de intervención pedagógica con una metodología participativa que permita fortalecer los conocimientos de las familias, docente de aula y niños y niñas del subnivel II de educación inicial de la escuela de educación general básica Luis Cordero Crespo.

Capítulo V

5. Diseño de la propuesta de intervención educativa *Crezco sano*

Introducción

Durante la primera infancia es necesario que el cuerpo cuente con una alimentación saludable para poder satisfacer las necesidades del organismo y se desarrolle de manera adecuada. La alimentación, es un tema que hoy en día ha tomado relevancia dentro del sistema educativo, por esto se ha visto importante reforzar este tema desde la Educación Inicial, ya que los primeros años de vida son fundamentales para adquirir hábitos y conocimientos que perduraran toda su vida. En este sentido, cabe recalcar que la institución educativa influye en la alimentación de los niños ya que aquí se puede crear experiencias de aprendizaje que ayuden o motiven a adquirir conocimientos acerca una buena alimentación.

La siguiente propuesta pedagógica presenta una alternativa innovadora dentro del sistema educativo “Guía didáctica alimentaria” en donde se han planteado actividades que permiten obtener un aprendizaje vivencial y significativo en los niños. Esta guía didáctica alimentaria contiene experiencias de aprendizajes que sirvieron para desarrollar las destrezas que menciona el Currículo de educación inicial dentro del ámbito de relaciones con el medio natural y cultural, fomentando el aprendizaje de cuáles son los alimentos nutritivos que le permiten crecer y estar sano.

Además, esta guía didáctica alimentaria, trabaja con un huerto escolar, ya que aquí es donde los niños pueden cultivar vegetales y frutas que son los que deben ser consumidos diariamente y en mayor proporción según la rueda de alimentos. Por lo que es necesario que los niños conozcan y experimenten el proceso de sembrar y cosechar sus propios alimentos, haciendo que el niño se motive y se interese por su ingesta.

Cabe mencionar que la guía didáctica alimentaria fue diseñada para los niños y niñas del subnivel II de educación inicial, para la docente de aula y para las familias de dicho subnivel, tomando en cuenta las necesidades de los niños y niñas, de sus familias y de la docente con el fin de fortalecer sus conocimientos y hábitos alimenticios saludables. Cabe recalcar, que estas actividades tienen como referente a la escuela activa, donde el niño es el protagonista de su propio aprendizaje.

Problemática

Actualmente, dentro del sistema educativo a pesar de que la alimentación es considerada como un tema de estudio, se ha visto que no se trabaja arduamente como tal, ya que no se conoce la importancia de trabajar la alimentación dentro del ámbito educativo. Debido a esto, se practica el consumo de alimentos malos para la salud dentro de las instituciones por parte de los estudiantes, ya sea en la hora del refrigerio de los niños (ver Anexo 11), así como en la venta de productos en el bar escolar.

La educación alimentaria en las escuelas o instituciones trata de aplicar estrategias educativas y experiencias de aprendizaje que brinden al estudiante un entorno alimentario saludable, mejorando su alimentación y sus prácticas alimentarias. Por esto es necesario que se trabaje la alimentación, especialmente en Educación Inicial, con actividades que ayuden al niño a entender la importancia de consumir alimentos, de acuerdo a su valor nutricional y la función que cumple en su desarrollo y crecimiento. Ya que, durante los primeros años de vida, es donde se pueden adquirir conocimientos y hábitos que influirán a lo largo de su vida.

Es necesario trabajar con herramientas innovadoras que permitan mejorar la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje. Las guías didácticas, han tomado gran relevancia en

el ámbito educativo, ya que sirven de guía al docente y optimiza las labores entre el profesor y el estudiante. Además, perfecciona y concreta la acción del docente de manera planificada y organizada.

A más de las instituciones educativas, el entorno familiar interviene directamente en la alimentación de los más pequeños, por esto se ha visto necesario crear una guía didáctica alimentaria que contribuya a la concientización de padres de familia y docentes en cuanto a la importancia de la alimentación saludable y la buena práctica de hábitos alimenticios desde temprana edad.

Justificación de la propuesta.

La alimentación es la acción que cumple el ser humano y trata de la ingesta de alimentos para el buen funcionamiento del organismo y para poder nutrirnos. Una alimentación saludable se da cuando el ser humano es consciente de qué alimentos son buenos o malos para la salud del cuerpo. También, es importante tener conocimientos acerca de la composición de los alimentos a los que tenemos acceso dentro de nuestro entorno y con esto poner en práctica hábitos alimentarios saludables a través de una dieta variada y equilibrada y con esto conseguir un buen estado de salud y desarrollo adecuado durante la primera infancia.

Además, partiendo desde el enfoque del Currículo de Educación Inicial del Ecuador, se establece la importancia de mantener una buena alimentación, salud, protección y demás en los infantes, esto permite que los niños y niñas se muestren alegres, saludables, con entusiasmo, energía, buena vibra, seguridad y autoconfianza. Es decir, se debe tener en cuenta que un niño sano logrará desarrollarse de manera positiva en su entorno. El momento de la alimentación según la Guía metodológica para la implementación del currículo se basa en un espacio que promueva las prácticas de higiene adecuadas y también para que los infantes coman con tranquilidad y placer durante esta jornada.

Otro aspecto fundamental que engloba y forma parte de este problema que no se ha logrado erradicar por completo es la desnutrición crónica. En Ecuador el índice de niños y niñas menores a los 5 años de edad que padecen de desnutrición crónica infantil es alto, pese

a los programas que ha venido implementando a lo largo de estos años el Ministerio de Salud Pública del país y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2018) declara que la “curva de la DCI (desnutrición crónica infantil) en menores de cinco años casi no se ha movido. Entre 2014 y 2018, incluso incrementó de 24,8% a 27,2% en niños menores de dos años y en uno de cada cuatro menores de cinco años” p.2 del territorio ecuatoriano.

La propuesta pedagógica planteada en la investigación se centra en diseñar una guía didáctica alimentaria. Actualmente, en la educación las guías didácticas se han convertido en un recurso de aprendizaje significativo que permite en este caso a la docente y a las familias adquirir conocimientos generales sobre una educación nutricional para de esta manera lograr modificar o mejorar sus hábitos alimenticios en el hogar y en la escuela, fomentando en los infantes una alimentación saludable que les brinde energía y salud para no enfermarse y tener un adecuado desarrollo integral.

5.1 Estructura del plan de acción

El título de la propuesta de intervención es el siguiente: “Guía didáctica alimentaria para el fortalecimiento de los conocimientos y hábitos de la alimentación saludable del subnivel II de educación inicial paralelo “A” de la escuela de educación general básica Luis Cordero Crespo”. Las investigadoras son estudiantes de noveno ciclo de la carrera de educación inicial. El tiempo empleado para la intervención de la propuesta ha sido de tres semanas consecutivas y los recursos que se han empleado han sido materiales concretos, digitales, y pedagógicos.

Además, las actividades que se plantean en la guía didáctica alimentaria benefician de manera directa a los niños y niñas del subnivel II de educación inicial paralelo “A” y a la docente de aula. De manera indirecta los beneficiarios son los padres y madres de familia o responsables de los niños y niñas del subnivel II paralelo “A”.

Cabe mencionar que el tipo de propuesta educativa parte del concepto que señala Barraza (2010) donde rescata la importancia de incluir varios actores dentro del proceso. Este tipo de propuesta aborda varias temáticas de estudio que surgen a partir de la práctica profesional; es decir, la guía didáctica alimentaria es de gran apoyo para la docente ya que es una herramienta que le permite al docente actualizar y profundizar sus conocimientos sobre



la alimentación y que además contiene actividades docentes que se pueden trabajar con los niños y niñas en educación inicial.

5.2. Fases del diseño de la propuesta

La metodología que parte de una investigación acción sigue las fases que propone Barraza (2010) y señala que estas fases contienen actividades que deben seguirse en forma ordenada; es decir, no se puede saltar ninguna fase porque no se pudiera obtener resultados válidos y confiables que den rigor a la investigación. En este sentido, cada una de las fases se siguieron adecuadamente para obtener un análisis que permita plantearse una propuesta de cambio o mejora.

La propuesta de intervención educativa es una estrategia de planificación y acción que faculta a los educadores en este caso, para que asuman la responsabilidad de su propia práctica a través de un proceso de investigación-solución que incluye las siguientes etapas:

Tabla 12

Tabla correspondiente a las fases de la propuesta de intervención

<p>Fase de planeación: En esta fase se determina la situación problemática, es decir, se establece la solución para dicha situación; en esta fase se diseña el proyecto de intervención educativa que es implementado como solución.</p>	<p>En esta etapa se diseña la solución para el problema identificado; es decir, aquí se elabora la guía didáctica alimentaria para la docente, familias y para los niños y niñas del subnivel II de educación inicial con el objetivo de fortalecer sus conocimientos y hábitos alimenticios saludables.</p>
<p>Fase de implementación: En esta fase se procede con la aplicación de todas aquellas actividades que pretenden contribuir a la solución. Cabe recalcar que durante la aplicación de la propuesta se pudo saber si fue la adecuada o no. Sin embargo, durante el proceso de implementación pueden surgir</p>	<p>En esta etapa se implementó cada una de las actividades que contenía la guía didáctica alimentaria. Se desarrollaron seis actividades conjuntamente con la docente de aula y los niños y niñas del subnivel II. Además, surgieron algunas modificaciones durante el proceso de implementación para lograr</p>



<p>cambios o adaptaciones que se requieran durante este período para lograr resultados favorables para la investigación.</p>	<p>obtener resultados satisfactorios. También, se presentó a las familias y docente la guía con el fin de dar a conocer cada uno de los contenidos que se muestran en esta, para lograr que cada uno de ellos conozca y pueda aprender algo mediante el uso de la misma.</p>
<p>Fase de evaluación: Esta fase constituye la evaluación interna que surge durante el proceso de intervención de la propuesta, es decir, no se puede obtener un resultado específico al finalizar la implementación de esta, sino que se evalúa todo aquello que se observó durante el desarrollo.</p>	<p>En esta etapa se realiza una evaluación interna de la aplicación de las actividades, de cómo se fueron trabajando y de los resultados que se obtuvieron en cada una de ellas. Durante cada día, preguntamos a los niños qué trabajaron el día anterior y veíamos si se había comprendido los temas y eso anotábamos en el diario de campo.</p>
<p>Fase de socialización: En esta última fase se propone que el receptor pueda tomar conciencia del problema planteado en la investigación y que de esta manera se puede adoptar y recrear la propuesta, de modo que pueda despertar el interés por usarla para una mejora o solución.</p>	<p>En esta etapa final se socializó la propuesta de intervención que se deja a la institución educativa Luis Cordero Crespo mediante una invitación que brindamos a la rectora de la institución, la inspectora, las docentes de educación inicial y preparatoria y a las familias de los niños y niñas del subnivel II. La socialización de la propuesta se brindó mediante la plataforma de Zoom. Los resultados obtenidos fueron muy buenos ya que tanto docentes, como autoridades y familias se concientizaron del problema y se mostraron muy interesados y motivados a usar la guía, a capacitarse y a desarrollar y trabajar fuerte no sólo con los preescolares</p>



	sino también, con las familias y con la institución educativa para fomentar conocimientos de una alimentación saludable y con esto mejorar los hábitos alimenticios de los infantes.
--	--

Fuente: Tomado de: Elaboración de propuestas de intervención educativa Barraza (2010) y adaptado a la investigación de las autoras.

5.3 Objetivos de la propuesta de intervención educativa

5.3.1 Objetivo general

Fortalecer los conocimientos y hábitos alimentarios saludables de padres de familia, docentes y niños/as de educación inicial de la institución educativa Luis Cordero Crespo a través de conceptos básicos de nutrición y de actividades lúdicas sobre la alimentación saludable.

5.3.2 Objetivos específicos:

- Fundamentar teóricamente la propuesta pedagógica (guía didáctica alimentaria)
- Diseñar la guía didáctica alimentaria con la finalidad de fomentar hábitos y conocimientos sobre una nutrición saludable
- Implementar la guía didáctica con las distintas actividades lúdicas relacionadas a los conocimientos y hábitos alimentarios
- Evaluar la implementación de la propuesta pedagógica

5.4 Presentación de la propuesta

Para la propuesta pedagógica del proyecto TIC se ha diseñado una guía didáctica alimentaria, ya que en el ámbito educativo el uso de guías didácticas como una herramienta de aprendizaje que complementa y dinamiza la enseñanza a través de actividades creativas y estrategias didácticas. Además, orienta al docente generando un ambiente que permite al estudiante mejorar la comprensión y el autoaprendizaje.

La guía didáctica alimentaria cuenta con contenidos de conceptos básicos de alimentación que se plantearon dentro del marco teórico, pero los más esenciales para que la información se encuentre sintetizada de manera que sea de fácil comprensión. Además, se



han planteado actividades para el hogar y para trabajar en el ámbito educativo. La guía está conformada por 3 unidades que se mencionan a continuación:

Unidad 1

¿Qué es la alimentación?

Alimentación saludable

Grupos alimenticios

Unidad 2

Funciones de los alimentos

Alimentación Diaria

Dieta variada y equilibrada

Menús saludables

Unidad 3

Alimentos no saludables

Consecuencias de una mala nutrición

Actividades para las familias y para la docente.

5.4.1. Beneficiarios de la propuesta.

La propuesta pedagógica del proyecto TIC está dirigida para padres de familia y para la docente de aula ya que ellos intervienen directamente en la alimentación de los niños, por lo que se requiere concientizarlos acerca de la importancia de la alimentación saludable. No obstante, para los niños y niñas del subnivel II (beneficiarios indirectos), se han planteado actividades que ayuden a fortalecer sus conocimientos alimenticios y mejorar sus prácticas alimentarias

Link de la guía didáctica alimentaria:

https://www.canva.com/design/DAE_9BAmEnk/yGKY7lbghKOPYYBoNf34VQ/view?utm_content=DAE_9BAmEnk&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

5.5 Fundamentación teórica

Una propuesta pedagógica se basa en la construcción de una intervención de mejora en el proceso educativo es así como el Ministerio de Educación (2020) señala la importancia que tiene la elaboración de una propuesta que permita innovar, adaptarse a los nuevos contextos educativos; es decir, dejar al lado las prácticas tradicionales que se han venido dando a lo largo de los últimos años permitiendo así conocer la problemática suscitada y elaborar un diagnóstico de esta.

La propuesta pedagógica de intervención que se plantea puede ser aplicada en los contextos educativos debido a que se presenta de manera innovadora y dinámica el aprendizaje que se puede impartir por medio del interés del niño, de su exploración y descubrimiento de todo aquello que le incite conocer y aprender. Es por esta razón que la guía didáctica alimentaria establece no solo contenido para que las familias y los docentes fortalezcan sus conocimientos sobre una alimentación saludable sino también, de que el niño/a logre ser partícipe de estos conocimientos que ayuden a mejorar la práctica de hábitos alimenticios durante la primera infancia.

5.5.1 Guía didáctica alimentaria

La presente guía es una herramienta pedagógica de gran apoyo para las familias y para la docente de aula ya que esta herramienta además de brindar conceptos básicos y necesarios para una alimentación saludable también permite trabajar con actividades que son beneficiosas para el proceso de enseñanza-aprendizaje en los infantes. En este sentido, una guía didáctica alimentaria como señala Collachagua (2019) es un documento que contiene información detallada de un tema en específico, en este caso, sobre la alimentación y que mediante los conceptos y actividades que se brindan los alumnos tengan la oportunidad de mejorar sus conocimientos.

Además, orienta el trabajo del docente ya que brinda la oportunidad de apoyarse con esta herramienta durante el proceso educativo y de esta manera lograr motivar a los estudiantes a que descubran sus potencialidades, habilidades y destrezas acordes a su edad. Debido a esto, la guía cumple un rol fundamental como medio de apoyo para la adquisición

de nuevos conocimientos por partes de los estudiantes y también promueve la interacción entre los actores involucrados en el proceso.

La Organización Panamericana de la Salud et al. (2012) señalan que la guía alimentaria es un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y la composición de alimentos y los transforma en una herramienta práctica que facilita a diferentes personas la selección de una alimentación saludable y tiene como objetivo elevar a corto plazo los conocimientos sobre alimentación y nutrición y a largo plazo, eliminar las conductas alimentarias erróneas.

