

**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO DE BARQUISIMETO
“LUIS BELTRÁN PRIETO FIGUEROA”**

**ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS DIRIGIDAS A LA FORMACIÓN DE HÁBITOS
ALIMENTICIOS EN NIÑOS Y NIÑAS DE LA ETAPA PREESCOLAR
DE LA ESCUELA INTEGRAL BOLIVARIANA “YUMARITO”**

Autora: Yamilet Castillo

Tutor: Soris Álvarez

Barquisimeto, Julio de 2017

**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO DE BARQUISIMETO
“LUIS BELTRÁN PRIETO FIGUEROA”**

**ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS DIRIGIDAS A LA FORMACIÓN DE HÁBITOS
ALIMENTICIOS EN NIÑOS Y NIÑAS DE LA ETAPA PREESCOLAR
DE LA ESCUELA INTEGRAL BOLIVARIANA “YUMARITO”**

**Trabajo de Grado Para Optar al título de Magister en Educación
Mención Educación Inicial**

Autora: Yamilet Castillo

Tutor: Soris Álvarez

Barquisimeto, Julio de 2017

**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO DE BARQUISIMETO
"Dr. LUÍS BELTRÁN PRIETO FIGUEROA"**

**ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS DIRIGIDAS A LA FORMACIÓN DE HÁBITOS
ALIMENTICIOS EN NIÑOS Y NIÑAS DE LA ETAPA PREESCOLAR
DE LA ESCUELA INTEGRAL BOLIVARIANA "YUMARITO"**

Por. Yamilet Castillo

Trabajo de Grado de Maestría aprobado, en nombre de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador, por el siguiente jurado, en la ciudad de Barquisimeto, a los 12 días del mes de Julio de 2017.

Zaida Salazar
C.I. 7.362.319

Mary Carmen Guédez
C.I. 7.421.164

Soris Álvarez
CI. 7.351.292

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

A ti madre por ser el pilar fundamental en mi vida y demostrarme siempre su amor y apoyo incondicional, lo cual me ha ayudado a salir adelante en los momentos más difíciles. “Mami Te Amo”

A ti papi quien con esfuerzo me dio lo que no tuvo, que con esfuerzo me dio todo aquel consejo con amor y enseñanza emprendió el entusiasmo de superación en mi vida, a pesar de nuestra distancia física siento que estás conmigo siempre y nos faltaron muchas cosas por vivir juntos. Te extraño infinitamente Papi.

A mi amado esposo Carlos que ha sido el impulso durante mi carrera, que con su apoyo constante y amor incondicional ha sido amigo y compañero, fuente de sabiduría, calma y consejo en todo momento. Gracias mi amor.

A mi preciosa y amada hija para quien ningún sacrificio es suficiente, que con su luz ha iluminado mi vida y hace mi camino más claro, que con tu afecto y tu cariño son los detonantes de mi felicidad, de mi esfuerzo, de mis ganas de buscar lo mejor para ti. Gracias por estar mi Bebe.

A mis hermanos Yusmary, Roger, Yasmin y Yetzabeth por estar conmigo y apoyarme siempre. Los quiero muchos.

A todos mis sobrinos para que veas en mí un ejemplo a seguir. Los quiero un montón.

AGRADECIMIENTO

Quiero dedicar mi agradecimiento a todos aquellos que de alguna manera hicieron posible la realización de este trabajo de grado.

A mi madre le agradezco enormemente la confianza, apoyo y el asesoramiento en la trayectoria de la realización de esta investigación.

A la profesora Soris Álvarez tutora de mi trabajo de agrado, quien con sus orientaciones y dedicación fue factor importante en la culminación de este trabajo a usted mil gracias y que Dios la bendiga.

A la licenciada Nancy Machado por compartir conmigo sus conocimientos y su invaluable amistad durante el desarrollo de este trabajo.

A todos los profesores que contribuyeron de esta investigación.

ÍNDICE GENERAL

	PP
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
LISTA DE CUADROS	viii
LISTA DE GRÁFICOS	x
RESUMEN	xii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO	
I EL PROBLEMA	3
Planteamiento del Problema	3
Objetivos de la Investigación	13
Objetivo General	13
Objetivos Específicos	13
Justificación de la Investigación	13
II MARCO TEÓRICO	17
Antecedentes	17
Bases Teóricas	21
Teoría de las Necesidades Humanas	21
Teoría del Aprendizaje Social de Albert Bandura	25
La Nutrición: Base del Desarrollo y de la Salud	26
Alimentación Balanceada	28
El Trompo de los Alimentos	33
Los Hábitos Alimenticios	35
Fortalecimiento de la Salud del Niño y la Niña de la Etapa Preescolar	38
Que es la Salud y los Hábitos Alimenticios	39
Estrategias didácticas para la formación de hábitos alimenticios en la Etapa Preescolar	40
Bases Legales	44
III MARCO METODOLÓGICO	47
Naturaleza de la investigación	47
Variable de Estudio	48
Población y Muestra	51
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	52
Validez y Confiabilidad	53
Validez	53
Confiabilidad	53
Análisis e Interpretación de los Datos	54
IV ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	55

	Análisis y Discusión de Resultados	55
V	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	76
	Conclusiones	76
	Recomendaciones.....	79
	REFERENCIAS.....	81
	ANEXOS	87
A	Modelo del Instrumento	88
B	Formato de Validación del Instrumento.....	90
C	Confiabilidad del Instrumento	94

LISTA DE CUADROS

CUADRO	PP
1 Vitaminas Hidrosolubles.....	30
2 Vitaminas Liposolubles.....	31
3 Minerales.....	32
4 Operacionalización de las variables.....	50
5 Población de Estudio.....	51
6 Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Conocimiento del docente e Indicador: Definición.....	56
7 Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Conocimiento del docente e Indicador: Finalidad.....	58
8 Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Conocimiento del docente e Indicador: Importancia.....	59
9 Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Conocimiento del docente e Indicador: Salud.....	60
10 Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Conocimiento del docente e Indicador: Desarrollo del niño y la niña.....	61
11 Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Conocimiento del docente e Indicador: Alimentos Variados.....	63
12 Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Películas.....	64
13 Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Elaboración de recetas nutritivas.....	65

CUADRO	pp
14 Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Siembra de rubros alimenticios.....	67
15 Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Comida en el horario correspondiente.....	68
16 Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Valor nutricional del menú del día.....	70
17 Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Exposiciones de los niños y niñas sobre recetas nutritivas.....	71
18 Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Desayuno.....	73
19 Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Almuerzo.....	74

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO	PP
1 Jerarquía de las necesidades humanas.....	21
2 Trompo de los alimentos.....	35
3 Distribución Porcentual Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Conocimiento del docente e Indicador: Definición.....	56
4 Distribución Porcentual Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Conocimiento del docente e Indicador: Tipos.....	58
5 Distribución Porcentual Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Conocimiento del docente e Indicador: Importancia.....	59
6 Distribución Porcentual Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Conocimiento del docente e Indicador: Salud.....	60
7 Distribución Porcentual Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Conocimiento del docente e Indicador: Desarrollo niño y la niña	61
8 Distribución Porcentual Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Conocimiento del docente e Indicador: Alimentos Variados.....	63
9 Distribución Porcentual Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Películas.....	64
10 Distribución Porcentual Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Elaboración de recetas nutritivas.....	66

GRÁFICO	pp
11 Distribución Porcentual Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Siembra de rubros alimenticios.....	67
12 Distribución Porcentual Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Comida en el horario correspondiente.....	69
13 Distribución Porcentual Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Valor nutricional del menú del día.....	70
14 Distribución Porcentual Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Exposiciones de los niños y niñas sobre recetas nutritivas.....	72
15 Distribución Porcentual Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Desayuno.....	73
16 Distribución Porcentual Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Almuerzo.....	74

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO BARQUISIMETO
“LUÍS BELTRÁN PRIETO FIGUEROA”**

Maestría en Educación, mención: Educación Inicial
Línea de Investigación: “Desarrollo Humano de 0 a 6 años”

**ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS DIRIGIDAS A LA FORMACIÓN DE HÁBITOS
ALIMENTICIOS EN NIÑOS Y NIÑAS DE LA ETAPA PREESCOLAR
DE LA ESCUELA INTEGRAL BOLIVARIANA “YUMARITO”**

Autora: Yamilet Castillo

Tutor: Soris Álvarez

Fecha: Julio, 2017

RESUMEN

La formación de hábitos alimenticios en los niños y las niñas de educación inicial, a futuro determina el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación. De allí que la presente investigación tuvo como finalidad, analizar las estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios en niños y niñas de la Etapa Preescolar de la Escuela Integral Bolivariana “Yumarito”, parroquia Yaritagua, municipio Peña, Estado Yaracuy. El estudio se enmarcó en el paradigma positivista con enfoque cuantitativo de tipo descriptivo con un diseño de campo. La población de estudio estuvo constituida por cuatro (4) docentes y tres auxiliares (3) que laboran en dichas instituciones. Para la muestra se tomó el total de la población. La técnica utilizada en la recopilación de la información fue la encuesta con el uso de un instrumento tipo cuestionario diseñado en escala tipo Likert con cinco alternativas de respuestas. La validez de contenido del instrumento se determinó mediante la técnica del juicio de expertos y la confiabilidad fue calculada a través de coeficiente Alpha de Crombach el cual arrojó 0,8943 como resultado. Se procedió al análisis de los resultados mediante la estadística descriptiva, aplicando la distribución de frecuencia y porcentajes, presentados en cuadros y gráficos con sus respectivos análisis. El estudio concluye señalando que los docentes no utilizan diversidad de estrategias didácticas para la formación de hábitos alimenticios, así como tienen desconocimiento de su importancia. Partiendo de allí, se generaron recomendaciones vinculadas con los objetivos planteados.

Descriptores: estrategias didácticas, formación de hábitos alimenticios. Etapa Preescolar.

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimenticios nacen en la familia con las primeras enseñanzas que imparten los padres, representantes y otros miembros que la conforman. Sin olvidar que, estos pueden reforzarse en el medio escolar y se ponen en práctica en la comunidad con el medio social. No obstante, es necesario resaltar que la modificación de los hábitos no es tarea fácil, pero si posible, siendo las primeras etapas de la vida, los mejores momentos para el éxito. La implicación de la familia juega un importante papel, tanto para conseguir cambios favorables, como para mantenerlos. De allí que la participación de todos los implicados es clave para conseguir cambios permanentes.

Entre esos cambios están el de los hábitos alimenticios, considerados como un conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación, incluye desde la manera como se seleccionan los alimentos, hasta la forma en que los consumen, como producto de la interacción entre la cultura y el medio ambiente, los cuales se van transmitiendo de una generación a otra.

Ahora bien, el niño y la niña que cursa el nivel de educación inicial es objeto de su formación integral al ser partícipes de intercambio de situaciones de aprendizaje y vivencias que le ayuden a afianzar su crecimiento y desarrollo, hábitos, la personalidad, individualidad y desenvolvimiento social. En tal sentido, es importante considerar que los hábitos alimenticios, higiene y estilos de vida saludables se asimilan e integran a la personalidad durante los primeros años, consolidándose hasta perdurar en la edad adulta.

De allí, la importancia del rol que juega el docente de educación inicial, además de la familia y otros adultos significativos, en cuanto a qué hacer, como hacerlo y con qué hacerlo, al promover en el niño y la niña, hábitos alimenticios utilizando diversidad de estrategias didácticas que inviten a la participación activa y de forma motivadora.

En este sentido, el presente estudio tiene como propósito Analizar las estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios en niños y

niñas de la etapa preescolar de la Escuela Integral Bolivariana “Yumarito”, parroquia Yaritagua, municipio Peña, Estado Yaracuy.

En otro orden de ideas, para su elaboración este trabajo se estructuro en cinco (5) capítulos distribuidos de la siguiente manera:

Capítulo I. El Problema. Se presenta el Planteamiento del Problema, Objetivos de la Investigación y la Justificación de la Investigación.

Capítulo II. Marco Teórico. Conformado por los Antecedentes de la Investigación, las Bases Teóricas y Bases legales.

Capítulo III. Marco Metodológico. Integrado por la Naturaleza de la Investigación, Variable de Estudio, Población y Muestra, Técnicas e Instrumento de Recolección de Datos, Validez y Confiabilidad y Análisis e Interpretación de datos.

Capítulo IV. Análisis e Interpretación de los Resultados. Se presenta el análisis estadístico de los instrumentos aplicados al personal docente de la Escuela Integral Bolivariana “Yumarito”, parroquia Yaritagua, municipio Peña, Estado Yaracuy.

Seguidamente está el Capítulo V. con las Conclusiones y Recomendaciones en atención a los objetivos de la investigación.