En conclusión, se deduce que la guía didáctica es un material de trabajo impreso o digital que permite al docente y a las familias propiciar nuevos conocimientos sobre la alimentación saludable. Cabe recalcar que por la situación que atravesamos por el paro a nivel nacional no se pudo entregar la guía impresa didáctica a las familias ni a la docente, pero les enviamos por medio de WhatsApp para que se empapen del tema y podamos socializar después entre todos.

5.5.2 Características de una guía didáctica

- Ofrecer todo tipo de información, por eso se debe tener en cuenta el tema que se requiere trabajar con los niños y niñas y debe estar relacionado en todo momento.

- Pretender que todos y todas las estudiantes trabajen y desarrollen los conocimientos y las actividades de modo que tengan las mismas oportunidades de aprendizaje, propiciando el aprendizaje de manera autónoma y colectiva.

- Plantear y diseñar actividades innovadoras que permitan al niño/ crear un aprendizaje nuevo de manera que se cumpla con un fin determinado mediante la aplicación de esta herramienta pedagógica.

- En cuanto a los recursos para elaborar una guía didáctica son el tiempo para planificarla, los materiales que se usan ya que estos deben ser al alcance de los niños y niñas, es decir, materiales accesibles para el uso y manejo de los escolares y finalmente, la reproducción del material, esto implica el hecho de cómo se trabaje con los materiales propuestos y de cómo se los usen de manera adecuada para cumplir con los objetivos propuestos.

5.5.3 Funciones de la guía didáctica

La guía didáctica tiene diversas funciones básicas como señala Collachagua (2019) que existen cuatro funciones básicas de manera específica. En este sentido, se ha escogido dos funciones principales para la realización de la guía didáctica y para las actividades propuestas dentro de esta. A continuación, se indican cuáles son:

- Función motivadora: esta función cumple la acción de motivar, de despertar el interés en los niños por un cierto período de tiempo, es decir, en este caso captar la atención de los niños y niñas en cada una de las actividades, que sean ellos los que se motiven y aprendan algo nuevo.
- Función de orientación y diálogo: esta función logra establecer interacciones y un trabajo en equipo que resulta útil también para establecer relaciones de diálogo con la docente, en este caso con las investigadoras.

Cabe mencionar que la guía alimentaria a diferencia de la mayoría de guías alimentarias que se han diseñado a lo largo de los últimos años, la guía que se ha trabajado en la propuesta de intervención educativa, parte del enfoque pedagógico por esta razón, recibe el nombre de guía didáctica alimentaria. Debido a que la didáctica forma parte del proceso de enseñanza- aprendizaje y que como señalan López et al. (2016) la didáctica significa exponer con claridad un tema en específico, también es lo adecuado para enseñar e instruir, es decir, incluye aspectos que se trabajan con los infantes como el juego, el aprender haciendo como medio de facilitación del aprendizaje.

5.6 Fundamentos metodológicos

5.6.1 Principios de intervención educativa

La propuesta de intervención educativa parte del concepto que indica Barraza (2010), donde señala que esta es una estrategia de planeación y actuación profesional que está a cargo de los agentes educativos; es decir, de las personas encargadas de la educación de los estudiantes. En este sentido, se aborda mediante esta propuesta la reflexión de la práctica mediante un proceso de indagación- solución en cuanto a la temática planteada.

5.6.2 Metodología participativa

Dentro del ámbito educativo es fundamental implementar metodologías para que la práctica educativa docente-alumno mejore. Es decir, se tiene que plantear una metodología participativa que fomente y motive el interés de los estudiantes por aprender, conocer y explorar su entorno ya que aquí se dan aprendizajes significativos y vivenciales a partir de sus propias experiencias.

De acuerdo con Silva y Maturana (2017) las metodologías participativas son las técnicas o estrategias utilizadas por el docente con la intención de mejorar el proceso de enseñanza y aprendizaje con actividades en donde el estudiante participe activamente. Esta metodología da más valor a las experiencias vivenciales que a los contenidos lo que implica una transformación educativa.

5.7 Fundamentos pedagógicos

5.7.1 Educación activa

Las actividades se trabajan en base a la educación activa por esta razón, se ha visto necesario mencionar a dos pioneros principales: John Dewey y Friedrich Froebel. Ambos han dado sus aportes y conocimientos para lograr transformar la educación tradicional a una educación activa.

La característica primordial de la escuela activa es propiciar la actividad del niño mediante su desarrollo cognitivo y motor para hacer más efectivo su proceso de aprendizaje. Además, la escuela activa es también conocida como la escuela de las interacciones debido a la participación y el involucramiento que tienen las familias en el aprendizaje de sus niños y niñas. Es así que la guía didáctica alimentaria está destinada a las familias para que hagan uso de esta y logren tener conocimientos de la alimentación saludable que ayude a la modificación o la mejora de malos hábitos alimenticios tanto de ellos como de sus hijos e hijas.

En este sentido, Mogollón y Solano (2011) señalan que en la escuela activa se establece el diálogo con los preescolares porque en este espacio los niños pueden preguntar, decidir, interactuar, reflexionar y adquirir nuevos aprendizajes en base a las actividades que se han

trabajado, es algo útil y esencial que los niños logren trabajar de manera cooperativa ya sea individual o grupalmente.

5.7.2. John Dewey, escuela activa

La escuela activa o escuela nueva es considerada como una tendencia pedagógica, que tiene su origen a finales del siglo XIX. La escuela activa es creada con la intención de evolucionar y transformar la educación a partir de la participación activa de los alumnos en el proceso educativo. El mayor representante de la escuela activa fue Dewey, quien menciona que la educación activa se basa principalmente, en los intereses propios de los alumnos y en el desarrollo de sus habilidades a través de actividades. Para este pedagogo, el niño aprende a partir de sus propias experiencias, es decir, para él es fundamental el aprendizaje dentro y fuera del aula y no solamente por la acción del docente.

De acuerdo con lo mencionado, la escuela activa trata de un aprendizaje más práctico para poder comprender lo abstracto utilizando casos de la vida real y de este modo adquirir un aprendizaje vivencial. Mogollón y Solano (2011) menciona que este enfoque se centra en el aprender- haciendo ya sea individual o cooperativamente. La escuela activa pretende que cada niño y niña se descubra así mismo y aprenda a analizar, experimentar y reflexionar durante todo su proceso de aprendizaje. Además, todo este aprendizaje puede ser aplicado en sus hogares por lo que este enfoque considera que las familias también representan un gran apoyo en este proceso.

5.7.3. Friedrich Froebel, escuela activa

Froebel menciona que la enseñanza innovadora es una forma de aprendizaje dentro de la escuela activa. Además, señala que la educación debe ser libre; es decir, aquí el niño desarrolla sus propias habilidades. El ambiente debe apoyar a la evolución del niño mediante la acción propia del mismo; por esta razón, se identifica al infante como agente activo del aprendizaje obteniendo el papel principal en el aprendizaje y la escuela llega a ser la encargada de preparar al niño para que viva en sociedad, y en ella “aprenda haciendo”.

El número de innovaciones que Froebel promueve dentro de la escuela activa son aspectos que se deben trabajar a través de la educación integral, la participación de las familias y su involucramiento durante todo el proceso. Este pionero de la escuela activa

sostiene que el niño como un ser pensante que realiza actos siente y piensa. En la escuela activa señala el autor que el maestro es un orientador y guía del proceso de aprendizaje del niño.

5.7.4. Un día en la escuela activa

Dentro de la escuela activa los niños desde que llegan al aula ya empieza la acción, es decir, averigua, construye y explora todo aquello que le provoca interés. Además, el docente debe conocer, indagar y reflexionar cuál es la personalidad del infante, cuáles son sus intereses, sus necesidades, sus preferencias para poder adaptarse a cada uno de ellos logrando un proceso educativo de calidad.

5.7.5. Actividades: escuela activa

El diseño de las actividades propuestas está basado en la escuela activa ya que se busca que el niño aprenda hacer, aprenda a conocer, aprenda a convivir y aprenda a ser. El rol del docente es estimular al alumno para que se sienta motivado durante su proceso de aprendizaje. Y en este caso, se ha motivado a cada uno de los educandos para que sean partícipes de todas las actividades.

Cabe señalar también que el aprendizaje es de manera conjunta porque el docente aprende de los niños y niñas y viceversa como lo palpamos durante la aplicación de la propuesta. Este proceso permite abordar aprendizajes no solo teóricos sino el desarrollo de destrezas, habilidades y potencialidades acordes a la edad y al ritmo de aprendizaje de cada uno de los infantes.

Con base en todo lo expuesto anteriormente, se manifiesta las características que se han tomado en consideración acordes al modelo de escuela activa para el desarrollo de las actividades propuestas; estas son:

Poner al niño en contacto con el mundo real (huerto escolar; cómo se desarrolla una planta, su crecimiento):

- Cosechar y cocinar (aprendizaje vivencial)
- Dialogar y reflexionar con los niños y niñas antes y después de cada actividad
- Introducir al niño a la vida cotidiana
- El juego como aprendizaje lúdico.

- Aprender haciendo
- Material concreto

Cabe recalcar que se ha trabajado solo con algunos de los elementos que componen la metodología de la educación activa porque se ha negociado así con la tutora profesional ya que ella tiene conocimiento sobre esta metodología y nos guio de cierta manera para trabajar con estos conceptos de la escuela activa.

5.8. Eje de igualdad

La guía didáctica alimentaria está orientada a trabajar el eje de ambiente debido a que dentro de los lineamientos de este eje está el promocionar una alimentación sana y nutritiva, incorporando conocimientos sobre seguridad alimentaria. La propuesta pedagógica del proyecto TIC, trata de una adecuada alimentación y también se plantean actividades que involucran las buenas prácticas alimentarias.

5.9. Relación de la propuesta con el diagnóstico

La guía didáctica alimentaria es una propuesta innovadora porque contiene actividades basadas en la escuela activa que brinda al infante la oportunidad de aprender de manera significativa y vivencial mediante lo práctico y no lo teórico o conductual; es decir, aquí los preescolares logran indagar, explorar descubrir y observar. Además, mediante la búsqueda exhaustiva de investigaciones que contribuyan con una propuesta de intervención en educación inicial sobre la alimentación saludable no se ha encontrado información como en otras investigaciones en donde el objeto de estudio es muy común en el campo investigativo.

Cabe enfatizar que, dentro del Currículo de Educación Inicial ecuatoriano, no existe un trabajo palpable que permita trabajar dentro del ámbito de alimentación durante la etapa infantil debido a que no se toma mucho en cuenta este tema tan fundamental. Debido a esto, se planteó la propuesta de intervención que permita transformar la realidad sobre el diagnóstico del objeto de estudio.

5.10. Alcances de la propuesta

En base a lo expuesto, para contribuir a la problemática planteada en el proyecto TIC, se ha visto conveniente diseñar una guía didáctica alimentaria complementada con

actividades. Que ayuden y motiven a los niños a adquirir conocimientos de alimentación saludable, así como poner en práctica hábitos alimenticios saludables para un desarrollo integral óptimo durante la primera infancia. Todas las actividades se realizan dentro del contexto educativo y las actividades extras que se plantean se pueden trabajar dentro del hogar.

Las sesiones de intervención de la propuesta pedagógica se basan en la escuela activa o nueva puesto que este enfoque pedagógico, menciona que el niño aprende a través de experiencias vivenciales y el mismo construye su propio conocimiento a partir de la manipulación y la exploración del entorno en que se encuentran. Además, la escuela activa también considera al docente como una guía de orientación en el proceso de aprendizaje del estudiante, en donde siempre debe estar motivando y apoyando al aprendizaje de los niños.

5.11. Requerimientos del diseño de la propuesta de intervención educativa

A partir de las actividades ejecutadas por los niños, nos vimos en la obligación de informar a los padres de familia a través de una pequeña socialización conjuntamente con la docente, la temática y las actividades que se iban a trabajar de acuerdo al proyecto TIC con sus hijos en este caso los conocimientos y hábitos de alimentación saludable. Además, se entregó una carta de autorización con el fin de que estén de acuerdo con la toma de fotografías y grabaciones de sus representados.

Por otra parte, se solicitó a la docente de aula establecer espacios durante la jornada escolar, para que se lleven a cabo las sesiones de la intervención educativa con los niños. Los horarios establecidos con la docente, en ocasiones se pospusieron o se cambiaron debido a las actividades institucionales y áulicas que los estudiantes debían cumplir. Es importante mencionar que se utilizaron materiales del aula, con la colaboración y aprobación de la docente.

5.12. Actividades extra docentes

Como se ha venido mencionando en los epígrafes anteriores, para trabajar el tema de la alimentación con los niños y niñas de educación inicial se debe tener en cuenta que las actividades deben ser lúdicas partiendo de un enfoque pedagógico que permita al niño ser el



protagonista de su propio aprendizaje. Es necesario reconocer que durante la etapa preescolar para el niño es difícil adquirir conocimientos complejos sobre la alimentación en este caso; sin embargo, si se trabaja con actividades que le permitan al niño descubrir, explorar, experimentar y vivenciar todo aquello que le provoque interés por conocer y aprender.

A continuación, se presenta las actividades diseñadas para trabajar con los niños y niñas del subnivel II de educación inicial, paralelo “A” de la escuela de educación general básica Luis Cordero Crespo. Además, se diseñaron actividades sencillas para que las familias puedan trabajar dentro del hogar conjuntamente con sus hijos e hijas ya que la familia es la pieza fundamental que debe conocer y trabajar el tema de la alimentación desde casa, fomentando la práctica de hábitos alimenticios saludables.

Tabla 13

Tabla correspondiente a las actividades de la propuesta de intervención educativa

Nombre de la actividad	Actividad en el inicio	Descripción	Materiales	Actividad final
“El juego del semáforo”	Observación del video de la pirámide alimentaria: https://youtu.be/6ZtiP7bI538 Explicación de los colores del semáforo de acuerdo con el valor nutricional.	En el piso dibujar el semáforo nutricional. Los niños y niñas clasifican los alimentos de acuerdo con la frecuencia de consumo, es decir, si lo tenemos que comer todos los días se coloca en la luz verde, si lo tenemos que comer de vez en cuando se coloca en la luz amarilla y si no lo podemos comer o que no lo comamos muchas veces en la luz roja.	Patio Tizas de colores Alimentos plásticos de juguete (saludables y no saludables) Canasta Parlante Video	Rueda entre todos para dialogar cómo lo hicieron y que aprendizajes adquirieron.
“La ruleta de los alimentos”	Juego de la ruleta conjuntamente con la docente. Explicación de las funciones de los alimentos. -Video “plato del bien comer” https://youtu.be/TEgsFfZMy5c	Se entrega un plato blanco desechable para que el niño pinte de acuerdo a los colores del semáforo nutricional. Ellos deben ir pegando las imágenes que escojan según el color al que corresponde de acuerdo a la explicación dada sobre la función de los alimentos.	Plato Ruleta Imágenes de los alimentos Pintura Goma	Diálogo de cómo se realizó la actividad y los resultados
“Pinto y decoro con los alimentos”	Explicación de cuáles son los alimentos que aportan vitaminas, como son las frutas, cuáles aportan energía, etc. Cuento: https://youtu.be/cFUaHGIF0Dk	Se cocina conjuntamente con los niños y niñas cada uno de los alimentos como la remolacha, el pimiento, la frutilla y la espinaca. Luego ellos mismo deben recoger la pintura que brinda cada alimento para que luego pinten la hoja que se les brinda que contiene un alimento saludable, esto lo realizan con	Hoja Pintura de alimentos Lentejas Arroz Cáscaras de huevo	Conversatorio y exposición de la obra

	Invitar a los niños a experimentar el uso de los alimentos como pintura.	sus dedos. Luego la decoran con materiales como las lentejas, maíz, arroz, fideos, cáscaras de huevo, cáscaras de naranja, de limón, etc. Además, ellos perciben estos alimentos, reconociendo el olor de cada uno de ellos.	Cáscaras de naranja Cáscaras de limón Espinaca Remolacha Frutillas Pimiento rojo y amarillo Goma	
“Mi huerto escolar”	Video explicativo de la importancia de sembrar para cosechar los alimentos que nos brinda la naturaleza: https://youtu.be/nAYVNeU3uzc	Los niños visitan la huerta de la escuela y observan cómo se siembra y se cosecha las verduras que nos ofrece la Tierra. Luego, deben cosechar alimentos como la lechuga, el rábano y el tomate para preparar una ensalada.	Lechuga Tomate Sal Vinagre Agua Limón Recipiente Cuchara Canasta Aceite de oliva	Diálogo en un ruedo para resaltar la importancia de los vegetales para nuestro organismo, cómo nos ayudan y que nos aporta.
“Nos vamos de compras”	Rueda con los niños para explicarles sobre los alimentos saludables.	Poner a disposición variedad de alimentos saludables en el aula, dar al niño una cantidad de billetes didácticos para que pueda cancelar su compra. El niño debe escoger a su libertad los alimentos que desea comprar para luego prepararse su menú nutritivo.	Frutas Verduras Hortalizas Platos Cucharas Cuchillos de plástico	Compartir los resultados con los compañeros en forma de exposición.

			Billetes didácticos Cestas.	
“Me preparo mi menú saludable”	<p>Explicación sobre la importancia de un desayuno saludable. Además, los niños y niñas observan un video sobre cómo ayudar a preparar un desayuno nutritivo y su importancia.</p> <p>Enlaces: https://youtu.be/wCXLA8_ofjw https://youtu.be/aiXbyMLqes4</p>	Se cocina conjuntamente con los niños los huevos, se prepara el batido y se pica la fruta. Todo esto realizan los mismos niños, pero con la guía del docente.	Variedad de frutas, vasos, cucharas, miel, leche, fundas, licuadora, cocina, olla, platos, cuchillos, huevos.	Los niños y niñas comen su propio menú saludable elaborado por ellos. Este menú contiene el batido de leche con guineo, un huevo cocido y fruta picada con miel realizado por ellos.

Nota. Elaboración propia



5.12.1 Actividades para las familias

Actividad	Descripción
La lista de compras	Antes de ir al mercado, es bueno llevar la lista de lo que se va a comprar. Puede hacerla con los niños, así se logra involucrarlos para que conozcan mejor los alimentos.
Ordenar los alimentos	Después de regresar del mercado, se puede pedir al niño/a que guarde los alimentos, es decir, preguntarle ¿en dónde se guarda eso? ¿en el congelador?, ¿en la despensa? , el alimento que tienes en tus manos, ¿es saludable o no es saludable?
Añadir ingredientes	Se puede preparar conjuntamente con los niños un menú saludable y el infante puede ir añadiendo ingredientes de las recetas a medida que se vayan necesitando para lograr de esta manera que reconozcan los alimentos saludables. Experimentar el hecho de comer alimentos saludables de texturas combinadas por ejemplo: cereales, granola, nueces, mantequilla de maní con trocitos de maní y frutas.
Actividad multisensorial	<ul style="list-style-type: none">- Se debe buscar un lugar donde el infante se sienta cómodo y a gusto.- El niño manipula cada alimento y debe ver si es saludable o no. Además, se debe brindarle utensilios como tenedor, cuchara, cuchillo de plástico para que use su manos y se motive a probar lo que está haciendo.- Debemos usar alimentos líquidos y semilíquidos como la leche condensada, manjar, mermelada, etc. Estos alimentos deben ser de diferentes colores, sabores, y olores para que el ejercicio funcione muy bien . Finalmente déjelo que pruebe lo que hizo es una gran actividad para el niño.

Nota. Elaboración propia

Las actividades planteadas tanto para trabajar en la institución educativa como en el hogar están diseñadas para lograr que el niño consiga un aprendizaje vivencial a partir de su experiencia y la realización de acciones de su vida diaria. Estas actividades buscan que el niño pueda manipular y explorar los alimentos que existen en su entorno y con ello, tenga curiosidad e interés por alimentarse adecuadamente conociendo los beneficios para su desarrollo.

En el capítulo seis se presenta la narración cronológica de cada una de las actividades, su aplicación y los resultados que se dieron con la aplicación de estas. Cabe mencionar que adicional a las actividades que se trabajan en la institución educativa; se diseña también, actividades para trabajar con el niño/a dentro del hogar.

Capítulo VI

6. Aplicación de la propuesta de intervención educativa “Crezco sano”

Una vez culminado el proceso de diseño de la guía didáctica alimentaria y de cada una de las actividades propuestas para los niños y niñas del subnivel II, paralelo “A”. Se procedió a realizar es el proceso de implementación de la propuesta de intervención educativa. Cabe recalcar que la guía didáctica alimentaria fue presentada a la tutora profesional al igual que fueron aprobadas cada una de las actividades para su respectivo desarrollo. También, se mostró la guía a las familias para que logren conocerla y socializar los contenidos de la misma.

6.1. Elementos organizativos

En este apartado se presenta el cronograma de trabajo establecido para cada una de las actividades que se desarrollaron durante el proceso de intervención de la propuesta. Además, se narra las seis actividades realizadas con los infantes que abordan la temática en torno a los conocimientos y hábitos de alimentación saludable y finalmente se da a conocer todas las percepciones, logros y obstáculos que han surgido durante este proceso.

6.1.1. Cronograma de actividades durante las cuatro semanas

Tabla 14

Tabla correspondiente al cronograma de ejecución de las actividades



Actividades	Semana 5			Semana 6			Semana 7			Semana 8		
	Ma	Mi	Ju	Ma	Mi	Ju	Ma	Mi	Ju	Ma	Mi	Ju
- Adecuación y limpieza del huerto escolar. - Siembra de plantas como col, zanahoria, lechuga, cilantro, espinaca, frutilla, cebollín.												
- Diseño de la guía didáctica alimentaria en la herramienta digital de Canva. - Planificación de las actividades que se desarrollan tanto en la escuela como en el hogar.												
- Actividad 1: “El juego del semáforo” - Actividad 2: “La ruleta de los alimentos”. - Actividad 3: “Pinto y decoro con los alimentos”												
- Actividad 4: “Mi huerto escolar” - Actividad 5: “Nos vamos de compras”												



- Actividad 6: “Me preparo mi menú saludable”													
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Nota. Elaboración propia

6.2. Narración cronológica de las actividades

Durante la semana cinco, los martes y miércoles adecuamos el huerto escolar de la institución; es decir, conjuntamente con los niños y niñas limpiamos todas las hierbas que estaban en el huerto, sacamos la basura y regamos toda la tierra. Luego, piqueamos el lugar y sembramos con abono algunas plantas como: col, zanahoria, lechuga, cilantro, espinaca, frutilla y cebollín. Cabe recalcar que todos los días hasta culminar el período de prácticas, regamos y cuidamos de las plantas del huerto.

En la semana seis, se diseñó la guía didáctica alimentaria en la herramienta de Canva para que el contenido sea llamativo y de fácil comprensión tanto para la docente como para las familias. Además, se diseñó las actividades que se trabajó con los niños y niñas del subnivel II de educación inicial y también las actividades extras que pueden trabajar las familias con sus hijos e hijas para fomentar hábitos de alimentación saludable en casa.

A continuación, se describe la narración cronológica de cada una de las actividades que se desarrollaron con los infantes durante la semana 7 y 8 destinadas para la implementación de la propuesta de intervención educativa.

Actividades para los niños y niñas del subnivel II de educación inicial paralelo “A”

6.2.1. Actividad 1, Semana 7

Nombre de la actividad: “El semáforo de los alimentos”

Fecha: 7 de junio de 2022

Recursos: patio, tizas, juguetes de alimentos, parlante, computadora.

Ilustración 21



Nota: las imágenes muestran a niños y niñas en el patio de la institución educativa realizando la actividad del semáforo de los alimentos. Fuente autoría propia (2022)

Para la primera sesión de intervención se realizó como actividad inicial, la observación del video acerca del semáforo nutricional. Después, pedimos a los niños salir al patio de la escuela para formar un círculo realizamos preguntas acerca de los alimentos como ¿qué alimentos consumen diariamente los niños? ¿saben qué alimentos no debemos consumir?, etc. A continuación, se procedió a explicar de qué trata la actividad y la frecuencia con la que se consume los alimentos de acuerdo con el valor nutricional según el semáforo. Se entregó a cada niño alimentos de juguetes como: pizzas, helados, verduras, frutas, embutidos, entre otros para que luego ellos los ubicaran en el semáforo de acuerdo con el color que pertenecen.

6.2.2. Actividad N.2, Semana 7

Nombre de la actividad “La ruleta de los alimentos”

Fecha: 8 de junio de

2022

Recursos: ruleta de los alimentos, platos plásticos, pintura dactilar, imágenes de alimentos y goma.

Ilustración 22



Nota: las imágenes muestran a los niños dentro del aula, realizando la actividad después de ser explicada. Fuente: autoría propia (2022)

Una vez comprendido cómo funciona el semáforo nutricional, se procedió a explicar la rueda de los alimentos. Para empezar con la sesión realizamos una dinámica como actividad inicial denominada “como están mis amigos como están”, luego realizamos preguntas acerca de ¿cómo se componen sus tres comidas principales diariamente? Se explicó y se dio a conocer la rueda de los alimentos y la clasificación de los alimentos, se entregó a cada niño un plato plástico en donde ellos tuvieron que dividirlo y colorearlo de acuerdo a la ruleta de los alimentos. Luego se entregó varias imágenes de alimentos para que ellos clasifiquen de acuerdo con el grupo de alimento al que pertenece y crear un menú saludable.

6.2.3 Actividad N. 3, Semana 7

Fecha: 9 de junio de 2022

Nombre de la actividad: “Pinto y decoro con los alimentos”

Recursos: cocina eléctrica, alimentos como la remolacha, acelga, fresas, pimientos, granos, arroz, lentejas, fideos, goma, hoja de trabajo.

Ilustración 23



Nota: las imágenes muestran a los niños dentro del aula, observando la preparación de los alimentos y realizando la actividad “pinto con los alimentos”. Fuente: autoría propia (2022)

Para el desarrollo de esta sesión empezamos con un video de motivación para los niños acerca de la buena alimentación y su importancia en el crecimiento. A continuación, se procedió a indicar los alimentos que iban hacer hervidos para obtener su tinta como la remolacha, las fresas, acelga, pimiento rojo y verde. Se entrego a cada niño la imagen de un alimento saludable y no saludable para que con la tinta obtenida pinten su gráfico, además, también la decoraron con lentejas, granos de arroz fideos y cascaras de limón, naranja y huevos. Finalmente, tuvieron que clasificar en un mural los alimentos saludables y no saludables.

6.2.4. Actividad N.4, Semana 8

Fecha: 13 de junio de 2022

Nombre de la actividad: “Mi huerto escolar”

Recursos: Parlante, computadora, plantas, abono, utensilios de siembra, agua, lechuga, tomate.

Ilustración 24



Nota. Las imágenes muestran a los niños y niñas sembrando y cosechando vegetales del huerto escolar, para prepararse la ensalada de vegetales. Fuente. Elaboración propia. (2022)

Como actividad inicial los niños y niñas observaron un video educativo sobre el baile de la ensalada ya que en este video se muestra cómo se siembra en la tierra para obtener alimentos como la lechuga, la zanahoria, el rábano, la col, et. Luego, llevamos a los niños al huerto para sembrar las plantitas, entonces cada uno de ellos fue sembrando una plantita; es decir, les indicamos cómo se debe sembrar la plantita como ejemplo y después ellos lo hacían solos. Cada uno de ellos hizo un hueco en la tierra, botó abono y sembró la planta esto les llamó mucho la atención y todos querían hacerlo.

Después, cosechamos algunos vegetales de la huerta como la lechuga y el tomate y los lavamos con vinagre para que queden limpias. Enseguida, les dijimos a los niños que van a prepararse su propia ensalada, ellos entusiasmados se lavaron las manos y empezaron a cortar y picar el tomate y le lechuga, después le colocaron unas gotitas de limón y aceite de oliva, decidimos agregarle atún que es un alimento muy apetecido por la mayoría de los niños para que todos coman y si nos sirvió para que casi todos los niños comieron toda la ensalada y algunos se repitieron. Excepto dos o tres fueron los únicos que no terminaron la ensalada.

6.2.5. Actividad N.5, Semana 8

Fecha: 15 de junio de 2022

Nombre de la actividad: “Nos vamos de compras”

Recursos: Parlantes, computadora, video, frutas, platos, vasos, cucharas, cuchillos de plástico, canastas, caja registradora de dinero, billetes didácticos, miel, fundas de papel y yogurt.

Ilustración 25



Nota. Las imágenes muestran a los niños y niñas comprando los alimentos, para luego prepararse la ensalada de frutas. Fuente. Elaboración propia. (2022)

Esta actividad fue una experiencia vivencial para los niños porque lograron hacer las compras por sí solos y escoger los alimentos saludables para prepararse una ensalada de frutas. Todos los niños lograron realizar la actividad y los resultados obtenidos han sido muy buenos porque ellos nos iban comentando que las frutas les dan energía para jugar, para estudiar y para hacer todo lo que quieran hacer ellos durante el día. Es decir, después de la actividad se abrió un espacio de diálogo para conocer sus aprendizajes y sus inquietudes.

Cada niño fue pasando al mercadito hacer sus compras con una cesta y luego de eso debían lavar y picar la fruta para prepararse la ensalada acompañada de miel, yogurt natural y cereal no azucarado. Casi todos terminaron de comérsela y en algunos casos se repitieron porque decían que estaba muy rica y saludable y que les iban a enseñar a sus mamás a prepararla.

6.2.6 Actividad N.6, Semana 8

Fecha: 20 de junio de 2022

Nombre de la actividad: “Me preparo mi menú saludable”

Recursos: Video, parlante, computadora, licuadora, cocina eléctrica, cuchillos plásticos, cucharas, recipientes, ollas, vasos, huevos, guineos, leche, frutas, miel, gorros y fundas.

Ilustración 26



Nota. Las imágenes muestran a los niños y niñas preparando su desayuno. Fuente. Elaboración propia. (2022)

Se culminó con esta última actividad y de hecho la más compleja para los niños y niñas porque para ellos fue un gran reto ya que la mayoría de ellos nunca había preparado su desayuno porque sus mamás les dan preparado. Se comenzó observando un video sobre la importancia del desayuno y una canción de cómo debemos ayudar a prepararlo. Luego, cada uno de ellos cocinó los huevos y pico la fruta, así también se prepararon el batido de leche con guineo sin azúcar; entonces cada uno de ellos iba pasando con el guineo ya picado y lo mezcló con leche para el batido y se llevaba al puesto.

Cada niño lo hizo a su ritmo, pero todos lo lograron y en cuanto al proceso de preparación, los niños tenían muchas inquietudes sobre algunas frutas que no conocían como el kiwi porque no lo habían comido nunca, sin embargo, lo que más querían es probar lo que ellos mismo hicieron. Les explicamos también, la porción que deben comer y que les aporta cada alimento.

6.3. Seguimiento de las actividades desarrolladas

6.3.1. Factores obstaculizadores y facilitadores

Factores obstaculizadores

- Algunos programas de la institución educativa como las jornadas deportivas y la semana cultural retardaron la ejecución de las sesiones propuestas en la guía didáctica alimentaria.
- A pesar del apoyo de la docente de aula, había inconvenientes con el tiempo ya que ella también debía cumplir con las actividades de la institución, por lo que a veces nos daba solo una hora para el desarrollo de las sesiones.
- El aula de la institución no era lo suficientemente amplia, y tuvimos complicaciones al momento de la preparación de los alimentos por lo que se tuvo que hacer pasar a los niños por grupos de 5, lo que hizo que las actividades demoran más de lo previsto.
- La socialización de la propuesta de intervención pedagógica, estuvo prevista para realizarse presencialmente con las autoridades de la institución, docente de aula y padres de familia. Pero por motivos del paro nacional que atravesó el país se realizó de manera virtual, lo que no permitió entregar las guías impresas a las familias y a las docentes invitadas.

Factores Facilitadores

- La colaboración y apoyo de la docente fue un factor clave para la implementación de las actividades planteadas en la propuesta, ya que siempre nos brindaba un espacio durante la jornada escolar para la realización de las actividades. Además, aportaba con ideas desde su punto de vista para mejorar las sesiones aplicadas.
- El personal docente directivo indirectamente también intervino para el desarrollo de la propuesta ya que permitió que la docente de aula nos permita tomar un tiempo durante la jornada escolar.
- La mayoría de los estudiantes mostraron interés por realizar las actividades. Además, se pudo trabajar tanto en equipo como individualmente gracias a la colaboración y participación de los niños y niñas.



- Los padres de familia, también intervinieron positivamente en la intervención del proyecto ya que permitieron que sus niños sean partícipes de la investigación y se les permita tomar fotografías para la constancia del cumplimiento de cada una de las actividades.