Finalmente se presentan las Referencias y los Anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema

La dinámica del modelo de desarrollo imperante en la sociedad mundial en el recién entrado siglo XXI, genera dificultades en el logro de mayores niveles de equidad en la calidad de vida de los pueblos, encontrándose problemas globales, que han sido debatidos en los foros internacionales, entre ellos, se encuentran el hambre y la desnutrición, por ser factores que limitan el desarrollo básico de las naciones. En este contexto, se celebró del 13 al 17 de noviembre de 1996, la Cumbre Mundial sobre la Alimentación con representantes de ciento ochenta y cinco (185) países y de la Comunidad Europea. Este acontecimiento histórico, convocado en la sede de la FAO en Roma, reunió a unos diez mil (10.000) participantes y constituyó un foro para el debate sobre una de las cuestiones más importantes con que se enfrentarán los dirigentes mundiales en el nuevo milenio, como es la erradicación del hambre.

El problema del hambre ha sido considerado de extrema urgencia, al punto de que en el año 2000, las Naciones Unidas aprobaron la Declaración del Milenio siendo uno de los objetivos establecidos por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) para el 2015, reducir el hambre. Sin embargo, aunque gobiernos del mundo como Barbados, Argentina, Australia, Brasil, Bélgica, Canadá, Colombia, Dinamarca, Chile, España, Francia, Panamá, y muchos otros, entre ellos, Venezuela, para un total de ciento noventa y tres (193) países, se comprometieron a aplicar políticas públicas que llevaran a la disminución sistemática de la pobreza extrema y a la educación de la

población, como estrategia de lucha para alcanzar mejores niveles de salud integral, en la realidad persisten dificultades para que la humanidad se beneficie como es lo deseable.

De acuerdo con la ONU (ob. cit.),

Este objetivo establece erradicar el hambre en el mundo, que actualmente padecen 800 millones de personas, y asegurar que cualquiera, especialmente los más vulnerables, tengan acceso a alimentos todo el año. Así, en el año 2030, se pretende haber acabado también con la desnutrición y la malnutrición, sobre todo, entre los niños, las adolescentes, las mujeres embarazadas y lactantes y las personas mayores. (p. 1)

Lo expresado devela claridad por parte de esta organización en cuanto a la realidad alimentaria que vive la humanidad en la actualidad y, en ese sentido, esta institución señala directamente al hambre, la malnutrición y desnutrición como factores que niegan el verdadero desarrollo de la sociedad del nuevo siglo. El hambre es considerada el mayor riesgo a la salud en el mundo, según Caorsi (2013), en la revista TheLancet refiere que, alrededor de setecientos noventa y cinco (795) millones de personas en el mundo no tienen suficientes alimentos para llevar una vida saludable y activa. Eso es casi uno de cada nueve personas en la tierra.

De igual forma, señala que la gran mayoría de personas que padecen hambre en el mundo viven en países en desarrollo, donde el 12.9% de la población presenta desnutrición. Asia es el continente con la mayor cantidad de personas del mundo que padece hambre (dos tercios del total); África subsahariana es la región con mayor prevalencia (porcentaje de la población) con hambre. Una persona de cada cuatro presenta desnutrición; la nutrición deficiente es la causa de casi la mitad (45%) de las muertes en niños menores de cinco (3,1 millones de niños cada año); uno de cada seis niños (aproximadamente 100 millones) en los países en desarrollo presentan peso inferior al normal; uno de cada cuatro de los niños en el mundo padece de retraso en el crecimiento. En los países en desarrollo la proporción puede elevarse a uno de cada tres.

Lo antes referido permite inferir que el hambre constituye un problema

extendido en la mayoría de países pobres y los llamados del tercer mundo. Grandes sectores de la población mueren por inanición, es decir, por la falta total de nutrientes en su organismo. A veces, sólo pueden consumir pequeñas dosis de alimentos, pero no alcanzan la satisfacción de sus necesidades alimenticias. Se trata de poblaciones malnutridas.

Con relación a la malnutrición, Lóser (2004), sostiene que el término alude “tanto a una alimentación escasa como a un exceso de ingesta como desviación de la normalidad, pero también alude a las deficiencias de nutrientes específicos” (p. 11). En ese sentido, los pobres mueren por falta de alimentos y en los países ricos se afrontan las consecuencias de sobrealimentación originada por hábitos consumistas.

Por su parte, Loza (2007) refiere que la desnutrición “es una enfermedad causada por el consumo de una dieta escasa en calorías y proteínas, que afecta el desarrollo y funcionamiento del organismo”. (p. 5). Entonces, la desnutrición, desde el punto de vista social, es la resultante de la exclusión del derecho a la alimentación, que sufren sectores de la población del mundo y que les trae como consecuencia diversas patologías orgánicas, psicológicas y sociales.

Enfocando los problemas antes descritos, en América Latina, particularmente en Venezuela, se viene trabajando en función de alcanzar los objetivos del milenio, en materia de alimentación. Sobre este aspecto, según lo expresado por el Ministerio del Poder Popular para la Alimentación (2015), desde hace quince años, se viene atacando al hambre, la malnutrición y la desnutrición, con políticas públicas, de inclusión social y alimentaria, atendiendo las necesidades nutricionales de la población de todas las edades, especialmente, cuando se trata de infantes.

En ese escenario social nacional, los niños y las niñas que cursan Educación Inicial, son incorporados a programas de alimentación escolar, a través del Programa de Alimentación Escolar Bolivariano (PAEB), creado por el Ministerio del Poder Popular para la Educación (2015) quien lo define como un Programa de Inversión Social, cuyo propósito esencial es:

Garantizar la atención alimenticia y nutricional a la población de niños, niñas, adolescentes y jóvenes estudiantes del Sistema Educativo Bolivariano, enmarcada en la visión integral y holística de la Educación

Bolivariana como continuo humano, desde una perspectiva humanista y de protección integral donde la acción pedagógica pertinente, fortalece y trasciende a la “Escuela” en su función pedagógica, al potenciar su compromiso y misión de formar los ciudadanos y ciudadanas de la nueva República. (p. 1)

De lo expresado se infiere que, este programa de alimentación dirigido al ámbito escolar tiene como propósito responder a las necesidades alimenticias y nutricionales para cada uno de los estudiantes de las escuelas y liceos venezolanos. Esta acción social y humanista ha contribuido con la protección de los niños, niñas y adolescentes, a través de una sana alimentación dentro del Sistema Educativo Bolivariano.

Para alcanzar el objetivo antes señalado, las instituciones educativas deben abordar el tema de la alimentación en la dimensión pedagógica, por cuanto, aun cuando se cuenta con el PAEB, refiere Pulido (2016), que:

Existen problemas relacionados con la nutrición infantil, encontrándose casos de niños y/o niñas que no tienen cubiertos los requerimientos nutricionales, por diferentes factores, tales como inasistencia escolar, rechazo a la ingesta de algunos rubros alimenticios, porque a los niños y niñas no les gusta, revelándose de esa manera, hábitos que niegan una alimentación saludable, que se han formado en la cultura culinaria familiar o en el poco acceso que tiene el niño o la niña a alimentos variados y balanceados. (p. 1)

En atención con lo planteado, es oportuno señalar que el poco conocimiento sobre nutrición y alimentación que puedan poseer los padres y representantes de niños en edad escolar puede coadyuvar en una incorrecta e insuficiente alimentación y, por ende, esta situación puede derivar en malnutrición infantil, la cual se asocia con aspectos ambientales, económicos, demográficos y de hábitos del hogar, los cuales afectan a la población escolar en sus aspectos, psíquicos y emocionales.

Cabe destacar que, los hábitos alimenticios se forman en la interacción social del niño y/o niña, con el grupo social familiar y escolar, en ese sentido, Rojas (2011) considera que los padres, transmiten sus costumbres de alimentación a sus descendientes, quienes aprenden también de las influencias culturales, en las

tradiciones y costumbres de la zona donde viven, así como de factores geográficos (clima, vegetación, entre otros). Además, determinan los hábitos de alimentación las condiciones socioeconómicas de la familia, que se refleja en el poder adquisitivo de productos o la producción propia de ciertos rubros básicos.

En función de lo expresado, la construcción de hábitos alimenticios en los niños y niñas de Educación Inicial puede contribuir en la minimización de la obesidad, por medio de la adopción de estilos de vida saludables que fomenten conocimientos, actitudes y costumbres sanas que coadyuven en su crecimiento y desarrollo, el fomento de su salud y la prevención de las enfermedades propias de esta edad.

Es importante destacar que no siempre los hábitos de alimentación, están acordes con las necesidades orgánicas de los niños y de las niñas, por lo que en la escuela, se deben realizar esfuerzos pedagógicos para desplazar la cultura de consumo de productos, con poco valor nutricional y enseñar el valor nutritivo de cada uno de los grupos de alimentos. En función de ello, se requiere entonces, que el docente aplique estrategias didácticas para la formación de hábitos alimenticios y difunda conocimientos sobre el trompo de los alimentos por cuanto, según el Ministerio del Poder Popular para la Educación (2014), éste recurso facilita al docente “su práctica pedagógica y permite contribuir a mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes” (p. 49).

Ahora bien, las estrategias didácticas destinadas a formar hábitos de consumo de todos los tipos de alimentos, son fundamentales, para que las nuevas generaciones, aprendan hábitos saludables, que beneficiarán no sólo el crecimiento y desarrollo corporal, sino que sumarán puntos, a la evolución de las capacidades intelectuales de los infantes. Al respecto, Delgado y Tercedor (2002), afirman:

La importancia que adquiere la alimentación durante la infancia y adolescencia, se fundamenta en que en este tiempo se producen los procesos de crecimiento, desarrollo y maduración del ser humano que están influidos de manera inequívoca por la alimentación y nutrición. (p. 179)

Lo expresado en la cita anterior, sintetiza el valor de los hábitos alimenticios, adquiridos durante esas edades, posteriormente, van a tener un carácter determinante,

en la salud física (desarrollo de órganos y sistemas corpóreos) y mental (capacidades cognitivas, memoria, concentración, atención...), especialmente en el desarrollo de inhibidores de patologías como diabetes, hipertensión, obesidad y enfermedades cardiovasculares. De lo anterior se deriva que la alimentación, especialmente la de niños y niñas, debe tener características que resalten su calidad nutricional. Es decir, debe ser adecuada y balanceada en nutrientes y fibra dietética, controlada en calorías para conservar el peso saludable, moderada en proporciones de sal, azúcar y grasa.

En lo antes expuesto, radica la esencia de formar hábitos alimenticios en los niños y niñas, que permitan el fortalecimiento de actitudes de aceptación y disfrute de la variedad de sabores que brindan las frutas, los granos, los vegetales, las hortalizas, las carnes, los minerales, reconociendo en ellos, los aliados que se requieren para crecer sanos. Asimismo, una correcta alimentación, adicionada a la práctica cotidiana de ejercicio físico, compone el punto de partida para un estilo de vida saludable, así como también, implica el hecho de evitar la incidencia de enfermedades futuras, frecuentes en la actualidad.

Es oportuno señalar que dentro de los hábitos alimentarios destacan, desde la perspectiva de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010), los siguientes: (a) aumentar el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos; aumentar sustancialmente la cantidad de actividad física a lo largo de toda la vida; (b) dejar de consumir grasas saturadas y ácidos grasos de tipo trans que no tienen ningún valor nutricional y sustituirlos por grasas sin saturar y, en algunos casos, reducir la ingesta total de grasas; (c) en cuanto a los alimentos de origen animal, se debe fomentar el consumo de pescado, carnes magras y productos lácteos bajos en grasa; (d) reducir el consumo de sal de cualquier origen y procurar que esté yodada; (e) informar adecuadamente a los consumidores acerca de los alimentos para que puedan hacer elecciones sanas y, (f) reducir la comercialización intensiva de alimentos ricos en grasas y/o azúcares destinados a los niños.

Estas ideas se corresponden con lo planteado por el Currículo de Educación Inicial (2005), el cual, contempla en el área de aprendizaje Formación Personal Social, correspondiente al componente Cuidado y Seguridad Personal, el cual toma en

consideración el conocimiento y aplicación de medidas de seguridad, higiene y alimentación que permitan prevenir situaciones de riesgo para preservar la salud y la integridad física para el desarrollo de los niños y niñas de las instituciones de educación inicial adscritas al sistema educativo nacional.

Dentro del componente Cuidado y Seguridad Personal, la práctica de hábitos alimenticios constituye un elemento clave para el consumo de alimentos ricos en proteínas, minerales, vitaminas, encontrándose entre ellos las frutas, las verduras, las leguminosas, los carbohidratos, el agua, todos ellos necesarios para que el organismo recargue la energía y, por ende, el funcionamiento de los diferentes sistemas orgánicos se mantenga en óptimas condiciones, así como el respeto de hábitos y normas de alimentación e higiene.

En esa dirección temática, se afirma el valor nutricional de las ensaladas, los granos (caraotas rojas, negras, arvejas, lentejas...), carnes (rojas y blancas), frutas (cambur, melón, patilla, lechosa, limón, naranjas, piña, fresas, durazno, plátanos, topochos), verduras (ñame, papas, ocumo, apio, chayotas, maíz), los cuales son fundamentales en la fase infantil, por cuanto niños y niñas transitan por una etapa de crecimiento y desarrollo orgánico, psicológico y sociológico.