6.3.2. Consecuencias positivas y negativas

- Fortalecer los conocimientos de los niños y niñas en base a las actividades vivenciales para ellos ya que mediante la acción crearon un aprendizaje que les ayudó a conocer sobre la alimentación saludable.

- Concientizar a las familias sobre los hábitos alimenticios de cada uno de ellos mediante la guía didáctica alimentaria que contiene conceptos básicos de una alimentación saludable, esto permitió que las familias adquieran nuevos conocimientos sobre el tema.

- En cuanto a la docente de aula, ella estuvo muy contenta con el trabajo realizado no sólo con los niños sino también con las familias porque ella considera que a pesar de que no todos los padres de familia cambien sus hábitos alimenticios algunos si lo harán.

- Un aspecto negativo que surgió al culminar la intervención fue que la docente no pudo estar presente en una de las actividades que se trabajó debido a su condición de salud.

Después de la aplicación de la propuesta pedagógica, con los padres de familia, docente de aula, niños y niñas de la EGB Luis Cordero Crespo, y de observar los logros y obstáculos obtenidos con la misma. Se procedió a evaluar la implementación de la intervención pedagógica, utilizando nuevamente técnicas e instrumentos de investigación que permitieron la obtención de información relevante para su valoración.

Capítulo VII

7. Evaluación de la propuesta de intervención educativa “Crezco sano”

7.1. Tipo de evaluación de la propuesta

La propuesta de intervención educativa utiliza dos tipos de evaluación: la evaluación interna y la evaluación del proceso de implementación. La siguiente propuesta pedagógica ha sido evaluada por los integrantes del proyecto TIC, a partir de la aplicación de instrumentos y técnicas de investigación para la recolección de datos de los sujetos sometidos



a la intervención de la propuesta pedagógica. En este sentido, Ibertik (s.f) indica que en la evaluación interna es ejecutada por los mismos miembros pertenecientes al proyecto, además este tipo de evaluación menciona que sigue un proceso de revisión o seguimiento permanente y considera a la autoevaluación.

El otro tipo de evaluación de la propuesta es la evaluación del proceso de implementación que como menciona el mismo autor Ibertik (s.f) la evaluación tiene un carácter naturalista y se centra en la comprensión de un caso singular y parte de un enfoque cualitativo; es decir, es interpretativa y toma en cuenta las percepciones de los sujetos de la investigación. De esta manera, este tipo de evaluación contribuye a la mejor comprensión del tema abordado en el proyecto TIC, para la implementación de las actividades propuestas y realizar cambios o ajustes de ser necesarios mejorando el proceso de enseñanza aprendizaje.

7.2 Ruta de evaluación

Es necesario mencionar que el proceso de evaluación de la propuesta de intervención es fundamental para obtener una evaluación de calidad, es decir, permite conocer cuáles han sido los logros y los desafíos que se han presentado a lo largo del proceso de intervención. Además, permite seguir ciertos pasos que permiten construir los instrumentos que se aplicarán, y analizar e interpretar la información de los resultados obtenidos para elaborar las conclusiones que surgen de la propuesta de intervención educativa.

Tabla 15

Tabla correspondiente a las fases de evaluación de la propuesta

Fase	Descripción
Diseño del modelo de evaluación	En esta fase se procedió a elegir el modelo de evaluación, en este caso, se eligió la evaluación del proceso de implementación de la propuesta de intervención educativa.
Construcción de instrumentos	Durante el desarrollo de esta fase se diseñó la tabla de operacionalización con la categoría correspondientes, su



	dimensión y los indicadores necesarios para evaluar de manera eficaz la implementación de la propuesta. Además, se construyó los instrumentos que son el diario de campo, la guía de observación y la entrevista semiestructurada.
Recolección de datos	En esta fase se procedió a la recolección de la información necesaria a la docente de aula y a los niños y niñas del subnivel II, paralelo “A”.
Análisis de los datos	En esta última fase se organizó la información, se analizó e interpretó cada uno de los datos cualitativos obtenidos mediante el apoyo del programa de Atlas ti para codificar la información en un primero y segundo nivel, luego se procede a densificar y triangular la información.

Fuente: Tomado de: Componente, criterios y descriptores del modelo de evaluación Covarrubias y Marín (2015) y adaptado a la investigación de las autoras.

7.3 Categorización de la propuesta de intervención educativa

La tabla que se muestra a continuación presenta las categorías y dimensiones que las investigadoras han adaptado según lo que señala Stake (2006). Existen diferentes tipos de evaluación, no obstante, este proyecto TIC a evaluado el proceso de implementación de la propuesta de intervención educativa. Este permite evaluar la coherencia, la recepción del programa, la operatividad, metodología y capacidad de esta.

7.4 Técnicas e instrumentos de recolección de información de la evaluación

Para la evaluación de la propuesta de intervención del proyecto TIC a partir de las actividades diseñadas en cuanto al tema de investigación se diseñó nuevamente técnicas e instrumentos que facilitaron la recolección de datos en cuanto a la información obtenida. De acuerdo con Stake (2006) esta investigación tiene una índole cualitativa por lo que se utilizó las siguientes técnicas de investigación de carácter cualitativos. La entrevista estructurada y la observación participante, en relación con estas técnicas se trabajó con los instrumentos: guía de observación, cuestionario de preguntas y diarios de campo.



Categoría	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos	Técnicas	Preguntas.	Fuentes
Evaluación del proceso de implementación de la propuesta	Coherencia	<p>Recepción del programa</p> <ul style="list-style-type: none"> Objetivo de la propuesta Percepción de la propuesta Participación o motivación <p>Metodología</p> <ul style="list-style-type: none"> Guía didáctica Escuela Activa <p>Operatividad</p> <ul style="list-style-type: none"> Recursos Tiempo Disposición <p>Capacidad</p> <ul style="list-style-type: none"> Conocimientos y hábitos de alimentación saludable Aprendizaje metodología activa 	<p>Guía de observación</p> <p>Diarios de campo.</p> <p>Guía de preguntas</p>	<p>Entrevista estructurada</p> <p>Observación participante</p>	<p>Preguntas. 1,2,3.</p> <p>Preguntas. 4,5,6.</p> <p>Preguntas. 7,8,9,10</p> <p>Preguntas. 11, 12.</p>	Niños, niñas y docente.

Tabla 16

Tabla correspondiente a la evaluación del proceso de implementación de la propuesta de intervención

Fuente: Tomado de: Evaluación de la propuesta de intervención Covarrubias y Marín (2015) y adaptado a la investigación de las autoras.

La entrevista estructurada conformada por 15 preguntas relacionadas al tema de estudio se realizó a la docente de aula, este instrumento de investigación nos permitió obtener datos muy concretos por parte del sujeto investigado (ver Anexo 8). De acuerdo Folgueiras (2016) en esta técnica de investigación se plantea previamente un guion de preguntas

formuladas en relación con la información que se quiere obtener. El entrevistador sigue el orden de las preguntas planteadas mientras que el entrevistado debe acotarse a este guion de preguntas.

La observación participante, se desarrolló a partir de una intervención directa con los sujetos investigados. Rekalde et al. (2014) indican que en esta técnica de investigación se obtiene información de manera interactiva por parte del observador o investigador, permitiendo obtener percepciones acerca de la realidad del tema de estudio. También, esta técnica permite generar conocimientos nuevos y mejorar la práctica educativa.

Esta técnica está asociada a los instrumentos de investigación que en este caso son los diarios de campo y la guía de observación. El diario de campo ha permitido llevar a cabo un registro que contiene aspectos fundamentales para la recolección de aquellos datos precisos y necesarios en torno al producto que es la guía didáctica alimentaria y a las actividades de intervención permitiendo la descripción de todas las acciones y situaciones observadas durante la ejecución y de la evaluación de la propuesta pedagógica (ver Anexo 9).

Mientras que la guía de observación compuesta por 10 indicadores acerca del tema de estudio permitió a los sujetos de la investigación, señalar aspectos que son relevantes al observar la ejecución de la intervención pedagógica centrándose arduamente en el objeto de estudio. En este caso, la guía de observación fue realizada por la docente de aula y por los investigadores directos del proyecto (ver Anexo 10).

7.5 Procedimiento para el análisis e interpretación de la información de la evaluación

Como se mencionó anteriormente, el procedimiento de los datos parte del hecho de codificar los datos en donde se asigna un valor numérico o un símbolo que le dé un significado a la expresión que proviene de las variables de estudio, en este caso, de cada uno de los indicadores. Hernández et al. (2014) mencionan que la codificación es esencial porque ayuda a no tener errores y malas interpretaciones de la información de modo que la información esté organizada y definida de manera adecuada. Luego, se procede a seguir el mismo proceso que en la fase diagnóstica.

7.6. Análisis e interpretación de información de la evaluación

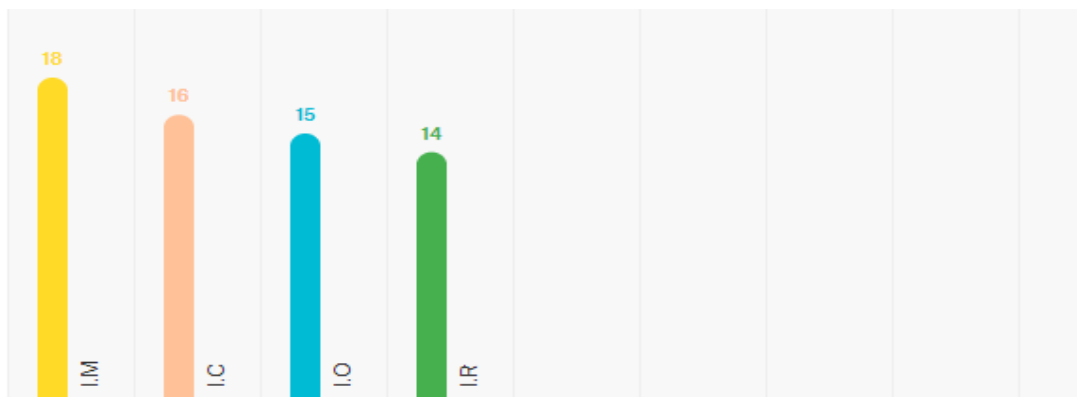
El análisis de datos cualitativos, como se menciona en la fase diagnóstica, permite reducir los datos más significativos. Mejía (2011) señala que las fases que constituyen este proceso son: reducción de datos, categorización, codificación, densificación, presentación de los datos (triangulación). Es así que este proceso es necesario para obtener datos concretos que ayuden en el proceso de ordenar, clasificar y elaborar conceptos que sólo este proceso brinda para la investigación.

7.6.1. Categorización

La categorización como se expone durante la fase diagnóstica facilita el proceso de análisis para reducir la información de manera significativa, en donde las categorías surgen de los datos obtenidos o suelen ser diseñadas por los investigadores. En este caso, la categorización de la evaluación de la propuesta de intervención se categorizó de acuerdo a Stake (2006). Este proceso metodológico parte del componente II de los cuatro componentes que ha diseñado el autor con un único criterio que corresponde a la coherencia con los descriptores de recepción del programa, metodología, operatividad y capacitación.

7.6.1.1. Codificación de primer nivel

La codificación de primer ciclo que se ejecuta en el epígrafe 4.1 consiste en asignar a las unidades un código propio a cada uno de los indicadores y los colores correspondientes para que la información que se sintetiza sea clara y se presente de manera ordenada. Es decir, en este gráfico que se presenta a continuación, se indica las abreviaturas que son todos





aquellos significados que forman parte de la información necesaria y relevante para la investigación.

Nota. Elaboración propia



En la tabla que se presenta a continuación, se detalla de manera específica los colores y símbolos asignados para cada uno de los indicadores que forman parte del proceso de análisis y sistematización de la información.

Tabla 17

Tabla correspondiente a la codificación de primer nivel

CÓDIGOS	Indicadores	Color
I.M	Indicador, metodología	Amarelo
I.C	Indicador, capacidad	Laranja
I.O	Indicador, operatividad	Verde
I.R	Indicador, recepción	Azul

Nota. Elaboración propia

7.6.1.2. Densificación de la información de la evaluación de la propuesta

La densificación de la información permite sintetizar aquellos datos que son relevantes y que de manera reiterada sobresale durante el análisis minucioso de la información; es decir, estos datos que se repiten llegan a ser significativos para el análisis. Por esta razón, se presenta la densificación de cada uno de los instrumentos aplicados que son: la entrevista estructura que contiene 13 preguntas dirigidas a la tutora profesional, la guía de observación y los diarios de campo.

Tabla 18

Tabla correspondiente a la densificación de la entrevista a la tutora profesional

Categoría	Dimensión	Indicador	Resultado



Evaluación del proceso de implementación de la propuesta	Coherencia	Recepción del programa	-Todos querían participar -Todas las actividades realizadas fueron con la guía de ustedes -El objetivo se cumplió totalmente
		Metodología	-El mismo niño va manipulando los vegetales, las frutas, etc. - Ellos son los que construyeron su propio conocimiento. -Todo fue vivencial y experimentaron todo ellos solitos. -Esta guía didáctica, a más de puedan obtener conocimientos, les ayuda a que tomen conciencia los padres de familia. -Sintetizaron bastante los contenidos necesarios para que los padres de familia y yo como docente también tenga conocimiento de realmente lo más importante que es el valor nutricional en los alimentos.
		Operatividad	-El espacio para la cocción de los alimentos talvez no fue muy amplio; sin embargo, en el aula por ejemplo para picar cada quien tuvo su espacio, su mesa para preparar los alimentos. -La situación de la electricidad y todo eso, es un peligro; no obstante, ustedes lo manejaron muy bien. -Hubiese sido óptimo que se alargue un poco más de tiempo para continuar con más experiencias. -Todos los materiales empleados fueron concretos y todos fueron muy buenos.
		Capacidad	-Lo que los niños aprendieron y experimentaron, ayudan a mejorar o modificar los hábitos alimenticios del hogar. -Aprendieron muchas cosas nuevas que no conocían. -Por mi cuestión de salud, he aprendido mucho sobre los alimentos. -Actividades novedosas y prácticas, ellos aprendieron haciendo.



			-En la guía didáctica alimentaria se aprende sobre la clasificación de los alimentos y el valor de cada uno de los grupos.
--	--	--	--

Nota. Elaboración propia

Interpretación:

La entrevista realizada a la docente arroja los resultados que muestran las percepciones y sugerencias que manifiesta en torno a la implementación de la propuesta de intervención educativa. Sobre esto, los resultados obtenidos son muy valiosos y significativos para la investigación, puesto que la tutora profesional indica que el tema de la educación alimentaria es fundamental trabajar no solo en la etapa infantil, sino también en todos los años durante la etapa escolar. Así también, indica que todos los niños y niñas fueron partícipes activos de cada una de las actividades desarrolladas y que esto permite que los infantes logren generar un aprendizaje que es transmitido a las familias.

Además, la docente señala que el enfoque pedagógico usado para el desarrollo de las actividades permitió que el niño sea el protagonista de su aprendizaje y que pese a las dificultades que pueden presentarse cuando se trabaja el juego, la manipulación de material y el hecho de que los mismos niños sean los que mediante la acción logren crear y experimentar. Se ha trabajado de manera adecuada este tema que permite fortalecer los conocimientos y hábitos de alimentación saludable con los preescolares.

Finalmente, la docente considera que la guía didáctica alimentaria es de mucho apoyo para ella porque le permite trabajar con las familias y con los niños durante su proceso de enseñanza a lo largo de los años, ya que para ella es primordial que los infantes mantengan una buena alimentación para que puedan desarrollarse de manera integral.

Tabla 19

Tabla correspondiente a la densificación de la guía de observación (fuente: docente, investigadoras)



Categoría	Dimensión	Indicador	Resultados
Evaluación del proceso de implementación de la propuesta	Coherencia	Recepción del programa	-Los niños experimentaron y hubo una participación masiva -Motivación y entusiasmo para cada actividad -Los niños estuvieron muy activos y atentos en cada actividad -Trabajo participativo y colaborativo
		Metodología	-Términos y conceptos sencillos dentro de la guía -Aprendizaje significativo y vivencial
		Operatividad	-Se utilizó los materiales adecuados y acordes para su edad -Experimentación y manipulación de los materiales -Falta de tiempo -Adaptación del espacio físico
		Capacidad	-Conocimiento del valor nutricional de los alimentos -Concientización a las familias sobre su práctica alimentaria -Importancia de mantener una dieta equilibrada y variada.