En función de lo expuesto anteriormente, el docente como facilitador y mediador del desarrollo integral, debe orientar su accionar pedagógico, a través de estrategias didácticas que tengan efecto significativo en el aprendizaje de hábitos alimenticios en los niños y niñas, por cuanto, son fundamentales para garantizar la ingesta de nutrientes requeridos por el organismo.

Las estrategias didácticas constituyen herramientas para el trabajo pedagógico transformador y novedoso, que motiva a la integración de los niños y de las niñas en forma activa, facilitándose así, el aprendizaje de hábitos de consumo de alimentos variados. De allí, la importancia que el docente reflexione sobre las estrategias didácticas que está utilizando para alcanzar este propósito. En ese sentido, señala Sarlé (2006), el docente “debe variar la didáctica sin perder la dirección del objetivo”. (p. 198).

Se puede entender, basado en lo anterior, que el docente debe crear estrategias

dirigidas específicamente a la formación de hábitos alimenticios y no dejar que este aprendizaje, emerja ocasionalmente, en la espontaneidad durante la distribución de alimentos en la institución. Desde esa perspectiva, le corresponde al docente, ir más allá de la anécdota que revela cómo los niños y las niñas se niegan a ingerir proteínas, verduras, frutas o legumbres, fuentes de vitaminas y minerales.

Sin embargo, Ramírez (2015), argumenta que en el nivel de Educación Inicial:

En la mayoría de la población infantil en edad escolar es evidente el desarrollo de una serie de malos hábitos alimenticios como el aumento en el consumo de comida chatarra y procesada, mientras que la comida casera y los alimentos de origen natural han disminuido su consumo. Al parecer, las nuevas generaciones no están al tanto de estas opciones alimenticias, que podrían ayudarles a lograr un mejor desempeño, tanto en la escuela como en su vida diaria. (p. 45)

Se puede denotar que, en la Etapa Preescolar se establecen las preferencias alimentarias individuales, las cuales se instauran en el seno familiar, en atención con aspectos como la accesibilidad a los alimentos, el costo de éstos, costumbres familiares y nivel socioeconómico. No obstante, es tarea de los educadores coadyuvar en la adquisición de hábitos alimentarios saludables mediante acciones educativas pertinentes y cónsonas con el nivel educativo.

En ese orden de ideas, es esencial que el docente realice estrategias didácticas destinadas a fomentar el encuentro con los múltiples sabores y olores de los rubros alimenticios, acercándolos más a niños y niñas, al conocimiento de los mismos, propiciando actividades donde ellos puedan participar en la elaboración de recetas, permitiéndoles producir algunos rubros (tomates, lechuga, cilantro, yuca, frutas...) entre otros, que son de apoyo nutritivo integral.

Dentro de las actitudes, aprendizajes y comportamientos de los niños y de las niñas que poseen hábitos alimentarios destacan algunos aspectos tales como el hecho de evitar la aparición de hábitos alimenticios perjudiciales, consumir alimentos variados y equilibrados, comprender la importancia de la hora de la comida y de los buenos modales en la mesa, entre otras prácticas de alimentación que pueden propiciar la adquisición de sanas costumbres alimentarias.

Lo expuesto anteriormente, lleva a afirmar que las estrategias didácticas, impulsan el aprendizaje de hábitos alimenticios, aspecto del desarrollo integral de niños y niñas, que debe ser atendido en la institución educativa, por cuanto, la carencia de los mismos, trae consecuencias que afectan la salud. Es por ello que, en los Centros de Educación Inicial, el docente debe incluir estrategias didácticas diversas, tales como películas, elaboración de recetas nutritivas, siembra de rubros alimenticios, comida en el horario correspondiente, entre otras, para facilitar experiencias que vinculen con los distintos tipos de alimentos.

Sin embargo, se encuentran algunas instituciones cuyos docentes no aplican este tipo de estrategias, tal como lo revela un estudio realizado por Escalona (2014), donde señala que 80% de los docentes del Centro de Educación Inicial “Consuelo de Rodríguez”, no diseñan estrategias didácticas, especialmente para la formación de hábitos alimenticios, dejando el aprendizaje sobre los alimentos, exclusivamente a la dinámica de la rutina del PAEB, en la institución y en la familia.

En otras instituciones, también se ha revelado interés en estrategias didácticas dirigidas al área de salud integral, como es el caso de la Escuela Integral Bolivariana “Yumarito”, ubicada en el caserío del mismo nombre, parroquia Yaritagua, municipio Peña, estado Yaracuy, donde la dirección del plantel, ha presentado algunas recomendaciones a los docentes con respecto a la aplicación de estrategias didácticas para la formación de hábitos alimenticios, tomando en cuenta que allí, funciona el PAEB. Sin embargo, hay niños y niñas que no consumen algunos alimentos de la variedad de menús que se sirven diariamente.

Así mismo, la permanente resistencia de algunos niños y niñas a consumir alimentos variados y balanceados, genera inquietud en el equipo docente, quienes han reconocido ante la Dirección del Plantel la necesidad de atender la situación descrita. Asimismo, aducen los profesores que se han entrevistado con los padres y representantes, a objeto de establecer algunas acciones para contribuir en la construcción de hábitos alimenticios saludables; no obstante, los niños y las niñas llevan a la institución, meriendas con alto contenido de azúcares y grasas.

Por otra parte, algunas docentes señalan que han tratado de que los niños y

niñas aprendan a consumir vegetales, verduras y frutas, aunque las rechazan en todo momento; esta situación preocupa, por cuanto hay infantes que muestran falla de peso, color amarillento del cabello, piel reseca y poco ánimo para el desarrollo de algunas actividades. Los casos detectados se corresponden con niños y niñas que provienen de hogares muy pobres, algunos de ellos tienen sólo a la madre para cubrir los gastos de manutención y quedan a cargo de familiares mientras trabaja su progenitora. Generalmente, estos niños y niñas están adaptados a consumir sólo un tipo de alimentos: granos solamente, harinas, a veces combinan grasas y harina, en pocas ocasiones, consumen carne, leche, avena, frutas y/o verduras.

En la misma línea, los docentes han evidenciado que, a la hora de consumir los alimentos en el espacio destinado como comedor escolar, los niños y las niñas no demuestran hábitos tales como: comer en silencio, lavarse las manos de comer y consumir agua. De igual modo, en las ocasiones en las que, por alguna situación, no ha habido comedor en la institución, la mayoría de los escolares llevan comida y bebida procesada.

La situación descrita, plantea un proceso de investigación, a partir de las siguientes interrogantes:

¿Qué conocimientos sobre estrategias didácticas para la formación de hábitos alimenticios poseen los docentes de la Etapa Preescolar de la Escuela Integral Bolivariana “Yumarito”?

¿Cuáles estrategias didácticas aplican los docentes para la formación de hábitos alimenticios en niños y niñas de la Etapa Preescolar de la Escuela Integral Bolivariana “Yumarito”?

¿Cómo son las estrategias didácticas que aplican los docentes para la formación de hábitos alimenticios en niños y niñas de la Etapa Preescolar de la Escuela Integral Bolivariana “Yumarito”?

Objetivos de la Investigación

Objetivo General

Analizar las estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios en niños y niñas de la Etapa Preescolar de la Escuela Integral Bolivariana “Yumarito” ubicada en la parroquia Yaritagua, municipio Peña, estado Yaracuy.

Objetivos Específicos

Diagnosticar los conocimientos que poseen los docentes sobre estrategias didácticas para la formación de hábitos alimenticios de niños y niñas de la Etapa Preescolar.

Identificar las estrategias didácticas que los docentes aplican para la formación de hábitos alimenticios de niños y niñas de la Etapa Preescolar de la Escuela Integral Bolivariana “Yumarito”.

Describir las estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios en niños y niñas de la Etapa Preescolar de la Escuela Integral Bolivariana “Yumarito” ubicada en la parroquia Yaritagua, municipio Peña, estado Yaracuy.

Justificación de la Investigación

La formación de hábitos alimenticios es de gran importancia para los niños y las niñas en la Etapa Preescolar, dado que esta situación es vital para que los comestibles generen los beneficios esperados en el organismo de estos infantes. La adopción de prácticas saludables a nivel de los alimentos no sólo se relaciona con preparar bien o elegir adecuadamente la comida que se va a ingerir, sino también, con apartar el tiempo necesario, así como el espacio para disfrutar las comidas de forma cotidiana.

La investigación sobre hábitos alimenticios para el fortalecimiento de la salud

en niños y niñas de la Etapa Preescolar como estrategia didáctica dirigida a los docentes de preescolar de la Escuela Integral Bolivariana “Yumarito”, se justifica ampliamente, por cuanto es fundamental para el desarrollo del país, que las nuevas generaciones de niños y niñas preescolares adquieran los hábitos alimenticios necesarios para que crezcan sanos y alcancen el más elevado nivel de desarrollo integral, gracias a la calidad de alimentos que consumen.

Los hábitos de alimentación, transversalizan las áreas de aprendizaje previstas en el Currículo de Educación Inicial, y las áreas de desarrollo del niño y la niña. En ese sentido, el Ministerio del Poder Popular para la Educación (2007), señala que el crecimiento, desarrollo y aprendizaje tienen sus fundamentos en un organismo humano bien nutrido, con todas las vitaminas y minerales que el cuerpo requiere, los cuales son aportados por los alimentos.

Cabe destacar que los padres y representantes desempeñan un papel importante en la formación de hábitos alimenticios, en ese sentido, las primeras experiencias de alimentación, el niño y la niña las viven en el hogar. Desde la cultura familiar en materia culinaria, se aprende a consumir ciertos rubros y a rechazar otros. Por ello, es importante que el docente incluya a estos adultos significativos en las estrategias destinadas a la formación de hábitos alimenticios.

Sobre este aspecto, la Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud (OMS-OPS, 2007), han tomado la iniciativa de educar a través de Escuelas Promotoras de la Salud, con el fin de “formar futuras generaciones que dispongan del conocimiento, habilidades y destrezas necesarias para promover y cuidar su salud, la de su familia y comunidad, así como de crear y mantener ambientes de estudio, trabajo y convivencias saludables” (p. 1). Desde esa perspectiva, el estudio tiene importancia educativa, porque contribuirá a sumar nuevos elementos para que niños y niñas crezcan sanos y puedan participar de manera activa en sus aprendizajes.

La importancia teórica del estudio destaca su contribución a la salud integral de los infantes, por cuanto, al profundizar bibliográficamente sobre los hábitos alimenticios, se contribuirá en el enriquecimiento de los conocimientos en las

diferentes universidades del país, en cuanto a esta temática. Además, aportará conocimientos sobre los alimentos balanceados y los nutrientes que poseen, sobre todo las frutas y verduras que contienen vitaminas como A, B, E y C, requeridas para las actividades que diariamente realiza la persona; por ello, no deben faltar en la alimentación diaria.

También tiene relevancia educativa, dado que la escuela debe contribuir en el desarrollo integral de los niños y las niñas. En consecuencia, al recomendar el uso de estrategias didácticas para formar buenos hábitos de alimentación, se está propiciando que haya más escolares sanos y, por supuesto, éstos tengan menos problemas de salud que les impida el desenvolvimiento adecuado y saludable en el contexto socio-comunitario.

De igual modo, en relación con el ámbito social, cabe destacar que las estrategias didácticas para la formación de hábitos alimenticios se constituirán en motores para la interacción social, las actividades compartidas y el aprendizaje de las normas sociales, contribuyendo, de esa manera, en la consolidación del proceso de socialización del niño y la niña.

En igual sentido, la investigación incorpora elementos jurídicos contenidos en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999), referidos a los derechos a la salud, a la educación y a la alimentación que tiene todo venezolano y venezolana, pero también, al deber de las familias de contribuir con la educación y desarrollo integral de los hijos e hijas.

Asimismo, desde el punto de vista teórico-práctico, el estudio se convertirá en un referente o antecedente que nuevas investigaciones pueden considerar a la luz de los resultados que serán revelados luego del procesamiento de la información. La línea de investigación a la cual se suscribe es la que la Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto Pedagógico Barquisimeto (2013) denomina “Desarrollo Humano de 0 a 6 años”, específicamente en la dimensión “Salud Integral”, siendo el área temática “Alimentación y Nutrición”, por cuanto este estudio constituye una contribución a los docentes involucrados en la formación holística de los niños y niñas de la Etapa Preescolar, ante la necesidad de ofrecerles una atención

integral en un ambiente de calidad que favorezca su crecimiento y desarrollo nutricional.