Nota. Elaboración propia

Interpretación:

La guía de observación presenta los resultados que mediante la observación se han logrado recabar, por tal razón, cabe mencionar que los resultados que se han observado a partir del desarrollo de las actividades realizadas con los niños y niñas han sido muy positivos y de gran motivación para trabajar aún más en este tema tan importante durante la etapa infantil.

En este sentido, una gran apreciación es el hecho de que los niños ya no sabían solo la identificación de alimentos saludables y no saludables, sino también ya conocían los beneficios de alimentarse adecuadamente, las consecuencias de no alimentarse bien, las funciones de cada uno de los grupos de alimentos, los valores nutricionales de los alimentos, entre otros.



Para la densificación de la observación participante se realiza un pequeño análisis de todos los registros que se llevó a cabo con la realización de las seis sesiones que se desarrollaron dentro de la institución con los niños.

Tabla 20

Tabla correspondiente a la densificación de los diarios de campo

Categoría	Dimensión	Indicador	Resultados
Evaluación del proceso de implementación de la propuesta	Coherencia	Recepción del programa	Se cumplen con todas las actividades, todos los niños participan de manera activa y colaborativamente conjuntamente con el docente.
		Metodología	Durante la ejecución de las actividades se observa que todos los niños muestran interés por realizarlas y se sienten motivados por realizarla, pero aun así algunos niños tuvieron dificultad para clasificar los alimentos de acuerdo a la frecuencia de su consumo y en actividades como picar fruta y pelar huevos. -Las actividades planteadas hacían referencia a los temas de la guía didáctica alimentaria.
		Operatividad	Los recursos empleados para las actividades estuvieron adecuados para que el niño puede manipularlos y explorarlos, se utilizaron cuchillo de plástico, cocina eléctrica que sirvió para que ellos vean el proceso de cocción de los alimentos. -Por lo menos en tres actividades el tiempo empleado fue corto y espacio del aula hizo que se realicen cambios de acuerdo a la planificación.



		Capacidad	Se observó que la participación activa y el aprendizaje vivencial, motiva mucho al niño ya que ellos aquí pueden desenvolverse por si mismos y construyen su propio conocimiento obteniendo un aprendizaje significativo. -De acuerdo con las categorías de la investigación, se puede decir que todos los niños identifican únicamente entre un alimento saludable y no saludable por lo que se tuvo dificultades en cumplir actividades como “el semáforo de los alimentos” y “la ruleta de los alimentos”. Además, se pudo evidenciar que algunos niños no les gustan alimentos como la papaya, la manzana, lechuga, tomate.
--	--	-----------	--

Nota. Elaboración propia

Interpretación:

Los diarios de campo permitieron reflexionar y obtener diferentes percepciones en cuanto al desarrollo de cada una de las actividades planteadas en la guía didáctica alimentaria, es decir, se pudo observar de manera directa los desafíos que se presentaron, los logros conseguidos, los aprendizajes obtenidos. Cada niño logró ser partícipe de un proceso suyo donde la guía de las investigadoras fue para brindar ese apoyo y motivación necesaria para los infantes.

Además, se pudo ir verificando los aprendizajes que las familias adquirieron mediante la guía didáctica alimentaria, ya que, en las semanas posteriores luego de la socialización de la guía, las familias mostraron su agradecimiento y sus sugerencias en cuanto a la guía. A manera de criterio personal, una madre de familia se acercó y comentó que le ha sido de mucha ayuda esta herramienta porque sus conocimientos no eran los adecuados y que sus hábitos han, mejorado porque sabe qué alimentos son buenos para su niño.

En lo que se refiere al párrafo anterior, los diarios de campo permitieron comprender el entorno y la correspondencia con cada uno de los ítems que comprenden la evaluación de la propuesta de intervención educativa. Los resultados obtenidos se presentan a manera de aciertos y desaciertos que permiten conocer cómo se ha dado el proceso de implementación.

7.6.2. Codificación de segundo nivel

Como se mencionó en el capítulo 4, la codificación de segundo nivel es el proceso en donde se realiza la comparación de la información de cada subcategoría planteada en la investigación con el propósito de agruparles de acuerdo con su relación. En este sentido, Vives y Hamui (2021) menciona que cuando las subcategorías mantienen una relación durante el proceso de recogida de datos, se denominan categorías apriorísticas; es decir, son categorías que surgen durante el proceso de recolección de datos. Con relación a esto las subcategorías, se mantienen como fueron establecidas desde el principio.

Tabla 21

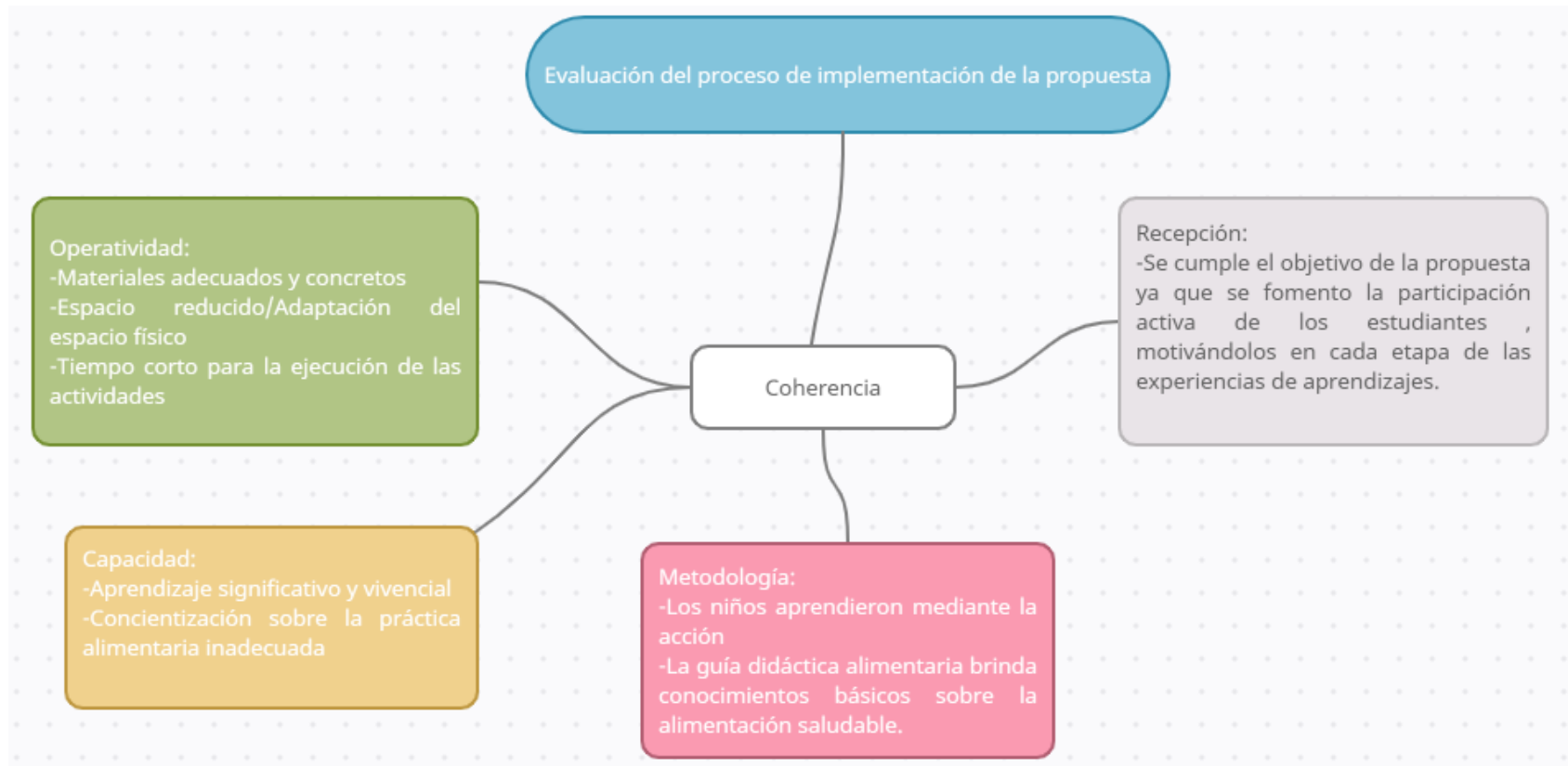
Tabla correspondiente a la codificación de segundo nivel

Codificación de segundo nivel				
Categoría	Implementación de la propuesta de intervención educativa			
Códigos.	I.M	I.C	I.R	I.O
Indicadores	Indicador, metodología	Indicador, capacidad	Indicador, recepción	Indicador, operatividad
Recodificación	Se mantiene	Se mantiene	Se mantiene	Se mantiene

Nota. Elaboración propia

7.6.3. Red semántica de la evaluación

Ilustración 20



Nota. Elaboración propia

7.6.4. Triangulación de la evaluación

Tabla 22

Tabla correspondiente a la triangulación de la información de la fase de evaluación

Indicadores	Entrevista docente	Diarios de campo	Guía de observación	Resultados
Recepción del programa	La docente indica que el objetivo se cumplió en su totalidad y que todos los niños participaron activamente.	Se acompañó a los estudiantes en cada una de las actividades realizadas y todos los niños participaron individual y colaborativamente.	Se cumple el objetivo de la propuesta a través de las actividades realizadas. Además, los niños participaron activamente y el docente fue guía para cada actividad.	De acuerdo con cada uno de los instrumentos cualitativos, se pudo obtener como resultado que el objetivo de la propuesta de intervención educativa se cumplió en su totalidad ya que las actividades planteadas estuvieron acorde al enfoque pedagógico planteado. Los niños aprendieron a través de las experiencias construyendo un aprendizaje vivencial y significativo. El docente fue guía y motivó durante el desarrollo de cada una de las actividades.
Metodología	La docente manifiesta que la guía didáctica alimentaria está correctamente sintetizada con temas fundamentales sobre la alimentación. -También indica que todas las actividades fueron experiencias vivenciales y que los niños fueron los protagonistas de su aprendizaje.	Se cumplieron las actividades de manera secuencial como se encuentran planteadas en la guía didáctica alimentaria -Se observó que, mediante las actividades, los niños pudieron conocer, manipular y explorar los materiales para la construcción de su aprendizaje.	La guía didáctica alimentaria presenta conceptos necesarios de una alimentación saludable durante la primera infancia, especialmente para los padres de familia. -Los niños aprenden haciendo a partir de la manipulación y el juego.	Tanto la docente de aula como la observación participante concuerdan que la guía didáctica alimentaria contiene conceptos básicos de alimentación y utiliza un lenguaje sencillo que permite a los padres de familia la comprensión de los valores nutricionales de los alimentos. En cuanto al enfoque pedagógico usado para la realización de las actividades, se menciona que las actividades permitieron que el niño aprenda-haciendo ya que, ellos fueron los protagonistas de su aprendizaje a partir del juego y la exploración de los recursos adquiriendo conocimientos significativos.
Operatividad	La docente de aula indica que se han realizado debidamente las actividades; sin embargo, el espacio del aula es muy reducido lo que impidió	Se cumplieron las actividades en el tiempo establecido, sin embargo, en concordancia con la docente el tiempo fue muy corto, ya que a pesar de que todos los	Los recursos utilizados estaban al alcance de los niños y algunos fueron brindados por la docente. El espacio del aula para el cumplimiento de las	Comparando los resultados en cuanto a la operatividad de la propuesta de intervención, se puede decir que, a pesar de las complicaciones debido al espacio y tiempo para la ejecución de las actividades, se logró desarrollar paso a paso las sesiones

	<p>trabajar satisfactoriamente. Además, el tiempo empleado fue muy corto debido a las situaciones que se presentaron durante la intervención pedagógica.</p>	<p>niños participaron de manera activa algunos no pudieron concluir con su trabajo.</p>	<p>actividades fue muy reducido lo que dificultó la realización de las mismas.</p>	<p>como por ejemplo al momento de la cocción de los alimentos se tuvo que trabajar grupalmente por falta de espacio. Además, en algunas actividades el tiempo era demasiado corto lo que provocó que algunos niños no culminaran con su trabajo.</p>
Capacidad	<p>La docente menciona que lo que los niños aprendieron y conocieron les ayudó mucho a fortalecer sus conocimientos sobre la alimentación saludable y esto permite que ellos puedan cambiar o mejorar sus hábitos alimenticios. -En cuanto al aprendizaje que brinda la guía didáctica alimentaria, la docente señala que esta ayuda a que las familias se concienticen acerca de la mala alimentación.</p>	<p>Los niños saben identificar los beneficios de una buena alimentación y cumplieron correctamente con el desarrollo de cada una de las actividades. Sin embargo, se pudo observar que algunos muestran su rechazo a los alimentos como vegetales y algunas frutas.</p>	<p>La guía didáctica alimentaria contribuyó a los conocimientos sobre los grupos alimenticios y la importancia de consumirlos. -Además, contiene información necesaria de cómo debe ser la dieta diaria del niño, así como menciona la importancia de mantener una dieta variada y equilibrada de acuerdo con el valor nutricional de los alimentos.</p>	<p>Todos los resultados concuerdan en que el uso de la guía didáctica alimentaria contribuye a que los padres de familia obtengan información específica acerca de su alimentación y la de sus hijos manteniendo o creando buenas prácticas alimenticias, alimentándose conscientemente de acuerdo con las propiedades o valores nutricionales que brindan los alimentos al organismo sobre todo durante la primera infancia.</p>

Nota. Elaboración propia

7.6.5. Interpretación de los resultados de la fase de evaluación

En este apartado se presenta los resultados obtenidos en la fase de evaluación mediante la aplicación de los instrumentos de carácter cualitativo, cabe mencionar que existen resultados tanto convergentes como divergentes. Es decir, se presentan los aspectos que concuerdan y los que no. Cada uno de los datos obtenidos han permitido llegar a las conclusiones que presentamos a continuación:

- El objetivo que se plantea en la propuesta de intervención educativa se ha cumplido de manera favorable tanto para la docente, como para las familias y las investigadoras, ya que permitió que el niño/a sea el protagonista de su propio aprendizaje y que conozca y aprenda sobre una alimentación saludable.
- La participación de todos los niños y niñas fue una motivación para continuar trabajando el tema de la alimentación en la etapa infantil, porque los niños experimentaron y trabajaron de manera activa en cada una de las actividades.
- La guía didáctica alimentaria ha sido una herramienta que dentro del proceso educativo sirve para fortalecer los conocimientos de las familias sobre la alimentación saludable y que permite concientizar sobre los hábitos alimenticios dentro del hogar.
- El tiempo destinado para la ejecución de las actividades ha sido el adecuado para el desarrollo de cada una de ellas; a pesar de ello, coincidimos con la tutora profesional que el tema de la alimentación debe ser un tema que se trabaje desde el principio con los preescolares y con los demás grados de educación básica.
- El espacio físico con el que cuenta el aula no fue el adecuado para algunas de las actividades propuestas, pero a pesar de ese inconveniente se coincide con la respuesta que manifiesta la docente, que se logró adaptar este espacio para lograr el desarrollo adecuado de las actividades.
- Los resultados comparados sobre la utilidad de la guía didáctica alimentaria, se concluye que esta herramienta ha sido diseñada con contenidos básicos sobre la alimentación saludable y que son conceptos sencillos y necesarios que facilitan la comprensión de este tema fundamental para el desarrollo integral de los infantes,

ya que las familias son las encargadas de la alimentación de sus hijos.