Sobre los aspectos antes señalados, se debe agregar que el presente estudio colaborará en la educación integral de cada niño y niña, por lo cual se convierte en una estrategia para la alianza educativa requerida hacia la consolidación de los grandes objetivos de la educación, en un momento de la historia del país que exige mayor conciencia y compromiso con las nuevas generaciones, a quienes hay que enseñarles nuevos paradigmas de vida para que puedan defenderse del consumismo que ha convertido la alimentación en un tema comercial exclusivamente y que ha dejado de lado el tema de la salud.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Antecedentes

Durante las primeras edades del ser humano, se tienden las bases de aprendizajes fundamentales que llegan a convertirse en hábitos, a medida que los pone en práctica y aplica en su rutina de vida cotidiana. En esta fase, el docente debe mediar conocimientos múltiples, entre ellos, los relacionados con la alimentación, los cuales tienen especial significación para el desarrollo, crecimiento y aprendizaje. Un aspecto central, es el relacionado con los hábitos alimenticios, enseñanza que amerita la puesta en práctica de diversas estrategias pedagógicas por parte del docente en función de que niños y niñas integren estos aprendizajes.

La formación de hábitos alimenticios ha sido estudiada en contextos escolares diferentes, algunas de esas investigaciones se han seleccionado como antecedentes en el trabajo efectuado en la etapa preescolar de la Escuela Integral Bolivariana “Yumarito”. Entre ellas se encuentran: El trabajo realizado por Greppi (2012), titulado “Hábitos Alimentarios en escolares adolescentes”, la cual fue presentada en la Universidad Abierta Interamericana del Rosario en Argentina. Su objetivo fue analizar y comparar hábitos alimenticios de adolescentes de escuelas públicas y privadas. Se trata de una investigación descriptiva, observacional y transversal dirigida a una población 181 estudiantes de quinto año de las Escuelas Juan Agustín Boneo y La ETT 628 Servando Bayo.

Se utilizó una encuesta cerrada estilo diario de frecuencias para realizar las observaciones. Los resultados obtenidos revelan que entre los hábitos alimenticios de estudiantes de escuelas privadas y públicas no hay diferencias significativas. Hay una

tendencia al consumo de productos con alto contenido de sodio, grasas saturadas, comidas carburadas, frituras y golosinas. Estos hábitos alimenticios se han formado desde la primera infancia de los sujetos estudiados.

El antecedente señalado se toma como apoyo para la presente investigación porque resalta cómo se forman los hábitos alimenticios desde las primeras edades de los niños y las niñas, corroborándose que las estrategias que el docente aplique durante la educación inicial pondrán la diferencia en la formación de hábitos de alimentación.

En Venezuela también se han realizado estudios relacionados con los hábitos de alimentación, uno de ellos, fue presentado por Olmos (2013) quien realizó una investigación titulada “La Caja Mágica Funcional para la Promoción de Hábitos Alimenticios los Niños y Niñas del Primer Grupo de la Escuela Integral Bolivariana “Ezequiel Zamora” del Municipio Independencia, del Estado Yaracuy”. Su propósito fue ejecutar estrategias pedagógicas por medio de la caja funcional que estimulen la promoción de hábitos alimenticios en los niños y las niñas del primer grupo de dicha escuela. Se enmarcó en el paradigma Interpretativo con un enfoque cualitativo y el diseño de Investigación - Acción.

La población objeto de estudio, estuvo conformada por 27 niños y niñas en edades comprendidas entre 3 y 4 años a quienes se le aplicaron registros descriptivos y lista de verificación. La innovación educativa se desarrolló en tres fases: evaluación motivación, ejecución y evaluación durante quince días de dos horas cada sesión. La puesta en práctica de las actividades programadas permitió promover cambios significativos en ellos, al sentarse adecuadamente a la hora de comer, utilizar los utensilios correctamente y cumplir con los hábitos alimenticios.

Este trabajo fue tomado como antecedente porque destaca la importancia de la información como elemento orientador para los hábitos de alimentación saludables, situación que se considera en la presente investigación al reconocer que los docentes tienen un rol principal, en la formación de hábitos de alimentación que ayuden a niños y niñas a preservar la salud.

También, a nivel nacional, Mejías (2011), realizó una investigación de campo descriptiva sobre “Las Prácticas alimenticias de escolares de sexto Grado de la Escuela Básica Pío Tamayo”. El estudio de campo, se dirigió a una población de 20 estudiantes a quienes se les aplicó un cuestionario sobre el tipo de alimentos que consumen con el objetivo de “determinar el conocimiento que tienen los estudiantes sobre la calidad alimenticia de los productos que consumen”. La investigación permitió conocer que el 95% de los estudiantes desconocen qué es lo que consumen cuando ingieren los alimentos cotidianos y más aún qué nutrientes están dejando de incluir en sus dietas. Recuerda lo que hablamos debes ampliar la información toma como modelo los antecedentes que contruiste anteriormente, y chequea si el antecedente es 2013 o 2011. En un párrafo coloca título y objetivo. Otro párrafo metodología y otro párrafo conclusiones

El trabajo anterior aporta elementos importantes para el estudio que se realizará en el Centro de Educación Inicial Yumarito, pues plantea un elemento clave para cambiar hábitos de alimentación saludables, como es el conocimiento sobre la calidad nutritiva del alimento que se consume. Este aprendizaje se puede mediar a través de estrategias pedagógicas a mejorar los hábitos alimenticios de los niños y niñas.

De igual manera, se tomó como referente regional, el trabajo de Perozo (2015), quien realizó una investigación titulada “Guía para la orientación de hábitos de alimentación e higiene de los niños y niñas de la Etapa Preescolar dirigida a padres y representantes del Centro de educación Inicial Bolivariano Cubiro”, el propósito de este trabajo fue presentar una guía para la orientación de hábitos de alimentación e higiene de los niños y niñas de la Etapa Preescolar dirigida a padres y representantes de la referida institución educativa, ubicada en el municipio Diego de Lozada, municipio Jiménez del estado Lara.

El estudio se ubicó en la modalidad de proyecto especial, sustentado en una investigación de campo de carácter descriptivo. Los sujetos de investigación fueron 54 padres y representantes, a quienes se les aplicó un instrumento tipo cuestionario, que fue previamente validado a través de juicios de expertos y comprobada su confiabilidad mediante el coeficiente alpha de cronbach.

Los resultados revelaron necesidad de una guía de orientación sobre hábitos de alimentación e higiene en los niños y niñas dirigida a padres y representantes amplía los resultados por qué fue necesaria la guía, cuál fue el problema encontrado

La investigación citada, es un referente importante para el estudio que se realizará en la Etapa Preescolar de la Escuela Integral Bolivariana “Yumarito”, por cuanto, enfoca el aprendizaje de hábitos, como un proceso en el cual participan diferentes actores educativos, entre ellos, la familia y la escuela, espacios que deben ser propiciadores de prácticas de conductas que fortalezcan la salud de los niños y las niñas.

Por otra parte, Paradas (2016), realizó la investigación titulada Programa de orientación basado en los hábitos saludables que promueven en la familia para el bienestar integral de los niños y niñas de la Etapa Preescolar, con el objetivo de proponer un programa de orientación basado en los hábitos saludables que promueven en la familia para el bienestar integral de los niños y niñas de la Etapa preescolar de las Escuela Estadales de las Parroquias José Gregorio Bastidas, municipio Palavecino, estado Lara.

Se ubicó en la modalidad de proyecto especial, apoyado en una investigación de campo, de carácter descriptiva. La población la conformaron 256 representantes, de los cuales se tomaron como muestra 77. Se utilizó la técnica de la encuesta a través de un cuestionario, validado por expertos y cuyo coeficiente de confiabilidad se ubicó en 0.89.

Los resultados del diagnóstico revelaron necesidad de un programa de orientación basado en los hábitos saludables, que se promueven en la familia, para el bienestar integral de los niños y niñas de la etapa preescolar. Amplía los resultados por qué fue necesaria la guía, cuál fue el problema encontrado

El estudio fue tomado como referente, porque destaca la importancia de los hábitos saludables en el desarrollo integral de los niños y niñas, revelando además que hay necesidad de atender desde las instituciones educativas la formación de estos hábitos vinculados muchos de ellos, con la alimentación.

Como se ha podido verificar en los estudios presentados, existen diferentes trabajos que guardan relación con la investigación a realizar en la Etapa Preescolar de la Escuela Integral Bolivariana “Yumarito”, en ese sentido, aportan información, conocimiento, hallazgos y datos, que pueden ser considerados en la construcción teórica de las estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios en los niños y niñas.

Bases Teóricas

La alimentación además de constituir un proceso biológico, también es un proceso social y cultural; en ese sentido, los hábitos alimenticios son el resultado de aprendizajes adquiridos y asumidos como parte de la rutina de vida de las personas. Desde la anterior premisa, en la presente investigación, la explicación y comprensión de cómo aprenden hábitos alimenticios los niños y niñas de la etapa preescolar, se realiza a través de la teoría de las Necesidades Humanas de Maslow, y la teoría del aprendizaje social de Bandura.

Teoría de las Necesidades Humanas

El ser humano es una unidad biopsicosocial, su funcionamiento depende y está influenciado por múltiples necesidades, que sin lugar a dudas deben ser consideradas a la hora de estudiar cómo se forman los hábitos alimentarios en el transcurso de su desarrollo. En ese sentido, las necesidades humanas estudiadas por autores como Maslow (1991), quien creó la pirámide de las necesidades, se pueden clasificar en cinco grandes bloques: necesidades Fisiológicas, de Seguridad, Afiliación, Reconocimiento y Autorrealización.

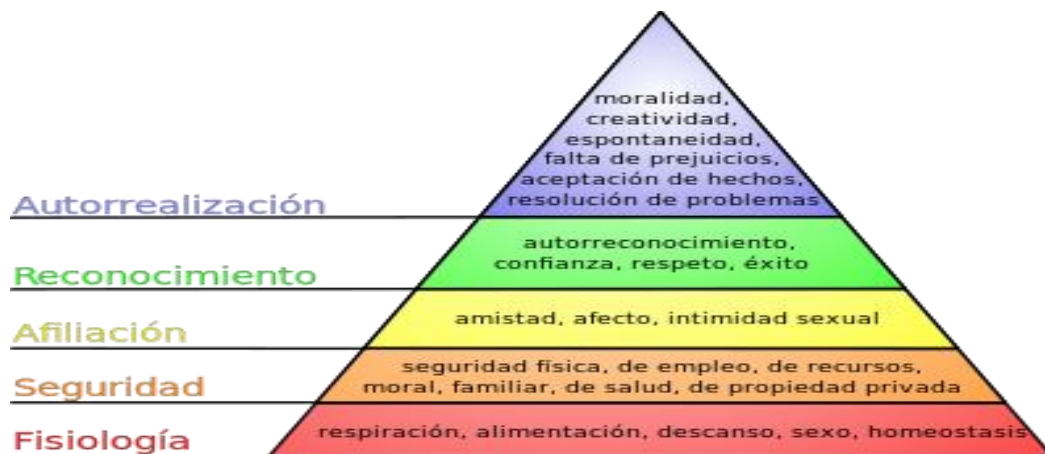


Gráfico1. Jerarquía de las Necesidades Humanas. Tomada de Kotcher y Fuller (2007).

Cabe destacar que, la satisfacción de las necesidades básicas, es una condición fundamental, para que el ser humano se interese por satisfacer otras necesidades superiores. Cuando la persona siente que ha logrado cubrir sus requerimientos de alimentos, descanso, respiración y de seguridad, pasa a interesarse en amistades, afectos, compartir sexualmente. Una vez cubierta la necesidad de afiliación, ya busca reconocimiento de los otros y cubierta esta etapa, se alcanza la cumbre de la pirámide al sentir la necesidad de autorrealización.

La pirámide creada por Maslow (ob.cit) presenta y jerarquiza un conjunto de necesidades humanas y sostiene que conforme se satisfacen las básicas (parte inferior de la pirámide), los seres humanos desarrollan necesidades y deseos más elevados que los motivan para alcanzar nuevas metas (parte superior de la pirámide). A continuación se describen los aspectos de cada uno de los niveles y el significado que tiene su organización en forma piramidal:

Necesidades Fisiológicas: estas necesidades constituyen la primera prioridad del individuo y se encuentran relacionadas con su supervivencia. Dentro de éstas encontramos, entre otras, la necesidad de alimentación, el saciar la sed, el mantenimiento de una temperatura corporal adecuada, de respirar, de dormir y descansar, además se encuentran necesidades de otro tipo como el sexo, la

maternidad o las actividades completas. En síntesis las que permiten mantener la homeóstasis o equilibrio interno.

En el ámbito de educación inicial, la satisfacción de las necesidades fisiológicas constituye un elemento central en la práctica pedagógica, tal como ha sido reconocido en los espacios de debate y reflexión educativa; de allí los programas de alimentación escolar (PAE) diseñados para que niños y niñas tengan garantizados los nutrientes básicos requeridos para el crecimiento y desarrollo corporal.

Igualmente, las características de la infraestructura escolar, están adecuadas a crear las condiciones ambientales para que la temperatura sea agradable y acogedora, permitiendo la ventilación e iluminación que se necesita en los espacios diversos de la institución educativa. De la misma manera, la jornada diaria de la actividad pedagógica tiene incluido el período de descanso, en correspondencia con esta necesidad de los niños y niñas.

Necesidades de Seguridad: Estas surgen cuando las necesidades fisiológicas se mantienen compensadas. Son las necesidades de sentirse seguro y protegido. Dentro de estas encontramos la necesidad de tener un empleo, de ingresos y recursos, de tener una propiedad privada, de tener seguridad física, familiar y de salud, también de protección y estabilidad, entre otras. Estas necesidades se relacionan con el temor de los individuos a perder el control de su vida y están íntimamente ligadas al miedo.

En los niños y niñas, la necesidad de seguridad se manifiesta en el deseo de sentir apoyo de los adultos con los cuales comparte en el ámbito escolar. Tener y sentir estabilidad afectiva en el contexto de la institución y especialmente en el aula, durante su interacción con la docente. El niño y la niña creen en su maestra y sienten plena confianza en ella, esperan siempre demostraciones de afecto y protección.

Necesidades de Afiliación y Afecto: Una vez satisfechas las necesidades fisiológicas y de seguridad, la motivación se da por las necesidades sociales. Estas tienen relación con la necesidad de compañía del ser humano, con su aspecto afectivo y su participación social. Dentro de estas necesidades tenemos la de comunicarse con otras personas, la de establecer amistad con ellas, la de manifestar y recibir afecto, la

de vivir en comunidad, la de pertenecer a un grupo y sentirse aceptado dentro de él, entre otras.

El contexto escolar es ideal para que se pueda desarrollar interacción social entre niños y niñas, entre éstos y los adultos, lo cual permite que se satisfaga la necesidad de afiliación y afecto. En ese sentido, se puede observar cómo forman grupos, realizan juegos colectivos, interaccionan entre ellos, o cómo hacen amistades aumentando la seguridad en ellos mismos cuando son parte de grupos internos de juego o trabajo.

Necesidades de Reconocimiento: También conocidas como las necesidades del ego o de la autoestima. Este grupo radica en la necesidad de toda persona de sentirse apreciado, tener prestigio y destacar dentro de su grupo social, de igual manera se incluyen la autovaloración y el respeto a sí mismo, el autor describió dos tipos de necesidades de estima, una alta y otra baja.

En la perspectiva anterior, se puede afirmar que la necesidad de reconocimiento individual, forma parte de los requerimientos que se evidencian en comportamientos y actitudes de los niños y niñas en la etapa preescolar. El docente debe atenderlas a través de distintas actividades que permitan que cada niño y niña sean reconocidos por los compañeros, los adultos, la familia y la comunidad.

Necesidades de Auto-Superación: También conocidas como de autorrealización o auto actualización, que se convierten en el ideal para cada individuo. En este nivel el ser humano requiere trascender, dejar huella, realizar su propia obra, desarrollar su talento al máximo.

Un ser humano plenamente satisfecho quiere trascender, elevarse en sus talentos, crear, abordar perspectivas que otros no alcanzan. Es a ese nivel donde se quiere que cada persona llegue, que pueda ver el horizonte de la vida desde la máxima altura que pueda alcanzar como persona. El docente tendrá la posibilidad de impulsar estos procesos de desarrollo integral, propiciando desde la etapa preescolar los hábitos de la buena alimentación.

De acuerdo con la teoría propuesta, sólo se llega a la cima de la pirámide cuando las necesidades básicas han sido satisfechas. Tal planteamiento tiene estrecha

vinculación con el presente trabajo de investigación, en el sentido que una persona que tiene una adecuada y saludable nutrición goza de buena salud, en consecuencia, puede aspirar alcanzar otros objetivos sociales.

Por el contrario, un individuo con problemas de salud, en particular víctima de enfermedad relacionada con la alimentación, es una persona con la salud comprometida, con baja autoestima, rechazada socialmente, por lo cual se le hace más difícil emprender nuevas metas de índole social. Ese aspecto debe ser evaluado por el docente, quien debe intervenir a través de estrategias dirigidas a formar buenos hábitos alimenticios..

La teoría de Maslow (ob.cit), considerada por el autor como esencial para la comprensión de la motivación humana, complementa el planteamiento educativo que se realiza en la presente investigación, que busca Analizar el uso de estrategias pedagógicas en la formación de hábitos alimenticios para el fortalecimiento de la salud en niños y niñas de la etapa preescolar de la Escuela Integral Bolivariana “Yumarito”, parroquia Yaritagua, municipio Peña, Estado Yaracuy por cuanto, como se ha venido sosteniendo, la alimentación no ocurre desvinculada de procesos psicológicos, sociales, culturales, axiológicos, económicos, políticos e ideológicos.

La alimentación es una necesidad básica para que el niño y la niña puedan escalar la pirámide de manera saludable, por ello está como una prioridad en la formación y educación integral, no puede supeditarse a otros contenidos académicos y debe dársele el valor trascendental que tiene para el crecimiento y pleno desarrollo de las nuevas generaciones.

Teoría del Aprendizaje Social de Albert Bandura

De acuerdo con esta teoría, el aprendizaje es el resultado de la interacción entre el aprendiz y su entorno social. Hasta entonces, predominaba la tesis de los teóricos conductistas que no reconocían el valor de la dimensión social en la adquisición de nuevos conocimientos. Bandura (1986) sin embargo, pudo apreciar que, las relaciones sociales a la par del factor cognitivo de los individuos, es fuente de aprendizaje.

La Teoría del Aprendizaje Social, posteriormente denominada por el propio Bandura como “teoría Social Cognitiva”, propone que el sujeto no aprende sólo por observar a los demás y repetir las acciones, sino que también participa activamente en el proceso de aprendizaje. Por esto, su teoría incluye aspectos del aprendizaje conductual (cómo influye el entorno) pero también del cognitivo (aspectos psicológicos influyen en las conductas). Para Bandura (1986ob. cit.) el aprendizaje “es una actividad de procesamiento de información en la que los datos acerca de la estructura de la conducta y de los acontecimientos del entorno se transforman en representaciones simbólicas que sirven como lineamientos para la acción”. (p. 51)

Desde esa perspectiva, el niño y niña de la etapa preescolar aprenden comportamientos que se convierten en hábitos, a medida de la práctica sistemática. Inicialmente, lo hacen como repetición de la observación a las demás personas, que interactúan con él en la dinámica social cotidiana. Posteriormente, se convierte en un comportamiento enraizado en su personalidad, evidenciando que el mismo se ha convertido en un hábito. Los procesos cognitivos que se desarrollan en la interacción del niño con el contexto social, de acuerdo con Prieto Navarro (2007), se refieren “a la capacidad de las personas para construir la realidad, autorregular la conducta y actuar en un sentido determinado”. (p.67)

En función de lo citado anteriormente, en la etapa preescolar, el docente debe ubicar al niño y la niña en situaciones donde reciba información sobre los alimentos, procese, analice, identifique, clasifique y memorice datos referidos a ellos, de esa forma se complementa el conocimiento que obtienen a través de la observación.

La Nutrición: Base del Desarrollo y de la Salud

Mientras la alimentación consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos, la nutrición es un concepto más complejo. Se refiere según el Ministerio del Poder Popular para la Alimentación (2006) a “un conjunto de procesos a través de los cuales los seres vivos incorporamos, transformamos y utilizamos en nuestro

organismo, una serie de sustancias que recibimos del mundo por medio de los alimentos”. (p.1).

De tal forma que al hablar de nutrición, se trae a colación la calidad de los alimentos que son ingeridos, por lo que el Ministerio del Poder Popular para la Alimentación (ob.cit) señala que también se puede entender la nutrición como “el conjunto de procesos fisiológicos, armónicos y coordinados que ocurren en todas las células y tienen como finalidad proveer al organismo de la energía y los nutrientes necesarios para mantener la vida, promover el crecimiento y reparar las pérdidas” (p.1). En consecuencia, la alimentación debe realizarse atendiendo las necesidades de nutrientes que posee el organismo, considerando que sólo los alimentos contienen las calorías y vitaminas necesarias para energizar al organismo y activarlo en el cumplimiento de las diversas funciones.

En ese orden de ideas, la ingesta de alimentos debe estar condicionada a la calidad que estos presentan. Pero la calidad ¿a qué se refiere? Es un concepto que de acuerdo con Greppi (2012) hace referencia: “ al conjunto de atributos relacionados con la presentación, composición, pureza, tratamiento tecnológico y conservación, que hacen del alimento, algo más o menos apetecible al consumidor, y por otra parte, al aspecto sanitario y valor nutritivo del alimento. (p.12)

Todos los atributos antes señalados, deben ser conocidos por los docentes, así como también por los padres y representantes responsables de la alimentación de los niños y niñas- Es necesarios acotar que, el propósito de una buena nutrición es recibir una la cantidad, variedad y calidad de sustancias que se requieren para disfrutar de una salud óptima. Una nutrición adecuada es la que proporciona los requerimientos de energía, por medio de los carbohidratos, las proteínas y grasas, además de las vitaminas y minerales necesarios, la correcta hidratación y la fibra dietética suficiente.

De allí la importancia que tiene la nutrición para la salud y sobre todo para el desarrollo integral de los niños y niñas. Durante la etapa de crecimiento, es decir los primeros años de vida, los infantes requieren de proteínas, calorías, minerales, hierro y vitaminas diversas que son los insumos de la actividad de las células del organismo,

de tal manera, que en ese período la alimentación debe tener las cantidades suficientes de estos componentes para producir energía.

La energía es el combustible que utiliza el organismo para desarrollar sus funciones vitales. En ese sentido, las necesidades de energía y nutrientes para cada persona son variables según la edad, sexo, estado físico y fisiológico, para lograr mantenerse sano y pueda desarrollar variadas y complejas funciones.

Ahora bien, los alimentos son lo único que proporciona energía y diversos nutrimentos necesarios para crecer sanos, fuertes y poder realizar las actividades diarias. Ninguna persona logra sobrevivir sin alimento y la falta de alguno de los nutrimentos ocasiona problemas graves en la salud. Por ello, la alimentación de los niños y niñas debe ser completa, en los alimentos principales del día: desayuno, almuerzo y cena, incluyendo productos de los siguientes grupos:

1. Cereales y tubérculos que proporcionan la energía para poder realizar las actividades físicas, mentales, intelectuales y sociales diarias.
2. Leguminosas y alimentos de origen animal que brindan proteínas para poder crecer y reparar los tejidos del cuerpo.
3. Frutas y verduras, que contienen vitaminas minerales para conservar la salud y que el cuerpo funcione adecuadamente.
4. Agua, para ayudar a que todos los procesos del cuerpo se realicen en la forma correcta y porque ella forma parte de nuestro cuerpo en forma importante.

La combinación adecuada de los rubros antes identificados, sin lugar a dudas, garantiza que el organismo está siendo atendido de manera correcta, no sólo para quitar el hambre, sino para proveer al cuerpo de los insumos nutritivos que requiere para su crecimiento y desarrollo.

Alimentación Balanceada

Antes de llegar a la definición de alimentación balanceada, es preciso aclarar otros términos que resultan fundamentales para comprender la temática, como son alimento y nutriente. De acuerdo con Camacho (1999), se llama alimento a “toda

sustancia orgánica que ingerida por el organismo, aporta a éste, sustancias nutritivas para su buen desarrollo y funcionamiento”. (p.12). Mientras que nutriente, según el mismo autor Camacho (ob.cit), es “toda sustancia química que se encuentra en los alimentos y son utilizadas por el cuerpo” (p. 8).

El autor antes referido, señala que los nutrientes se clasifican en tres grandes grupos:

Macronutrientes (proteínas, grasas y carbohidratos)

Proteínas. Las proteínas están constituidas por subunidades denominadas aminoácidos. Es uno de los componentes más abundantes del cuerpo, sólo lo supera en cantidad el agua. La mitad del peso seco es la proteína distribuida en los músculos, huesos, cartílagos, etc. Son múltiples las funciones que cumplen las proteínas dentro del cuerpo, entre ellas:

- 1.-Formación y reestructuración de tejidos como músculos, pelo, uñas, huesos, diente, piel.
- 2.-Formación de enzimas y hormonas, por ejemplo: síntesis de enzimas digestivas y de hormonas como la insulina, tiroxina, etc.
- 3.-Para suministrar energía: aunque no es su función primordial, un gramo de proteína aporta cuatro kilocalorías. Una dieta con alto consumo de proteína no es conveniente. El exceso de esta se almacena en el cuerpo en forma de grasa como reserva de energía.

Carbohidratos. Existen dos grandes grupos de carbohidratos los simples y los complejos. Dentro de los carbohidratos es proporcionar energía al organismo, son como la gasolina que necesita el cuerpo para realizar las actividades diarias. Al igual que las proteínas, un gramo de carbohidrato aporta cuatro kilocalorías

Grasas. Las moléculas esenciales que constituyen las grasas, son los ácidos grasos. Se clasifican en dos grupos según el grado de saturación.