7.6.6. Socialización de la propuesta de intervención educativa

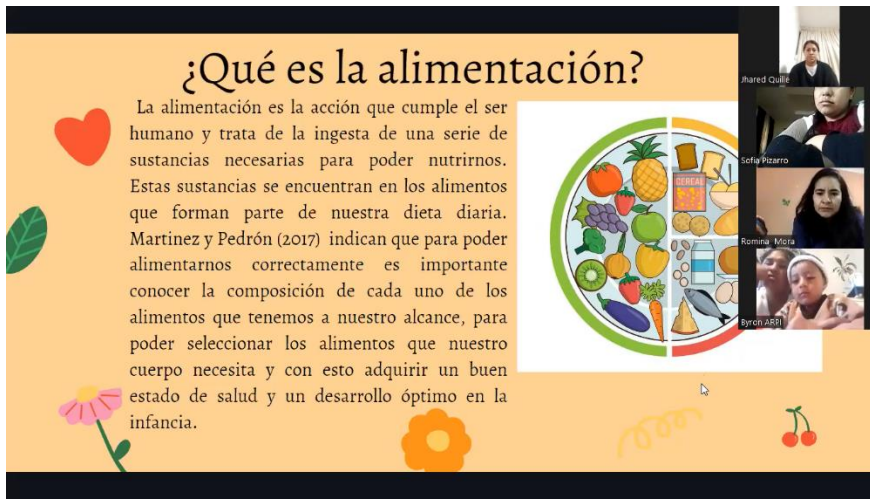
De acuerdo a las fases de Barraza (2010) mencionadas en el capítulo 5, se llevó a cabo la socialización de la propuesta de intervención educativa, en donde se presenta las actividades y los logros obtenidos con la intervención educativa, con la finalidad de dar a conocer la importancia que tiene trabajarla tanto en la institución educativa como dentro del hogar. Para el desarrollo de la socialización de la propuesta, se estableció un horario con la docente de aula y luego a esto se entregó invitaciones a padres de familia y autoridades de la institución.

La socialización se realizó el día 24 de junio de manera virtual utilizando la plataforma Zoom, a la reunión asistieron todos los padres de familia, docente de aula y la inspectora general de la institución y tuvo una duración de aproximadamente 60 minutos. Se empezó primeramente con un saludo cordial y luego se procedió a explicar los contenidos de la guía didáctica alimentaria y la descripción de cada actividad realizada con los niños y niñas y su objetivo educativo.

A continuación de la exposición, se dio espacio a los padres de familia para que puedan formular preguntas acerca de sus dudas o sus perspectivas en cuanto a la propuesta. Finalmente, se dio espacio a las docentes presentes, quienes dieron a conocer sus agradecimientos por el trabajo y por el apoyo brindado dentro de la institución. Además, recalcaron que el tema de alimentación es un tema de vital importancia durante la primera infancia y en el ámbito educativo.

Evidencias:





¿Qué es la alimentación?

La alimentación es la acción que cumple el ser humano y trata de la ingesta de una serie de sustancias necesarias para poder nutrirnos. Estas sustancias se encuentran en los alimentos que forman parte de nuestra dieta diaria. Martínez y Pedrón (2017) indican que para poder alimentarnos correctamente es importante conocer la composición de cada uno de los alimentos que tenemos a nuestro alcance, para poder seleccionar los alimentos que nuestro cuerpo necesita y con esto adquirir un buen estado de salud y un desarrollo óptimo en la infancia.

Con la culminación de la evaluación de la implementación de la propuesta pedagógica, a partir de los resultados que se obtuvieron mediante un proceso de análisis de esta información. Se da paso a concluir el proyecto TIC, de acuerdo con el cumplimiento de cada uno de los objetivos planteados en la investigación. Además, se proponen recomendaciones que ayuden a seguir dando solución a este tema de estudio a partir de los antecedentes locales, nacionales e internacionales referentes al trabajo de integración curricular.

Capítulo VIII

8. Conclusiones

Para concluir, el proyecto TIC se ha visto necesario interpretar los resultados que se han generado durante todo el proceso de la investigación. A continuación, en este apartado se describen brevemente los hallazgos y logros alcanzados de acuerdo con los objetivos planteados en la investigación.

El objetivo general de la investigación ha sido alcanzado, ya que la propuesta de intervención educativa contribuyó al fortalecimiento de conocimientos alimentarios en los padres de familia con temas como: las funciones de los alimentos y las consecuencias de una mala alimentación. Esto debido a que la alimentación de los niños depende directamente de ellos,

por lo que se les dio a conocer la importancia de una buena alimentación y mantener una dieta variada y equilibrada dentro del hogar de acuerdo con el valor nutricional de cada alimento.

Asimismo, se logró fortalecer el conocimiento de los niños y niñas a través del cumplimiento de las actividades de acuerdo con la propuesta pedagógica. Como efecto, de las actividades ejecutadas dentro de la institución, los niños reconocieron los beneficios de mantener una buena alimentación y buenas prácticas alimentarias

Para dar cumplimiento al primer objetivo específico de la investigación se detalló de manera sistematizada los referentes teóricos fundamentales en la investigación. Para ello se tomó en cuenta las categorías (conocimientos y hábitos alimenticios saludables) de la investigación. Durante el proceso de indagación y búsqueda de estos temas se pudo evidenciar que existe mucha información acerca de la alimentación saludable. Entidades como la UNICEF y la OMS indican la importancia de la alimentación en la primera infancia; sin embargo, en el ámbito educativo es un contenido que no ha sido relevante y no existe una educación alimentaria correcta para fortalecer los conocimientos y adquirir hábitos alimentarios saludables desde pequeños. Cabe recalcar que el tema de alimentación es importante trabajarlo con padres de familia e institucionalmente, ya que en la etapa escolar y durante la primera infancia es donde se van formando los hábitos saludables. Además, una buena educación alimentaria capacita al estudiante al momento de seleccionar y preparar sus alimentos en base a su valor nutricional.

En cuanto a la fase diagnóstica de la investigación y de acuerdo a los resultados arrojados por las técnicas e instrumentos de investigación, se evidenció que en su mayoría los padres de familia tienen conocimientos acerca de la alimentación; sin embargo, no eran conscientes de las consecuencias que tiene el consumo frecuente de algunos alimentos tipo chatarra o ultra procesados por lo que no toman en cuenta una dieta variada y equilibrada en la alimentación diaria de sus hijos de acuerdo a su valor nutricional. Debido a esto, los niños no conocían o mostraban su rechazo a alimentos como las verduras y frutas, que son fuentes de vitaminas y minerales esenciales para el cuerpo. Por otro lado, la docente de aula tiene un

conocimiento alto en alimentación; sin embargo, menciona que el tipo de alimentación de los niños depende directamente de los padres de familia. Además, en la institución no se trabaja de manera correcta la educación alimentaria, pues únicamente se hace alusión a los alimentos saludables y no saludables.

Con la intención de fortalecer los conocimientos y hábitos de alimentación saludable en los niños y niñas, se diseñó una guía didáctica alimentaria con información importante y necesaria acerca de la alimentación dirigida a padres de familia y a la docente de aula para que ellos puedan poner en práctica estos conocimientos y con esto mejorar sus hábitos alimenticios dentro del hogar como en la institución. Además, en la guía didáctica se plantearon actividades para trabajar con los niños conjuntamente con la docente de aula y con los padres de familia. Todas las actividades en cuanto a la alimentación estuvieron centradas en una educación activa, para que el niño pueda generar conocimientos significativos a partir de la experimentación y participación activa.

Para cumplir con cada uno de los objetivos de la investigación se dio paso a la implementación de la propuesta pedagógica. Como primer punto enviamos el link de la guía didáctica alimentaria a los padres de familia y a la docente de aula. Posteriormente, se realizaron las actividades con los niños, durante las seis sesiones ejecutadas se pudo evidenciar aspectos positivos que tuvo la propuesta pedagógica como la participación activa de todos los estudiantes. Esta experiencia permitió un aprendizaje vivencial por parte de los niños, así como la colaboración y apoyo incondicional por parte de los beneficiarios directos (familias y docente) de la propuesta pedagógica. Cabe recalcar que se presentaron inconvenientes durante la implementación de la propuesta pedagógica en cuanto al tiempo establecido, ya que se consideró que era muy corto y que el espacio áulico era reducido. Esto representó un aspecto negativo para el desarrollo de algunas actividades, lo que no permitió cumplir con las sesiones tal como estaban planificadas. Frente a esta dificultad, se adecuó este espacio para lograr cumplir con el objetivo de cada experiencia de aprendizaje.

Finalmente, para cumplir con el último objetivo de la investigación, se siguió un proceso de evaluación de la propuesta pedagógica aplicada a estudiantes de 3-4 años del subnivel de



inicial 2. Se pudo dar constancia de que las actividades contribuyeron favorablemente a los conocimientos de los niños en cuanto a la alimentación. Los infantes adquirieron nuevos aprendizajes tales como los grupos de alimentos y la frecuencia con la que deben ser consumidos en cuanto a lo aprendido en las actividades como “el semáforo de los alimentos” y las proporciones adecuadas de los alimentos. Además, en la socialización de la implementación de la propuesta, los padres de familia y la docente de aula, indicaron que después de las actividades realizadas, los niños fortalecieron sus conocimientos porque mostraron interés en tener una buena alimentación rechazando los alimentos considerados no saludables.

Este trabajo ha sido un desafío para nosotras y en el camino hemos descubierto que es un tema de mucha relevancia en la vida de infantes y adultos porque al final de cuentas “somos lo que comemos”.

8.1. Recomendaciones:

En base a lo expuesto anteriormente en la investigación se propone las siguientes recomendaciones:

- Implementar actividades educativas en base a metodologías activas, en las que se aborde la educación alimentaria y que motiven al niño a ser partícipe de su propio conocimiento, utilizando materiales que puedan ser manipulados y explorados para que se tenga un aprendizaje vivencial.
- Realizar talleres de educación alimentaria dentro de la institución en la que participen padres de familia y docentes con el fin de buscar el bienestar de los estudiantes, creando un tipo de menú saludable para toda la semana en la hora del refrigerio.
- Concientizar a los padres de familia a través de charlas o pequeñas reuniones con profesionales de salud, acerca de la importancia de brindar al niño una atención adecuada a partir de una buena alimentación para satisfacer las necesidades del cuerpo para cumplir actividades diarias.



- Utilizar la guía didáctica alimentaria como una herramienta útil de aprendizaje, ya que contiene actividades e información importante que se pueden trabajar directamente con la familia, haciendo que el niño intervenga en su propia alimentación.
- Involucrar al niño al momento de hacer las compras e irle preguntando qué alimentos desearía llevar a casa. También se podría hacer postres o refrigerios saludables sencillos conjuntamente.
- Construir un huerto escolar alimenticio, no sólo ornamental, en las instituciones educativas con el fin de que los niños puedan mantener una relación cercana con la naturaleza y conocer los procesos de la planta (siembra y cosecha) hasta el momento de su consumo.
- Implementar dentro de las instituciones educativas un “Atelier del gusto” (ambiente de alimentación), en el cual los niños puedan manipular y explorar los alimentos para lograr obtener un aprendizaje vivencial.



Referencias

- Abadeano Sanipatín, C. Mosquera Guilcapi, M.J., Coello Viñan, J. y Coello Viñan. Byron (2019). Alimentación saludable en preescolares. *Red de revistas científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*, 13(1), 1-13.
<https://www.redalyc.org/journal/5728/572860987008/572860987008.pdf>
- American Academy of Pediatrics Section on Endocrinology . (12 de septiembre de 2020). *Healthychildren.org*. <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/chronic/Paginas/Diabetes.aspx>
- Altamirano, M., Cordero, A., Moreno, V., Arias, J., & Macedo, G. (2017). Diseño y validación de la Guía de Salud Integral como una representación gráfica. *Redalyc*, 15(1), 1-25.
<https://www.redalyc.org/pdf/446/44656020015.pdf>
- Avendaño, F. (2021). *Animarse a la tesis*. Homo Sapiens.
- Barrera, V. (2016). *La nutrición en la actividad física de los estudiantes de los décimos años de la unidad educativa Hispano América de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua*. [Proyecto, previo a la obtención al título de licenciada en ciencias de la educación].
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/23293>
- Barriguete, J., Salvador, L., Radilla, C., Barquera, S., Hernández, L., Rojo, L., Murillo, J. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 23(1), 2-10.
https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06._Vega_y_Leon__S._COND UCTAS_ALIMENTARIAS_EN_ADOLESCENTES_DE_MICHOACAN.pdf
- Bazan, F., y Chuquiviguel, S. (2019). *Propuesta pedagógica nutriaprendo para mejorar los hábitos alimenticios en los niños de la I.E. N°211, 2018*. [Tesis previo a la obtención del título de Licenciatura en Educación Inicial]. <https://dspace.unitru.edu.pe/>
- Carbajal, Á. (2018). Departamento de Nutrición. *Manual de nutrición y dietética*. [Archivo PDF]
<https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2018-01-10-cap-14-alimentos-2018.pdf>
- Castro, N. (2021). *La alimentación saludable en las aulas de Educación Infantil*. [Trabajo de fin de grado]. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/48976/TFG-G4838.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Collachagua, L. (2019). *Elaboración de una guía didáctica de educación alimentaria para escolares*. [Tesis para optar al Título Profesional de Licenciado en Educación]
<https://repositorio.une.edu.pe/>
- Cordero, O. (2012). *La alimentación y su incidencia en el aprendizaje de los niños del primer año de educación básica de la escuela fiscal mixta "Isidro Ayora", del cantón Cuenca*. [Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención del título de licenciada en educación]. <https://repositorio.uta.edu.ec>



- Covarrubias, P., & Marín, R. (2015). Evaluación de la propuesta de Intervención para estudiantes sobresalientes: Caso Chihuahua, México. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 15(3), 1-32. <https://www.redalyc.org/pdf/447/44741347010.pdf>
- Cruz, E. (2015). La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial. *Scielo*, 36(1), 1-23. <http://ve.scielo.org/pdf/pdg/v36n1/art09.pdf>
- Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M., y Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Red de revistas científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 2(7), 1-7. <https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733228009.pdf>
- Dipas, B. (2015) *Aplicación de instrumentos de evaluación: rúbrica, prueba objetiva y ficha de observación "rupof" para evidenciar las capacidades resolutorias del área de matemática de los estudiantes del primer grado "C", de la institución educativa secundaria Gregorio Martinelli del distrito de talavera, provincia de Andahuaylas, 2013-2015 [Tesis previo a obtener el título profesional de segunda especialidad en didáctica de la matemática]* <https://1library.co/article/matriz-de-an%C3%A1lisis-triangular%C3%B3n-aplicaci%C3%B3n-instrumentos-evaluaci%C3%B3n-r%C3%BAbrica.zpnvv3vy>
- Durán, E., y Arias, D. (2016). Validez de la encuesta de opinión estudiantil en universitarios venezolanos. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 55(2), 1-21. <https://www.redalyc.org/pdf/3333/333346580007.pdf>
- Escudero, C., y Cortez, L. (2018). *Técnicas y métodos cualitativos para la investigación científica*. UTMACH. <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/14207/1/Cap.1-Introducci%C3%B3n%20a%20la%20investigaci%C3%B3n%20cient%C3%ADfica.pdf>
- Fábregues, S., Meneses, J., Rodríguez, D., y Hélène, M. (2016). *Técnicas de investigación social y educativa*. Oberta UOC publishing, SL. <http://openaccess.uoc.edu/>
- Folgueiras, P. (2016). La entrevista. <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/99003/1/entrevista%20pf.pdf>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2017). *Informe anual 2016*, https://www.unicef.org/media/49321/file/UNICEF_AnnualReport_2016_SP.pdf
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2018). *Desnutrición Crónica Infantil*, ENSANUT, <https://www.unicef.org/ecuador/sites/unicef.org.ecuador/files/2021-03/Desnutricion-Cronica-Infantil.pdf>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2019). *Niños, alimentos y nutrición*, Unicef, Estado Mundial de la Infancia, <https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>
- García, I., y de la Cruz Blanco, G. (2014). Las guías didácticas: recursos necesarios para el aprendizaje autónomo. *Scielo*, 6(3), 162-175. <http://scielo.sld.cu/>