1.-Ácidos grasos saturados

Se encuentran principalmente en las grasas de tipo animal, o sea, la carne, huevos, leche y sus derivados

2.-ácidos grasos poliinsaturados: se hallan sobre todo en la grasa tipo vegetal, es decir, los aceites, vegetales de soya, maíz, girasol, etc. entre otros.

La función de las grasas en el organismo, es aportar energía. Un gramo de grasa provee más del doble de la energía que puede provenir de la proteína o de los carbohidratos, ya que un gramo de grasa provee nueve kilocalorías. Otra función importante es que, ayudan a conservar el calor y la temperatura del cuerpo, porque se depositan debajo de la piel.

Micronutrientes (vitaminas y minerales)

Vitaminas. Se definen como compuestos orgánicos necesarios para el crecimiento y la conservación de la vida. Son sustancias reguladoras y en ocasiones estructurales de muchos procesos biológicos y químicos que ocurren dentro del organismo. Cada vitamina realiza una función específica en el cuerpo.

Es importante destacar que es falso que las vitaminas aporten energía al cuerpo. Así como también, la creencia difundida de que las vitaminas engordan. Las vitaminas se dividen en dos grandes grupos:

Hidrosolubles. Son solubles en agua y pueden ser excretadas por el organismo a través de la orina. Dentro de este grupo se encuentra la vitamina C y las del complejo B.

Cuadro 1

Vitaminas hidrosolubles

Vitamina	Funciones	Fuentes
Vitamina C	Ayuda a la síntesis del colágeno en procesos de cicatrización y en la absorción del hierro	Frutas cítricas y guayabas
Tiamina	Colabora en el metabolismo para la absorción de energía	Carne de cerdo, hígado, vísceras, leguminosas
Riboflavina	Contribuye en el metabolismo de grasas, proteínas y carbohidratos, indispensable para el crecimiento normal y la conservación de tejidos. Buen funcionamiento de ojos	Carne, leche, huevos, cereales enriquecidos y verduras verdes.

Niacina	Actúa en el metabolismo para la producción de energía	Hígado, carnes, pescado, granos enteros, cereal enriquecido y leguminosas
Vitamina B6	Ayuda al metabolismo de las proteínas	Carnes, vísceras, leguminosas, granos, plátano
Ácido fólico	Interviene en la síntesis de DNA y RNA. Ayuda en la formación de sangre	Verduras verdes, víscera, leche, huevos,
Vitamina B12	Coadyuda en la formación de la sangre, también en el metabolismo de la proteína. Ayuda en la formación y conservación del sistema nervioso.	víscera, leche, huevos
Ácido pantoténico	Participa en el metabolismo para la formación de energía. Interviene en la síntesis de ácidos grasos	Vísceras, salmón, huevos, leguminosas aguacates
Biotina	Ayuda a la fijación del CO ₂ , interviene en el catabolismo de algunos aminoácidos	Vísceras, cacahuets (aguacates)

Fuente: Tomada de Camacho (1999).

Vitaminas liposolubles

Son vitaminas liposolubles la A, la E, la E y la K. Se llaman así porque su absorción en el intestino sigue la misma vía de las grasas. Pueden almacenarse en el organismo, especialmente en el hígado. Por esto es difícil encontrar una deficiencia en las mismas. Como se almacenan en el hígado el consumo exagerado de ellas se ha asociado con alguna toxicidad. Siempre debe consultarse al médico antes de consumir algún suplemento vitamínico que las contenga.

Cuadro 2

Vitaminas liposolubles

Vitamina	Funciones	Fuente
Vitamina A	Mantiene la función de las células epiteliales, piel, huesos, mucosas y membranas. Constituyente de los pigmentos visuales. Ayuda en el crecimiento óseo	Hígado, yema de huevo, leche fortificada, verduras verdes y amarillas. Cereales fortificados, albaricoque, melón.
Vitamina D	Interviene en la absorción de calcio y fósforo por los huesos	Leche fortificada, cereales fortificados, yema de huevos, hígado, salmón, atún.
Vitamina E	Llamada antioxidante, protege las estructuras celulares	Germen de trigo, verduras verdes, aceites vegetales, yemas de huevos, leguminosas, margarina, cacahuets
Vitamina K	Es importante para una buena coagulación de la sangre	Coliflor, espinacas, hígado de res, aceites vegetales.

Fuente: Tomada de Camacho (1999).

Minerales

Constituyen una pequeña proporción de los tejidos corporales. Son esenciales como componentes formativos y en muchas funciones vitales. Están clasificados en dos grandes grupos, según la proporción en que se encuentran en el organismo:

Macro minerales: calcio, fósforo, potasio, hierro, azufre, cloro, sodio y magnesio.

Oligoelementos: yodo, flúor, zinc, cobre, cromo, selenio, manganeso, molibdeno, estaño, silicio y níquel.

Cuadro 3

Minerales

Mineral	Funciones	Fuentes
Calcio	Formación de huesos y dientes. Regula la contracción muscular. Intervienen en la coagulación sanguínea.	Leche y derivados, acelga, espinacas, frutos secos
Fósforo	Formación de huesos y dientes. Forma parte del DNA y RNA. Interviene en la contracción muscular.	Leche, aves, carne, pescado, quesos, nueces, leguminosas.
Hierro	Forma parte de la hemoglobina para el transporte de oxígeno en los músculos	Hígado, carne, leguminosas, hortalizas verdes, cereales enriquecidos.
Yodo	Necesario para la formación de las hormonas tiroideas	Mariscos, sal yodada
Zinc	Cofactor que se requiere para el crecimiento, reproducción, cicatrización, agudeza gustativa.	Carne, hígado, huevos, mariscos, leche, granos integrales.

Fuente: Tomada de Camacho (1999).

Agua

El agua es un nutriente esencial para la vida. Un hombre puede durar días sin ingerir alimentos, pero no lo puede hacer sin tomar agua. Es constituyente de la sangre, las linfas, las secreciones y de los líquidos intra y extracelulares. Aproximadamente el 70% del cuerpo humano está conformado por agua. El agua es necesaria para el funcionamiento de todo órgano, Es un elemento estructurador de las

células y el medio en que se efectúan los cambios químicos que tienen origen en el cuerpo humano. Como medio de transporte participa en los procesos de digestión, absorción, circulación y excreción. El agua constituye el medio de transporte de todos los nutrientes. Es el mayor constituyente del volumen sanguíneo. Pick S. (2002): “la falta de alimentación balanceada lleva a la debilidad y falta de energía, entre otros problemas...”

El Trompo de los Alimentos

De acuerdo con el Ministerio del Poder Popular para la Educación (2014), el trompo de los alimentos es un recurso pedagógico que permite contribuir a mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes, al facilitar la información clave para el manejo de apropiado de la preparación de combinaciones alimenticias y el uso adecuado de los productos diversos destinados a la alimentación.

El trompo alimenticio es el equivalente a lo que se conoce en otros países como pirámide alimentaria. Se refiere a una manera de clasificar los grupos básicos de alimentos para una alimentación saludable de acuerdo con las recomendaciones nutricionales para la población venezolana. El trompo está dividido en 5 bandas, cada una de las cuales indica, respectivamente: las proteínas, las hortalizas y frutas, los carbohidratos, las grasas y los dulces.

Las proteínas. Comprenden los derivados de la leche de vaca y cabra; las carnes (res, pollo, pescado) y los huevos; todos los alimentos necesarios para la formación de tejidos. Es aconsejable incorporar una o dos raciones de proteínas por comidas.

Frutas y Hortalizas. Esta banda comprende las hortalizas ricas en magnesio, potasio y sodio (berenjena, auyama, zanahoria, remolacha, calabacín) y las frutas (lechosa, naranja, fresa, uva, patilla, piña, melón, cambur), que aportan los minerales principales y la energía necesaria para la función normal de los sistemas del organismo. Se recomienda consumir, por lo menos, cinco raciones crudas o cocidas al día de estos alimentos.

Los carbohidratos. La banda de los carbohidratos comprende los granos (caraotas, lentejas, arvejas); los cereales (maíz, trigo, arroz), los tubérculos (papa, ñame, casabe y ocumo) y los plátanos. Se recomienda incluir dos de estos alimentos, solos o combinados, en todas las comidas.

Grasas: En este grupo se encuentran los aceites, las mantequillas, las margarinas, el aceite de oliva, etc.

En el *'trompo de los alimentos'* se clasifican los 5 grupos de alimentos. Los tres primeros son básicos; se encuentran las proteínas: carnes, necesarios para la formación de tejidos, en el segundo hortalizas y frutas que aportan los minerales principales y energía para las funciones normales de los sistemas del organismo, el tercer grupo las calorías y los carbohidratos; granos, cereales, tubérculos, los otros dos grupos están los misceláneos que son las grasas: mantequillas, margarinas, calorías complementarias, igual que los azúcares.

Dulces: Comprende por alimentos como el azúcar, la miel o el papelón y el chocolate. De estos alimentos se recomienda una sola porción al día representa la ingesta de agua y un muñeco haciendo deportes, esto junto a la alimentación balanceada garantiza un individuo saludable. Cabe destacar que en la cuerda del trompo se encuentran dos elementos que no estaban incluidos, uno es el agua y otro es la actividad física.

Ahora bien, la alimentación debe incluir una dieta equilibrada la cual de acuerdo con Zambrano y Otros (2013) debe distribuirse en tres o cuatro comidas al día. El desayuno y la merienda de la mañana deben proporcionar el 25% de la caloría, la comida del mediodía un 30%, la merienda de la tarde entre un 15 y 20% y la cena entre 25 y 30%.

En ese orden de ideas, así como la falta de alimentos induce a enfermedades, también la sobrealimentación genera problemas para la salud. Organismos Oficiales de Venezuela, que tienen responsabilidad en la alimentación, como el Instituto Nacional de Nutrición (INN-2001) señala que el sujeto debe ingerir calorías de macronutrientes (entiéndase proteínas, grasas y carbohidratos) en los siguientes

porcentajes: Proteínas (entre 12 y 15%); Grasas (25 y 30%) y Carbohidratos (55-60%).

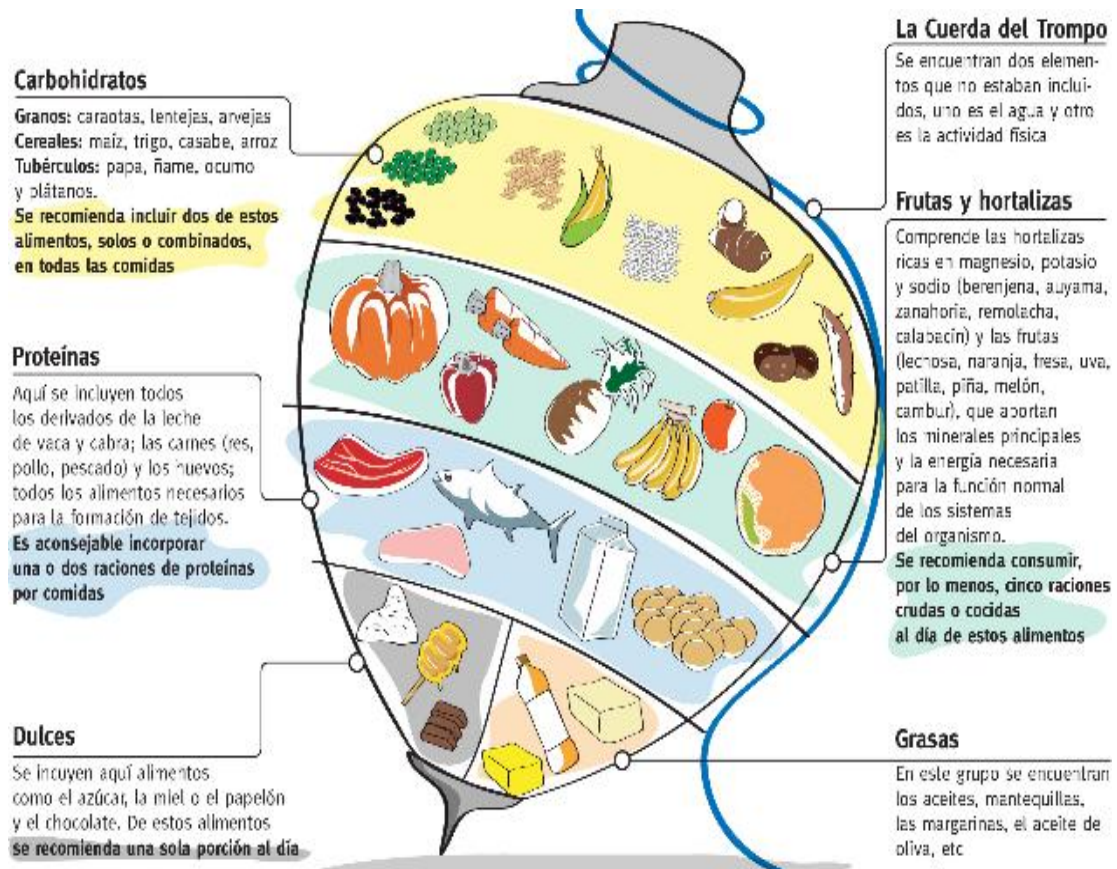


Gráfico 2. Trompo de los Alimentos. Tomada del Instituto Nacional de Nutrición (INN-2001)

Los Hábitos Alimenticios

Un hábito, de acuerdo con Marín (2010), “es una disposición hacia algo, y esa disposición se adquiere con la repetición de un acto...hábito y costumbre son conceptos íntimamente relacionados”. (p.24). En ese sentido, el hábito se manifiesta como una conducta que revela una convicción del sujeto. El hábito implica cierto automatismo, aunque también participan elementos conscientes, por lo tanto, no hay desconocimiento, al contrario, se sabe lo que produce este hábito: satisfacción, eleva la autoestima, produce placer, genera emociones, da seguridad, entre otros beneficios.

Un ser humano tiene diversos hábitos, entre ellos el de alimentación. El cual, le permite consumir un tipo de alimento en específico, ingerir varias comidas al día, es adepto a un tipo de producto, a una forma de preparación. La Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU) (2016), señala que el hábito de alimentación se puede definir como “los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación”. (p.23). Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir las necesidades energéticas y nutritivas.

El hábito de alimentación está influenciado por diferentes factores, que pueden generar cambios diversos en ellos. La OMS (2003), señala que todas las sociedades han sufrido grandes cambios que han repercutido enormemente en el régimen alimentario. En el pasado, las dietas se encontraban basadas en alimentos de origen vegetal; más adelante, con la extensión de la industrialización y la influencia de los medios comunicacionales, los patrones de alimentación han sido cambiados notablemente y sustituidos por dietas, con alto contenido de grasas principalmente de origen animal, que se convierten en enemigos latentes de la salud de los consumidores.

Ahora bien, los patrones alimentarios constituyen un factor conductual, que puede ser modificado en cualquier momento. Cambiar alimentos, con exceso de grasas saturadas, productos refinados, alimentos con baja cantidad de fibra, entre otros comportamientos poco amigables para la salud, es fundamental para la construcción de un nuevo paradigma cultural en materia de alimentación.

Cabe destacar que la formación de hábitos de alimentación, comienza desde las primeras edades y se practican durante toda la vida. Duhagon (2005), sostiene que los hábitos alimentarios que son incorporados en la niñez y la adolescencia perduran en la edad adulta, y se determinan por las costumbres familiares que dependen de factores variados.

Los hábitos alimenticios positivos para la salud tienen en cuenta que la alimentación sea:

Equilibrada, es decir cada comida debe contener en igual cantidad alimentos de los tres grupos. En nuestra cultura, se exagera del consumo de carne y se dejan a un

lado los cereales, verduras y frutas, favoreciendo así la obesidad y muchos problemas por la falta de vitaminas y minerales.

Higiénica, para prevenir enfermedades infecciosas se debe cuidar mucho la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos. El lavado de manos antes de prepararlos y comerlos es un hábito que debe fomentarse en los niños desde muy pequeños.

Suficiente, esto con relación a cubrir las necesidades de nutrimentos, más que a comer mucho. Cada persona tiene capacidad diferente para comer y no se debe imponer la misma cantidad a todos, esto en lugar de beneficiar, ocasiona muchos problemas en las comidas familiares.

Variada. Es importante que los niños aprendan a comer de todo y si hay algo que no les gusta tratar de no darlo y buscar un alimento sustituto de los nutrimentos que contiene. Lo importante son los nutrimentos, no el tipo de alimento en especial.

Por otra parte, cabe destacar la influencia de los medios de comunicación en la formación de hábitos de alimentación, sobre todo en los niños y adolescentes. En ese sentido, ha penetrado con mucha fuerza el consumo de comida chatarra, convirtiéndose en una moda gastronómica que siguen muchas familias, a veces por falta de tiempo, comodidad o desgano. Lo cierto es que cada día son más las personas que eligen, incluso varias veces a la semana, comer esta clase de alimentos, más conocidos como comida “chatarra” o comida rápida.

Las características nutricionales de estos alimentos pueden causar aumento excesivo de peso y favorecer el desarrollo de algunas de las complicaciones que acompañan a la obesidad. Aunque son muy agradables al paladar contienen alta densidad energética, grasas, sal y azúcar, grasas saturadas, ácidos grasos, alto índice glicémico y bajo contenido de fibra.

Todo lo cual constituye un detonante de enfermedades propias de la vida agitada de las ciudades modernas, donde hay exceso de ofertas culinarias, pero pocas garantías de alimentos sanos. Las consecuencias del consumo de este tipo de alimentos son enfermedades como la diabetes, arteriosclerosis, hipertensión, obesidad, los accidentes cerebro vasculares y diversos tipos de cáncer, entre otros.

El panorama de salud que se ha descrito es posible detenerlo mediante la educación temprana y la formación de hábitos de alimentación a través de estrategias pedagógicas que el docente aplique en su práctica pedagógica institucional, como es el caso de la Escuela Integral Bolivariana Yumarito, donde se aspira que se fortalezca la salud de los niños y niñas a través de los hábitos de alimentación.

Fortalecimiento de la Salud del Niño y la Niña de la Etapa Preescolar

El papel que desempeña la alimentación en la salud y el bienestar es reconocido en el mundo entero, en consecuencia en el nivel preescolar tiene particular importancia por sus implicaciones en el crecimiento y desarrollo orgánico por el cual transitan los niños y niñas en esas edades. Larrañaga (2007), señala que el niño

Es un organismo en formación. Por lo tanto, la nutrición ha de estar encaminada a la producción de nueva materia, cuyo resultado final es el crecimiento, más que el consumo energético que le exigen sus actividades orgánicas y externas (correr, jugar, estudiar...). (p.110)

En ese sentido, se le debe garantizar la ingesta de las comidas y las meriendas respectivas. Lo ideal es que ninguna sea suspendida, porque cada una de ellas aporta en el momento requerido los elementos energéticos que requiere el cuerpo humano. Cabe destacar que, la omisión del desayuno interfiere con la cognición y el aprendizaje, por lo tanto, parte de los hábitos de alimentación consiste en que cada niño deguste los platos preparados con productos nutritivos, que le garanticen el aporte proteico y vitamínico para el abordaje de las actividades del día.

Sin embargo, hay situaciones que pueden limitar el acceso a los alimentos nutritivos, es por ello que en las Escuelas Integrales Bolivarianas, se ha incorporado el Programa de Alimentación Escolar (PAEB), para evitar que aquellos niños que se encuentran en situación de riesgo nutricional, dejen de consumir los nutrientes requeridos, en las cantidades adecuadas, las veces que por día que son recomendadas.

Un organismo en crecimiento como el de los niños y niñas de preescolar, ha de formar nuevas células y, al mismo tiempo, reparar sus desgastes; si a esto se añade

que la pérdida energética es mayor en los niños que en los adultos, se entenderá fácilmente que la ración alimenticia del niño ha de ser especialmente rica en proteínas y grasas.

Que es la Salud y los Hábitos Alimenticios

Hay diferentes patologías que se encuentran relacionadas con la alimentación, entre ellas se encuentra la obesidad, la cual pocas veces es consecuencia de trastornos del sistema endocrino. No es un trastorno congénito, y los recién nacidos obesos no siempre lo son durante todo su desarrollo. Larrañaga (ob.cit.) considera que la obesidad es “consecuencia de un aporte de energía a través de los alimentos que supera al consumo de energía a través de la actividad” (p.112).

De acuerdo con el citado autor, la obesidad puede ser originada por una sobrealimentación, pero también por falta de actividad, como sucede en las personas sedentarias o postradas en cama. Algunas de las enfermedades relacionadas con la obesidad son diabetes, complicaciones de la vesícula, trastornos cardiovasculares y artritis. Para el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (United Nations International Children's Emergency Fund) UNICEF (2008), la esperanza de vida del obeso disminuye en relación con su sobrepeso, es decir, el sobrepeso hace que viva menos años, la mortalidad se duplica, este factor se multiplica cuando se asocian a otros factores como: tabaquismo, hiperlipemia, hipertensión arterial o diabetes. (p. 14)

Así mismo, se tiene el sobrepeso, como una de las principales causas de hipertensión resistente a fármacos, es decir, de hipertensión que es de muy difícil control. Manifiesta Burgos (2008) que entre las principales complicaciones de la obesidad infantil están “la hiperinsulinemia, resistencia a la insulina y diabetes” (p.04).

Otra enfermedad relacionada con hábitos de alimentación es la diabetes, producida por una alteración del metabolismo de los carbohidratos en la que aparece una cantidad excesiva de azúcar en la sangre y en la orina. Por otro lado, indica Marcurs (2008) que “entre otra de las complicaciones está las enfermedades

cardiovasculares” (p.35). La obesidad puede producir un aumento del volumen sanguíneo, del volumen diastólico del ventrículo izquierdo y del gasto cardíaco, responsables a medio plazo de hipertrofia y dilatación del ventrículo izquierdo.

La insuficiencia cardíaca congestiva y la muerte súbita son mucho más frecuentes en el paciente obeso. En este orden de ideas, plantea Reyes (2006) que existe unas complicaciones llamadas Morbilidad Psicológica, que “es muy importante la repercusión que la obesidad tiene sobre el desarrollo psicológico y la adaptación social del niño” (p.51).

Se ha comprobado que los niños obesos tienen una pobre imagen de sí mismos y expresan sensaciones de inferioridad y rechazo. Por lo tanto, suelen presentar dificultades para hacer amigos. La discriminación por parte de los adultos o de los compañeros desencadena en ellos actitudes antisociales, que les conducen al aislamiento, depresión e inactividad, y frecuentemente producen aumento en la ingestión de alimentos, lo que a su vez agrava o al menos perpetúa la obesidad.

Estrategias didácticas para la formación de hábitos alimenticios en la Etapa Preescolar

Las estrategias didácticas de acuerdo con Díaz (2009), se pueden definir como “los elementos, acciones o formas de proceder que el profesor diseña y prepara en la fase estratégica de la planificación”. (p.122). Para ello considera una serie de variables presentes en el contexto, donde se realiza la acción didáctica, la cual, generalmente es diferente en cada circunstancia.

La ejecución de estas estrategias didáctica, pretende conducir el acto pedagógico y dinamizar la participación de los niños y niñas, a fin de lograr los objetivos propuestos. En ese orden de ideas, las estrategias didácticas constituyen, el diseño del camino que se debe recorrer en una situación de aprendizaje para que se pueda obtener los resultados esperados. Por lo tanto, son variables las características tanto de los sujetos como del contexto y el plan educativo, lo que incide directamente en la concepción que hace el educador acerca del aprendizaje y de la forma cómo hará que los niños y niñas transiten hacia el nuevo conocimiento.

Desde esa perspectiva, en educación inicial las estrategias didácticas deben estar articuladas a las características del nivel, así como también a los objetivos previstos en el currículo respectivo, teniendo en cuenta las dimensiones del desarrollo planteadas como pilares por Delors (1997) “aprender a ser, aprender a conocer, aprender a hacer y aprender a convivir”.(p. 32)

Es decir, las acciones diseñadas e incluidas como estrategias pedagógicas en la práctica docente, especialmente cuando están dirigidas a la formación de hábitos alimenticios, deben incluir información, ejercicio de la acción dentro del ámbito socio escolar, para generar conciencia y actitud de apoyo de cada sujeto.

La información permanente sobre los alimentos, sus beneficios, las características nutricionales que poseen, cómo prepararlos, las raciones alimenticias adecuadas, la influencia de los alimentos en la talla y el peso, las enfermedades que se originan cuando la alimentación no es adecuada, el trompo de los alimentos, la higiene básica para el consumo, entre otros rubros, son elementos que van incorporándose poco a poco en la forma de pensar de los niños y niñas. Más adelante tendrá una repercusión favorable a la formación de buenos hábitos alimenticios.

Así mismo, la estrategia didáctica a debe hacer “funcional el conocimiento”. Con ello se quiere decir, que la información y el saber sobre los alimentos, debe ser de utilidad práctica para los niños y niñas. No debe quedarse en abstracciones que la edad y el desarrollo de los infantes le impiden comprender y sentir que ese saber es para la vida cotidiana.

De igual forma, la formación de hábitos de alimentación transmite valores de orden social y personal. Por ser un conocimiento que se aplica en el marco de las relaciones de los niños y niñas con sus semejantes, genera valores de higiene, organización, convivencia, respeto, puntualidad y amor a la naturaleza entre otros no menos importantes; en consecuencia, las estrategias pedagógicas deben estar articuladas con experiencias que exalten los valores antes mencionados.