- González, T., y Cano, A. (2010). Introducción al análisis de datos en investigación cualitativa: tipos de análisis y proceso de codificación (II). *Dialnet*(45), 1-10.
<https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/485/474>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, L. (2010). *Metodología de la investigación*. (V ed.). Mc Graw Hill Education.
https://www.academia.edu/25455344/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n_Hernandez_Fernandez_y_Baptista_2010_
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (VI ed.). Mc Graw Hill Education. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Ibertik. (s.f). *Manual para la evaluación de proyectos de inclusión de TIC en educación* [Archivo PDF]. https://oei.org.ar/ibertik/evaluacion/pdfs/ibertik_manual.pdf
- Latorre, A. (2005). *La investigación acción conocer y cambiar la práctica educativa*. Graó.
<https://www.uv.mx/rmipe/files/2019/07/La-investigacion-accion-conocer-y-cambiar-la-practica-educativa.pdf>
- López, E., Cacheiro, M. L., Camilli, C., y Fuentes, J. L. (2016). *Didáctica general y formación del profesorado*. Universidad Internacional de la Rioja, S.A.
http://190.57.147.202:90/xmlui/bitstream/handle/123456789/1907/DIDACTICA_GENERA_L_baja.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- López, P., y Fachelli, S. (2015). *Metodología de la Investigación social cuantitativa*. Creative Commons. https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsoccaa_a2016_cap2-3.pdf
- López, R., Avello, R., Palmero, D., Sánchez, S., y Quintana, M. (2019). Validación de instrumentos como garantía de la credibilidad en las investigaciones científicas. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 48 (2), 441-450.
<http://www.revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/rt/captureCite/390/331/ApaCitationPlugin+>
- Loza, R., Mamani, J., Mariaca, J., y Yanqui, F. (2020). Paradigma sociocrítico en investigación. *Revista Científica digital de Psicología*, 9(2), 1-10.
<http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/216/206>
- Lozada, J. (2014). Investigación aplicada: Definición, propiedad intelectual e industria. *Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*, 3(1), 47-50.
<http://201.159.222.118/openjournal/index.php/uti/article/view/30/23>
- Mamakuna. (2017). Educación en y para la diversidad. *Revista de divulgación de experiencias pedagógicas*, (5), 1-124. <https://revistas.unae.edu.ec/index.php/mamakuna/>
- Martínez, A., y Pedrón, C. (2017). *Conceptos Básicos de alimentación* [Archivo PDF].
<https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
- Mena, R., Escobar, T., Haro, E., Córdova, M., y Merino, V. (2016). *Estadística Básica I* [Archivo PDF].
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/21017/1/Estad%C3%ADstica%20b%C3%A1sica%20I.pdf>

- Ministerio de Educación. (2014). *Currículo de Educación Inicial*. Quito.
<https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/03/CURRICULO-DE-EDUCACION-INICIAL.pdf>
- Ministerio de Educación. (2020). *Lineamientos para la construcción de la propuesta pedagógica*. Quito. <https://educacion.gob.ec/>
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador y Ministerio de Educación. (2017). *Guía de alimentación y nutrición para padres de familia [Archivo PDF]*. <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2013/11/GUIA-DE-ALIMENTACION-PADRES-DE-FAMILIA-jul2017.pdf>
- Mogollón, O., y Solano, M. (Ana Flores.).(2011). *Escuelas Activas apuestas para mejorar la calidad de la educación*. FHI360. https://resourcecentre-drupal.savethechildren.net/node/4620/pdf/escuelasactivas_0_1953_0.pdf
- Miño, S. (2014) *Nutrición y Rendimiento escolar de niños de educación general básica de la escuela fiscal mixta "Río Blanco" san miguel de los bancos, periodo 2011-2012* [Proyecto de Trabajo de tesis presentado previo a la obtención del grado académico de Licenciatura en Ciencias de la Educación]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/5628/1/T-UCE-0010-857.pdf>
- Molina, G., Morales, D., Lourdes, H.M., Abril, M.E., y Abril, S. (2016). Estado nutricional y hábitos del estilo de vida en preescolares de los centros infantiles en Cuenca-Ecuador. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas Universidad de Cuenca*, 34 (2),1-10.
<https://publicaciones.ucuenca.edu.ec/>
- Moreno, J., y Galiano, M. (2015). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatría Integral*, 19(4), 268-276. https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix04/05/n4-268-276_Jose%20Moreno.pdf
- Morocho, J., Guamán, J., y Zhinin, S. (2020) *El huerto escolar y hábitos nutricionales como procesos de aprendizaje transdisciplinar en el séptimo nivel de educación general básica de la Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe "Sisid"* [Trabajo de integración Curricular previo a la obtención del título de licenciado/a en Ciencias de la Educación Intercultural Bilingüe].
<http://repositorio.unae.edu.ec/bitstream/123456789/1640/1/a.%20Documento%20%20Trabajo%20de%20Integraci%c3%b3n%20Curricular.PDF>
- Romero, C. (2005). La categorización un aspecto crucial en la investigación cualitativa. *Cesmag*, 113-118. <https://proyectos.javerianacali.edu.co/>.
- Organización Mundial de la Salud. (31 de agosto de 2018). *Alimentación sana*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organización Panamericana de la Salud (2015) *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas*.
https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf



- Organización Panamericana de la Salud; Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social; Instituto de nutrición de Centro América y Panamá. (Marzo de 2012). *Proceso de actualización de las guías alimentarias*.
https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52733/ActGuiasAlimentarias2012_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Orozco, J., y Ruiz, A. (2014). Efectividad de un programa educativo para mejorar conocimientos sobre alimentación saludable en los niños y niñas de 5 años de una I.E.I. de Chiclayo-2013. *Revista científica Salud & Vida Sipanense*, 1-14.
<http://revistas.uss.edu.pe/index.php/SVS/articl/view/68/67>
- Orjuela, R. (2017). ¿Qué es la comida chatarra?.
https://aprendiendoaserpapaz.redpapaz.org/wpcontent/uploads/2018/08/Que_es_comida_chatarra.pdf
- Padilla, V., Acosta, R., Moreno, A., Tisalema, H., Jerez, E., & Salvador, A. (2022). Obesidad infantil y métodos de intervención. *Dialnet*, 8(1), 961-971.
[doi:http://dx.doi.org/10.23857/dc.v8i41.2534](http://dx.doi.org/10.23857/dc.v8i41.2534)
- Pereira, J., y Salas, M. d. (2017). Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. *Revista electrónica EDUCARE*, 229-251. <https://doi.org/10.15359/ree.21-3.12>
- Pérez, C. (2018). Uso de lista de cotejo como instrumento de observación [Archivo PDF].
https://vrac.utem.cl/wp-content/uploads/2018/10/manua.Lista_Cotejo-1.pdf
- Pinazo, M. D., y Bendala, E. (2017). Guía sobre alimentación en las enfermedades de retina. BRUDYLAB.S.L. https://brudylab.net/assets/guia_alimentacion_retina.pdf
- Rekalde, I., Vizcarra, M. T., y Macazaga, A. M. (2014). La observación como estrategia de investigación para construir contextos de aprendizaje y fomentar procesos participativos. *redalyc*, 17(1), 201-220. <https://www.redalyc.org/pdf/706/70629509009.pdf>
- Retegui, L. (2020). La observación participante en una redacción. *Red de revistas científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*, 24(2), 103-119.
<https://doi.org/10.35305/lt.v24i2.747>
- Reyes, S., y Oyola, M. (2020). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Scielo*, 47(1), 1-6.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000100067
- Robles, P., y Rojas, M. d. (2015). La validación por juicio de expertos: dos investigaciones cualitativas en lingüística aplicada. *Revista Nebrija de Lingüística aplicada a la enseñanza de las Lenguas*, 18, 1-16. https://www.nebrija.com/revista-linguistica/files/articulosPDF/articulo_55002aca89c37.pdf
- Romero, C. (2005). La Categorización un aspecto crucial en la investigación cualitativa. *Revista de investigaciones Cesmag*, 11(11), 113-118.



https://proyectos.javerianacali.edu.co/cursos_virtuales/posgrado/maestria_asesoria_familiar/Investigacion%20I/Material/37_Romero_Categorizaci%3%b3n_Inv_cualitativa.pdf

- Sandoval, M. (2020) Hábitos alimentarios en los alumnos de educación inicial [Trabajo académico para optar el título de segunda especialidad profesional de Educación Inicial] Universidad Nacional de Tumbes.
<http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/2604/TRABAJO%20ACADEMICO%20-%20SANDOVAL%20SULLON.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Samaja, J. (2018). La triangulación metodológica (pasos para una comprensión dialéctica de la combinación de métodos). *Scielo*, 44(2), 431-443.
<http://scielo.sld.cu/pdf/rcsp/v44n2/1561-3127-rcsp-44-02-431.pdf>
- Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, L. (2003). El proceso de investigación y los enfoques cuantitativo y cualitativo: hacia un modelo integral. McGraw-Hill.
<https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Schettini, P., & Cortazzo, I. (2015). Análisis de datos cualitativos en la investigación social. Universidad de la plata.
http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/49017/Documento_completo.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Scruzzi, G., Cebreiro, C., Pou, S., y Rodríguez, C. (2014). Salud escolar: una intervención educativa en nutrición desde un enfoque integral. *Scielo*, 39-53.
https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0719-367X2014000200003&script=sci_abstract
- Silva, J., y Maturana, D. (2017). Una propuesta de modelo para introducir metodologías activas en educación superior. *Scielo*, 17(73), 117-131.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1665-26732017000100117
- Stake, R. (2006). Evaluación Comprensiva y evaluación basada en estándares. GRAÓ.
- Varela, M., Tenorio, Á., y Duarte, C. (2018). Prácticas parentales para promover hábitos saludables de alimentación en la primera infancia en Cali, Colombia. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 22(3), 183-192.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2174-51452018000300183
- Vega, M., Meza, B., Solórzano, J., y Macías, E. (2022). La seguridad alimentaria como instrumento para reducir la desnutrición crónica infantil en Ecuador. Una revision. *Revista Sinapsis*, 1(21), 1-16. <https://revistas.itsup.edu.ec/index.php/sinapsis/article/view/450/1353>
- Vera, A., y Jara, P. (2018). El Paradigma socio crítico y su contribución al Prácticum en la Formación Inicial Docente. *Repositorio Académico*.
<http://repositoriodigital.ucsc.cl/handle/25022009/2509>
- Vera, J., Pimentel, C., y Batista, F. (2005). Redes semánticas: aspectos teóricos, técnicos, metodológicos y analíticos. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 1(3), 439-451. <https://www.redalyc.org/pdf/461/46110301.pdf>



Vio del R, F., Salinas, J., Lera, L., González, C., y Huenchupán, C. (2012). Conocimientos y consumo alimentario en escolares, sus padres y profesores: un análisis comparativo. *Revista chilena de nutrición*, 39(2), 34-39. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300005

Vives, T., y Hamui, L. (2021). La codificación y categorización en la teoría fundamentada, un método para el análisis de los datos cualitativos. *Revista investigación en educación médica*, 10(40), 97-104. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2021.40.21367>



9. Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO – CONSENTIMIENTO POR ESCRITO DEL PARTICIPANTE

Yo (Nombre y Apellidos):con CI....., he leído el documento informativo que acompaña a este consentimiento (Información al Participante) y declaro que autorizo la participación de mi hijo/hija o aprobado_____ (Nombres y apellidos de los niños) TI_____ voluntariamente en el Proyecto/investigación

Permito el uso de la información recogida por parte de los docentes encargados del Proyecto de titulación, sabiendo que toda la información recogida se mantendrá reservada y es confidencial y que sólo se utilizará para los fines académicos específicos.

He leído la información proporcionada o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar sobre ella y se me ha contestado satisfactoriamente las preguntas que he realizado.

Consiento voluntariamente participar en este proyecto y entiendo que tengo el derecho de retirarme de la investigación en cualquier momento sin dar explicaciones y sin que exista ninguna repercusión.

Firma del participante
(o representante legal en su caso)

Firma del profesional
informador

Nombre y apellidos:.....

Nombre y apellidos:

Fecha:

Fecha:



Anexo 2. Carta de autorización de fotografías

Estimado padre/madre o representante legal:

Me dirijo a usted para solicitar su autorización para que los practicantes de la Universidad Nacional de Educación (UNAE), que realizan sus prácticas preprofesionales en la institución, tomen fotografías y/o videos de su niño/a dentro del aula, así como también durante las actividades escolares, únicamente con fines educativos y de investigación.

Si da su autorización, la UNAE podría publicar en diversos formatos las fotografías, videos, muestras del trabajo que haya realizado su niño/a. Las publicaciones podrían ser: boletines (en línea y forma impresa), Internet, sitios web intranet, revistas y periódicos locales.

Al firmar el presente consentimiento usted estaría de acuerdo con lo siguiente:

La UNAE puede publicar videos o fotografías de su niño y muestras de su trabajo tantas veces como sea necesario en las formas anteriormente mencionadas.

Se puede reproducir la fotografía de su niño/a ya sea en color o en blanco y negro.

La UNAE no usará los videos o fotografías para ningún fin que no sea la educación de los practicantes, la promoción general de la educación pública o de la UNAE, en los trabajos realizados en las prácticas preprofesionales y de investigación, es decir, no lo utilizará con fines comerciales y publicitarios.

Todas las fotografías tomadas se conservarán sólo por el tiempo que sea necesario para los fines anteriormente mencionados y serán guardadas y desechadas en forma segura.

Se hará todo lo posible por proteger la identidad del niño/a.

La UNAE puede garantizar que no se le podrá identificar por su fotografía o trabajo al niño/a.

Aún en los casos permitidos por la ley, no se podrá utilizar públicamente la imagen de un adolescente mayor de quince años, ¡sin su autorización expresa; ni la de un niño/a o adolescente menor de dicha edad, sin la autorización de su representante legal, quien sólo la dará si no lesiona los derechos de su representado.

Si está de acuerdo en permitir que la UNAE tome fotografías, videos o muestras de trabajo de su niño/a y las publique de la manera detallada anteriormente, sírvase completar el formulario de consentimiento y devuélvalo a la escuela antes del de del 2022.

Este consentimiento, si está firmado, estará vigente hasta el momento que usted informe a la escuela de lo contrario.

Formulario de Consentimiento para Publicación de Trabajos o Fotografías del Alumno



De conformidad a lo dispuesto en el inciso final del articulado 52 del Código de la Niñez y Adolescencia, estoy de acuerdo, sujeto a las condiciones establecidas antes expuestas, en que se tomen fotografías o videos de mi representado durante actividades escolares, para ser usadas por la UNAE en la educación de los alumnos y promoción de la UNAE y educación pública. Así mismo estoy de acuerdo en la publicación de fotografías y muestras de trabajos de mi niño/a. Por lo que no exigiré retribución alguna por su uso.

Comunicaré a la UNAE si decido retirar esta autorización.

Nombre del/la estudiante.....

Nombre completo padre/madre/representante legal.....

Cedula de ciudadanía.....

Firma del padre/madre/representante legal:

Fecha:



Anexo 3. Validación de instrumentos

Ecuador, 29 de marzo 2022

Dra.

Presente

Estimada Doctora, reciba un cordial saludo. Me permito solicitar su valiosa colaboración para la revisión de un instrumento que aplicaré en la investigación titulada.....

Considerando su calidad, los méritos académicos y profesionales usted ha sido seleccionada para llevar a cabo la validación del instrumento que corresponde al objetivo específico N° 1 de la investigación.

Sus observaciones y recomendaciones serán un valioso aporte para desarrollar con mayor objetividad científica la recogida de los datos. El instrumento fue estructurado en función del objetivo, dimensiones e indicadores propuestos en la matriz de variables.

Sin otro particular, agradeciendo su mayor receptividad y colaboración, queda de usted.

Atentamente

Investigadoras:

Samantha Calderón

Fátima Tigre



Instrumento para la validación

1.- IDENTIFICACIÓN DEL EXPERTO

Apellido y nombre:

Cédula de Identidad:

Institución donde trabaja:

Cargo que desempeña:

Título de Pregrado:

Institución:

Título de la Tesis

Objetivo General

Objetivos Específicos

Matriz de coherencia

MATRIZ DE CONGRUENCIA						
Nombre del estudiante					Paralelo	
Título de la tesis					Ciclo	
Pregunta de investigación	Objetivo general	Objetivos específicos	Categorías	Metodología	Técnica	Instrumento

5.Operacionalización



Variable	Concepto	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos/Técnicas

Validado por: Johanna Cabrera Vintimilla

C.I. 0104274261

Lugar de Trabajo:

Universidad Nacional de Educación

Cargo que desempeña:

Docente de la carrera de Educación Inicial

Firma:

Johanna Cabrera
 Firmado digitalmente por
 digitalmente por
 Johanna Cabrera
 Fecha: 2022.04.22
 14:23:40 -05'00'

Validado por: Paola Jhoselyn Balseca P

C.I. 1400677405

Lugar de Trabajo: Ministerio de Salud Publica

Cargo que desempeña: Medico General

Firma:



Validado por: Mariafernanda Aosta

C.I. 1711582211

Lugar de Trabajo: UNAE

Cargo que desempeña: Docente investigadora

Firma: Mariafernanda Aosta



Anexo 4. Entrevista docente



Nombre del entrevistador: Samantha Calderón y Fátima Tigre

Lugar donde se realiza la entrevista: Escuela de Educación General Básica “Luis Cordero Crespo”

Ciudad: Cuenca

Fecha: 29 de marzo de 2022.

Número de entrevista: 1

Saludos estimada docente:

La presente entrevista tiene el objetivo de conocer sus conocimientos sobre la alimentación y los hábitos alimenticios que tienen los niños y niñas del nivel del subnivel II de educación inicial, paralelo “A”. La información obtenida se utilizará exclusivamente para fines académicos en el trabajo de titulación.

¿Cuál es su nombre?

¿Cuántos años lleva ejerciendo la profesión como educadora de Educación Inicial?

¿Qué es para usted la alimentación saludable?

¿Cómo describiría usted la hora de la comida de los niños?

¿Considera usted que los alimentos que traen los niños y niñas son los adecuados?

¿Por qué?

¿Considera importante poner en práctica hábitos alimenticios saludables?

¿Por qué?

¿Cuál es la frecuencia con la que los niños traen hortalizas y frutas de lunch a la escuela?

¿Sabe usted qué porciones de alimentos son saludables?



¿Conoce usted qué tipos de alimentos debe tener una dieta saludable

¿Considera usted que en la primera infancia es necesario adquirir conocimientos sobre una alimentación saludable?

¿Por qué?

En su experiencia como docente, ¿Cree usted que los niños han adquirido hábitos alimenticios saludables en el hogar?

¿Por qué?

De acuerdo con el refrigerio de los niños y niñas, ¿considera usted que los padres de familia tienen una práctica de alimentación saludable en el hogar?

En la hora del refrigerio, ¿Qué tipo de alimentos son los más consumidos? (chatarra, alimentos procesados, bebidas azucaradas o comida nutritiva)

¿Cuáles cree usted que son los alimentos procesados más consumidos por los infantes?

En los años de su labor como docente ¿conoce algún caso de desnutrición u obesidad infantil?

Si su respuesta es sí ¿De qué manera usted intervino en estos casos?

¿En la institución en la que usted trabaja actualmente, tienen un desayuno escolar específico, es decir, únicamente se permite alimentos que elabora el bar de la institución o los padres de familia lo traen?

¿Considera usted que las porciones que traen de colación los infantes son las adecuadas?

¿Por qué?

¿Los niños y niñas cuántos vasos de agua promedio consumen durante la jornada escolar o no lo hacen?

Anexo 5. Encuesta

Encuesta padres de familia



Padres de familia, reciban un cordial saludo de Fátima Tigre y Samantha Calderón, estudiantes de la Universidad Nacional de Educación UNAE la siguiente encuesta a responder trata de sus conocimientos y de la práctica de hábitos alimentarios de su representado/a, en donde se les pide responder de manera apropiada todas las preguntas. Debe marcar con una (X) dentro del recuadro las respuestas que usted considere pertinente. Las respuestas obtenidas en la misma nos servirán para obtener información en nuestro trabajo previa a la titulación.

¿Cuál de estos alimentos considera usted que son saludables?

Café e infusiones	<input type="checkbox"/>
Frutos secos y semillas	<input type="checkbox"/>
Frutas	<input type="checkbox"/>
Legumbres	<input type="checkbox"/>
Hortalizas	<input type="checkbox"/>
Galletas	<input type="checkbox"/>
Pasteles	<input type="checkbox"/>
Bebidas azucaradas	<input type="checkbox"/>
Helado	<input type="checkbox"/>

¿Por qué considera que son saludables?

.....

.....

.....

.....

.....



¿Cuál de esta lista de alimentos considera que su consumo frecuente no es saludable?

- Pan blanco
- Salmón
- Carne procesada
- Pollo
- Barras de caramelo
- Papas fritas
- Sardina
- Cereales azucarados
- Pavo
- Nuggets de pollo
- Jugo de fruta

¿Por qué su consumo frecuente no es saludable?

¿Su niño/a consume diariamente las tres comidas principales?

- Todos los días.
- 1-4 días a la semana.
- 1-2 a la semana.
- Nunca.

En caso de que su niño/a omita la ingesta de las tres comidas principales del día frecuentemente ¿Por qué motivo lo hace?

- Trabajo y no hay quien cocine en casa.
- Por lo general solo almorzamos y no cenamos.
- No preparo el desayuno por falta de tiempo.
- No omito ninguna comida principal.
- Otros, especifique su respuesta.

¿Por qué cree usted que es necesario consumir fruta diariamente?



¿Cuántas frutas consume su niño/a diariamente?

Una fruta.

1-2 frutas

1-3 frutas.

Ninguna.

¿Cuántas frutas considera usted que su niño debería consumir diariamente?

1 fruta

2-3 frutas

4 o más

¿Cuántas veces a la semana su niño/a consume hortalizas?

Menos de 2 días.

De 2 a 3 días.

Más de 4 a 6 días.

Todos los días.

No consume.

¿Cuántos vasos de agua toma su niño/a al día?

De 1 a 2 vasos.

De 3 a 4 vasos.

De 5 a 6 vasos.

De 7 a 8 vasos.

Ninguno.

¿Qué son para usted los alimentos procesados?

¿Cuál de los siguientes alimentos, considera usted que son procesados?

Vienesas	



Jamón	
Pollo	
Carne	
Jugos artificiales	
Brócoli	
Cereales azucarados	
Leche en funda	
Manzana	
Galletas	
Tomate	
Mermelada	

Los alimentos procesados son aquellos que han soportado cambios o han pasado por algún grado de procesamiento industrial antes de llegar a nuestra mesa para que los podamos consumir. Este procesamiento de alimentos nos permite adquirir o tener alimentos que no podrían ser consumidos si no fuese por esta técnica, sin embargo, los alimentos procesados no saludables en exceso pueden suponer un problema para una dieta saludable. Dentro de los alimentos procesados está: la leche, embutidos, nuggets, papas fritas, refrescos, cereales azucarados, pan, mantequilla, pescado conservado en aceite. Entre otros.



Generalmente en la semana ¿Qué tipo de alimentos procesados consume su niño /a? Puede seleccionar varias.

- Leche
- Pan
- Embutidos (jamón, mortadela, salchicha, vienesa, chorizo)
- Pescado conservado en aceite (atún, sardina).
- Frutas enlatadas.
- Mantequilla
- Galletas

¿Cuántas veces a la semana el niño/a, acompaña sus comidas con refrescos de fruta artificial o bebidas gaseosas?

- 1 vez a la semana.
- 2-3 veces a la semana.
- Todos los días.

¿Qué considera usted que es la comida chatarra?

¿Con qué frecuencia su niño/a consume comida tipo chatarra? (salchipapas, hamburguesas, hot dogs, pizza, entre otros)

- Casi a diario.
- Algunas veces por semana.
- Solo en ocasiones.
- No consume comida chatarra.

¿Cuáles de los siguientes alimentos incluye en la dieta diaria de su niño/a? Puede seleccionar varias.

- Carbohidratos (cereales procesados y no procesados, granos, harinas)
- Proteínas (carne blancas, rojas, frutos secos, granos)
- Vitaminas (frutas y hortalizas)
- Lácteos (otro tipo de proteínas)
- Azúcares procesados (golosinas, bebidas azucaradas)



Para usted ¿qué son las proteínas? Seleccione la respuesta que usted considera correcta

- Alimentos que contienen grasas saturadas
- Son los nutrientes que más funciones cumplen en nuestro organismo. Forman los tejidos, transportan vitaminas y nos defienden de organismos invasores que nos pueden enfermar.
- Alimentos reguladores, en ellos predominan las vitaminas y minerales
- Alimentos que forman los huesos y músculos

En la dieta diaria, ¿qué alimentos con alto nivel de proteínas consume su niño/a?

-
- Pollo
- Frutos secos
- Carne
- Legumbres
- Pescado
- Huevo
- Cereales
- Leche

¿Qué cantidad de grasa saturada (mantequilla, chocolate, aceite de palma, queso crema, manteca) consume a la semana?

- Mucho.
- Poco.
- Casi nada.
- Nada.

Anexo 6. Lista de cotejo

CONOCIMIENTOS Y HÁBITOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Objetivo: Reconocer progresivamente una alimentación saludable que contribuya al desarrollo y bienestar de los infantes.

Ítem	Lo logra	En desarrollo	Se le dificulta
Diferencia entre un alimento saludable y no saludable			
Reconoce que la comida chatarra es mala para la salud.			
Menciona al menos 3 frutas que consume.			
Identifica que las verduras son alimentos nutritivos.			
Menciona al menos un tipo de alimento no saludable.			
Menciona al menos un plato saludable.			
Identifica los beneficios de una alimentación sana.			
Come al menos dos porciones de fruta diaria.			
Conoce cuántas veces se debe comer al día			
Prefiere jugo de fruta natural envés de jugo artificial u otro tipo de bebidas comerciales.			
Bebe al menos de 4 a 6 vasos diarios de agua.			
Evita comer comida chatarra.			



Lleva al menos una fruta diaria a la escuela.			
Consume diariamente proteínas (huevo, carnes, leche.)			
Consume al menos una porción diaria de vegetales.			
Consume las tres comidas principales diariamente sin saltarse u omitir alguna.			
Respeto los horarios de comida del hogar.			

Anexo 7. Diario de campo

DIARIO DE CAMPO.	
Nombre de la pareja pedagógica	



Semana 1:			Lugar:	
UNIDAD EDUCATIVA:			Docente:	
Nivel Inicial:			Grupo: 3-4 años /4-5 años /Preparatoria	Paralelo
No de estudiantes:		Niños :	Niñas:	
Tema 1:			Objetivo:	
Tema 2:			Objetivo:	
Día	EJES	DESCRIPCIÓN	REFLEXIÓN	RESULTADOS DE APRENDIZAJE
Martes Fecha:	Estrategias de trabajo del tutor profesional o pareja pedagógica			
	Desarrollo de la clase.			
	Recursos / Materiales digitales			
	TIC: Categorías de la investigación			

Anexo 8. Instrumento de evaluación (entrevista docente)

¿Se cumplió el objetivo de la propuesta “Fortalecer los conocimientos y hábitos alimentarios saludables de padres de familia, docentes y niños/as de educación inicial de la institución educativa



Luis Cordero Crespo a través de conceptos básicos de nutrición y de actividades lúdicas sobre la alimentación saludable?

¿Las actividades que se trabajaron con los niños permitieron la participación y el interés de toda la clase?

¿El docente cumplió su rol de guía y motivó a los niños a realizar las actividades propuestas?

¿De qué manera cree usted que contribuye al aprendizaje una guía didáctica en el proceso educativo actual?

¿De acuerdo con su criterio, la guía didáctica alimentaria contiene conceptos básicos de nutrición adecuados para las familias y para usted?

¿Usted considera que se aplicó el aprendizaje vivencial con las actividades realizadas?

¿En las actividades realizadas el niño se sintió y fue el protagonista de su aprendizaje?

¿Considera usted que el tiempo empleado para el desarrollo de las actividades fue adecuado ¿Por qué?

¿Cree usted que los materiales y recursos fueron los adecuados para propiciar un aprendizaje activo en el niño?

¿El espacio dispuesto para la realización de las actividades dentro y fuera del aula fue el adecuado?

En su opinión, ¿generó algún conocimiento nuevo o significativo en los niños las actividades realizadas en cuanto a la alimentación saludable?

La información que contiene la guía didáctica alimentaria, ¿generó algún conocimiento nuevo para usted en cuanto a una alimentación saludable?

Anexo 9. Instrumento de evaluación (Guía de observación)

Ítem	Observaciones
------	---------------



Se cumple el objetivo de la propuesta	
Todos los niños participan durante la ejecución de las actividades.	
El docente motiva a la realización de las actividades y acompaña en el proceso como un guía para los estudiantes.	
La guía didáctica contiene conceptos básicos de nutrición o alimentación para el conocimiento de padres de familia y de la docente de aula.	
Los materiales o recursos utilizados fueron accesibles y adecuados para los niños y ayudaron a su participación activa	
Las actividades propiciaron el aprendizaje vivencial.	
La información expuesta en la guía didáctica generó nuevos conocimientos en padres de familia, docente de aula y alumnos.	
El tiempo empleado para la realización de cada actividad fue el adecuado.	
El espacio físico fue adecuado	

Anexo 10. Diario de campo



DIARIO DE CAMPO.	
Actividad	
Investigador/ observador.	
Objetivo.	
Desarrollo de la actividad	
Reflexión de la actividad	
Relación con el tema de investigación	

Anexo 11. Fotografías de la fase diagnóstica



Anexo 12. Fotografías de la propuesta





UNIVERSIDAD
NACIONAL DE
EDUCACIÓN

CLÁUSULA DE PROPIEDAD INTELECTUAL

Certificado para Trabajo de Integración Curricular de Carreras de Grado de Modalidad Presencial

Carrera de: Educación Inicial

Yo, Samantha Alejandra Calderón Tenezaca, autora del Trabajo de Integración Curricular de Carreras de Grado de Modalidad Presencial "Fortalecimiento de los conocimientos y hábitos alimentarios saludables en el subnivel II de la escuela de EGB Luis Cordero mediante una guía didáctica alimentaria", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Azogues, 18 de septiembre de 2022

Samantha Alejandra Calderón Tenezaca

C.I: 0107268641



CLÁUSULA DE PROPIEDAD INTELECTUAL

Certificado para Trabajo de Integración Curricular de Carreras de Grado de Modalidad Presencial

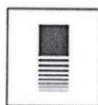
Carrera de: Educación Inicial

Yo, Fátima Johmara Tigre Romero, autor del Trabajo de Integración Curricular de Carreras de Grado de Modalidad Presencial “Fortalecimientos de los conocimientos y hábitos alimentarios saludables en el subnivel II de la escuela de EGB Luis Cordero mediante una guía didáctica alimentaria”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Azogues, 18 de septiembre de 2022

Fátima Johmara Tigre Romero

C.I: 0106393952



UNIVERSIDAD
NACIONAL DE
EDUCACIÓN

CLÁUSULA DE LICENCIA Y AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Certificado para Trabajo de Integración Curricular de Carreras de Grado de Modalidad Presencial

[Carrera de: Educación Inicial Elija un elemento]

Yo, Fátima Johmara Tigre Romero, en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del Trabajo de Integración Curricular de Carreras de Grado de Modalidad Presencial [“Fortalecimiento de los conocimientos y hábitos alimentarios saludables en el subnivel II de la escuela de EGB Luis Cordero mediante una guía didáctica alimentaria”], de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad Nacional de Educación UNAE una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad Nacional de Educación UNAE para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

[Azogues, 19 de septiembre de 2022

Fátima Johmara Tigre Romero

C.I:0106393952



UNIVERSIDAD
NACIONAL DE
EDUCACIÓN

CLÁUSULA DE LICENCIA Y AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Certificado para Trabajo de Integración Curricular de Carreras de Grado de Modalidad Presencial

Carrera de: Educación Inicial

Elija un elemento. |

Yo, Samantha Alejandra Calderón Tenezaca en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del Trabajo de Integración Curricular de Carreras de Grado de Modalidad Presencial "Fortalecimiento de los conocimientos y hábitos alimentarios saludables en el subnivel II de la escuela de EGB Luis Cordero mediante una guía didáctica alimentaria", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad Nacional de Educación UNAE una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad Nacional de Educación UNAE para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, 18 de septiembre de 2022

Samantha Alejandra Calderón Tenezaca

C.I:0107268641



UNIVERSIDAD
NACIONAL DE
EDUCACIÓN

CERTIFICADO DEL TUTOR

Certificado para Trabajo de Integración Curricular de Carreras de Grado de Modalidad Presencial

Carrera de: Educación Inicial

Yo, María Fernanda Acosta Altamirano, tutora del Trabajo de Integración Curricular de Carreras de Grado de Modalidad Presencial denominado Fortalecimiento de los conocimientos y hábitos alimentarios saludables en el subnivel II de la escuela de EGB Luis Cordero mediante una guía didáctica alimentaria perteneciente a los estudiantes: Samantha Alejandra Calderón Tenezaca con C.I. 0107268641, y Fátima Jhomara Tigre Romero con C.I. 0106393952. Doy fe de haber guiado y aprobado el Trabajo de Integración Curricular. También informo que el trabajo fue revisado con la herramienta de prevención de plagio donde reportó el 4% de coincidencia en fuentes de internet, apegándose a la normativa académica vigente de la Universidad.

Azogues, 19 de septiembre de 2022



María Fernanda Acosta Altamirano

C.I. 1711582211