Cabe destacar entonces que, en el diseño de estrategias didácticas, son de alto beneficio aquellas actividades de discusión de ideas, la interacción y socialización,

los conversatorios, sin descuidar acciones vivenciales, donde la participación reiterada de los niños y niñas, fijen el comportamiento deseado.

Desde esta perspectiva, la función docente en cuanto al uso de estrategias didácticas para que niños y niñas adquieran y fortalezcan aprendizajes y hábitos alimenticios, resulta básica. En ese sentido, en el Centro de Educación Inicial, se pueden aplicar estrategias de dos tipos:

Estrategias Dirigidas a niños y niñas

Este tipo de estrategias genera interés y motivación a descubrir y conocer más sobre diferentes alimentos, más aún cuando, el niño y la niña son los protagonistas de las diferentes actividades que ellas incluyen.

Películas. De la Torre (2005), considera que “el cine es un espacio de aprendizaje integral y de análisis de problemáticas diferentes de índole social, familiar, educativo y personal” (p.71), despertando en su desarrollo psicopedagógico elementos que forman al estudiante no sólo académicamente sino también de manera integral en asimilación de valores y competencias ciudadanas, sin dejar de lado la orientación del docente. De ahí que, usar la película como recurso para el aprendizaje, significa en este caso extraer muchas herramientas para la vida diaria del estudiante.

La observación de películas sobre temas alimenticios, plantea al niño y la niña, opciones diversas sobre los alimentos que conoce y consume. De esa forma, puede aprender que hay infantes que tienen otros hábitos alimenticios, diferentes a los que él práctica. Se complementa la estrategia, con comentarios, reflexiones e informaciones adicionales que van solicitando los niños y niñas.

Elaboración de recetas nutritivas. Es una estrategia altamente motivadora, porque los niños y niñas, preparan sencillas recetas nutritivas, que la docente les aporta. En este listado de recetas, se encuentran jugos de frutas diversas, ensaladas, arepitas, helados, entre otras, que son de mucho agrado para los niños y niñas.

Siembra de rubros alimenticios. Con esta estrategia se logra vincular a los niños y niñas a valorar más los vegetales, hortalizas y leguminosas. En espacios pequeños de la escuela, se realizan siembras de cebollín, pimentón, zanahoria,

cilantro, yuca, maíz, caraotas, frijoles, entre otros, que son rubros muy apreciados en la alimentación del venezolano.

Comida en el horario correspondiente. El cumplimiento del horario de comida, es fundamental para adquirir el hábito de comer a tiempo, dentro de los lapsos establecidos para el desayuno, el almuerzo, merienda y cena.

Información sobre el valor nutricional del menú del día. El docente debe aportar información diaria sobre el valor nutricional del menú del día. De esa manera, niños y niñas aprenden sobre los alimentos que consumen y por qué deben hacerlo, sus beneficios en la salud, cómo producirlos y prepararlos.

Exposición de los niños sobre recetas nutritivas. Los niños y niñas investigan sobre diferentes recetas que sus familiares preparan en el hogar, realizan sus exposiciones ante sus compañeros, explican detalladamente cuáles son los beneficios que se obtienen cuando se consumen.

Estrategias dirigidas a padres y representantes. Se debe reconocer el papel que desempeñan los padres y representantes en el aprendizaje de hábitos alimentarios por parte de los niños y niñas, en consecuencia, se deben incluir en las estrategias pedagógicas que diseñe el docente. Algunas de ellas, son las siguientes:

Talleres. El taller es una estrategia que permite al padre y representante “aprender haciendo”, en ese sentido, los talleres sugeridos para la formación de hábitos alimenticios, deben incluir temas como preparación de alimentos, siembra de rubros básicos, información sobre valor nutricional de los diferentes alimentos, prevención de enfermedades con alimentos sanos.

Foros. A través de foros dirigidos por especialistas invitados (médicos, nutricionistas), se amplía la información sobre la alimentación, sus efectos en la salud, en el aprendizaje y desarrollo general de los niños y niñas.

Encuentros culinarios. Se trata de una estrategia que busca la integración de los padres, representantes y familia, quienes se reúnen para intercambiar comida preparada por ellos mismos, tomando en cuenta, los aportes nutricionales que deben consumir sus niños y niñas. Allí se realizan también intercambios de recetas,

conocimientos, se motiva al consumo de ciertos productos que generalmente son rechazados por los niños y niñas.

Conversatorios. Son estrategias que el docente puede aplicar con pequeños grupos de representantes, están dirigidos y destinados a conocer situaciones particulares que limitan el aprendizaje de hábitos de alimentación saludables.

Bases Legales

La alimentación al igual que la salud es un derecho humano que se encuentra amparada por un marco jurídico nacional e internacional. En ese sentido, se resalta el espíritu humano de la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999), que destaca en su Artículo 83:

La salud es un derecho social fundamental, obligación del Estado que lo garantizará como parte del derecho a la vida. El Estado promoverá y desarrollará políticas orientadas a elevar la calidad de vida, el bienestar colectivo y el acceso a los servicios... de conformidad con los tratados y convenios internacionales suscritos y ratificados por la República. (p.50)

Es necesario entonces, que desde los Centros de Educación Inicial, se comience a formar hábitos de alimentación que fortalezcan la salud de los niños y las niñas. Para ello, se deben ejecutar múltiples estrategias pedagógicas dirigidas a los padres y representantes para que cuiden que desde el nacimiento se vaya moldeando la conducta alimentaria saludable en los niños y niñas. En esta fase maternal se debe realizar la práctica de la lactancia materna durante los primeros seis meses y a partir de esa edad se puede ir introduciendo progresivamente los nuevos alimentos.

La introducción de los alimentos se debe hacer uno a la vez, de esa forma, el proceso de conocer y aprehender el sabor y cualidades adicionales será más fácil para el niño o niña. Más tarde, cuando haya alcanzado la edad preescolar, nuevos alimentos en otras presentaciones se irán incorporando, siempre considerando los valores nutricionales de cada producto.

También establece en su Artículo 84 que:

Para garantizar el derecho a la salud, el Estado creará, ejercerá la rectoría y gestionará un sistema público nacional de salud, de carácter intersectorial, descentralizado y participativo, integrado al sistema de

seguridad social, regido por los principios de gratuidad, universalidad, integralidad, equidad, integración social y solidaridad. El sistema público nacional de salud dará prioridad a la promoción de la salud y a la prevención de las enfermedades, garantizando tratamiento oportuno y rehabilitación de calidad. Los bienes y servicios públicos de salud son propiedad del Estado y no podrán ser privatizados. La comunidad organizada tiene el derecho y el deber de participar en la toma de decisiones sobre la planificación, ejecución y control de la política específica en las instituciones públicas de salud. (p. 53)

Es responsabilidad del estado, velar por el derecho que tiene todo ciudadano/a venezolano/a la salud, de allí que la promoción de la misma se hace desde el primer nivel de educación, como es el de inicial en la etapa maternal al brindarle atención a las madres desde su embarazo, enseñándoles hábitos y normas de alimentación en procura de la sana formación del niño/a para que, posteriormente incluya en el menú, alimentos con el contenido necesario de nutrientes. De igual forma, garantiza la prevención de enfermedades al ofrecer servicios públicos de salud.

Ley Orgánica para la Protección del Niño, Niña y Adolescente (2000), también este instrumento jurídico plantea los siguientes lineamientos relacionados con la salud de los niños y niñas preescolares:

Artículo 30:

Todos los niños y adolescentes tienen derecho a un nivel de vida adecuado que asegure su desarrollo integral. Este derecho comprende entre otros, el disfrute de: a. Alimentación nutritiva y balanceada. b. Vestido apropiado al clima y que proteja la salud. c. Vivienda digna.(pp.15)

Igualmente en el Parágrafo Primero expresa lo siguiente:

Los padres, representantes o responsables tienen la obligación principal de garantizar, dentro de sus posibilidades y medios económicos, el disfrute pleno y efectivo de este derecho. El Estado, a través de políticas públicas, debe asegurar condiciones que permitan a los padres cumplir con esta responsabilidad, inclusive mediante asistencia material y programas de apoyo directo a los niños, adolescentes y sus familias. En el Parágrafo Segundo explana que: Las políticas del Estado dirigidas a crear las condiciones necesarias para lograr el disfrute del derecho a un nivel de vida adecuado, deben atender al contenido y límites del mismo, establecidos expresamente en esta disposición.

Para que los niños y niñas se beneficien plenamente de la protección del estado, se les debe formar hábitos de alimentación, que les sirva de herramientas para que el comportamiento que tienen en la ingesta de productos alimenticios, sea positivo para prevenir enfermedades no transmisibles, pero que en la actualidad son comunes por la forma como se consumen los alimentos.

Otro aspecto que tiene peso jurídico para la presente investigación es que la Organización Mundial de la Salud (OMS), aprobó en la 57 Asamblea mundial de Salud, en Mayo 2004, la Estrategia Global sobre Dieta, Actividad Física y Salud, justificada por la importancia de favorecer la creación de entornos más saludables. En ese sentido, instó a los estados miembros a que “las políticas y programas escolares deben apoyar la creación de programas alimentarios y de actividades físicas saludables”.

Así mismo, señala la OMS que los Estados Miembros deben aplicar políticas con el propósito de disminuir el impacto en los niños de la promoción de alimentos ricos en grasas saturadas, ácidos grasos, trans, azúcares libres o sal”. Acordó un conjunto de recomendaciones sobre la promoción de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigidas a los niños. Proponen que el comedor escolar incorpore también, los aspectos nutricionales, educativos y de promoción de salud, a través de recomendaciones nutricionales para las comidas escolares, que incluya información sobre guías alimentarias, tamaño de las raciones, dinámica del servicio y atención a necesidades especiales.

La escuela es un eje central para el trabajo comunitario de promoción de la salud pública vinculada con la nutrición alimentaria. La educación alimentaria desde este ámbito, permite mejorar ciertas creencias y actitudes, influencias ambientales y conocimientos acerca de los alimentos y conduce a la formación de hábitos alimentarios prácticos, acorde con las necesidades individuales y la disponibilidad de alimentos.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

Naturaleza de la investigación

La investigación que se realizó en la escuela Integral Yumarito, ubicada en el Caserío homónimo, de la Parroquia Yaritagua, municipio Peña estado Yaracuy, con el objetivo de “analizar el uso de estrategias didáctica en la formación de hábitos alimenticios para el fortalecimiento de la salud en niños y niñas de preescolar”, se circunscribió en el paradigma cuantitativo-positivista. Sobre este paradigma, Estebaranz (1999) señala que es:

Objetivista, edificado sobre el positivismo. La autoridad de los evaluadores para intervenir se identifica con la autoridad del experto (el que conoce mejor), basada en una imagen dualista del mundo (sujeto/objeto) estática, de datos, en el que la ciencia es el único camino de conocimiento y la realidad como único objeto posible de conocimiento. (p. 374)

En función del paradigma seleccionado, en la presente investigación, la búsqueda del conocimiento acerca del fenómeno se realizó apegándose con rigor al método de la ciencia, entendiendo que hay una realidad que se requiere aprehender o capturar y ello sólo es posible utilizando técnicas válidas y confiables desde el punto de vista científico.

Así mismo, la investigación es de naturaleza de campo descriptiva.

Se trata de un estudio descriptivo según lo que establecen Hernández, Fernández y Baptista (2003), pues se realizó un proceso descriptivo del comportamiento de la variable de estudio.

Moreno (2000) señala que a través de los estudios descriptivos “se pretende obtener información acerca del estado actual de los fenómenos. Puede incluir aspectos cuantitativos y cualitativos, va más allá de la acumulación de datos a un proceso de análisis e interpretación desde un marco teórico realiza el investigador. (p.128)

En el caso del presente estudio, la variable fue operacionalizada para indagar aspectos específicos del fenómeno que se encuentra en la realidad de la escuela Integral Bolivariana Yumarito, específicamente en la Etapa Preescolar.

En el mismo orden de ideas, el estudio se enmarcó en las investigaciones de campo, con ello se quiere decir que, los datos fueron tomados directamente de la realidad de estudio, por lo tanto la información primaria es de primera mano, que sólo fue recabada a través de una técnica científica que garantizarán que no fue manipulada.

Variable de Estudio

En toda investigación es importante plantear variables, puesto que, éstas permiten relacionar algunos conceptos y hacen referencia a las características que el investigador va a estudiar. Desde esta premisa, Ramírez (2010) la plantea como: “la representación característica que puede variar entre individuos y presentan diferentes valores” (p.25). Entonces, una variable es una cualidad susceptible de sufrir cambios (característica que varía). En este sentido, la que se toma para realizar la presente investigación tiene como variable única: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios.

Definición Conceptual: Tomando en cuenta que Castells, (2001) señala que la definición conceptual “es la comunicación de pensamiento o datos que se han organizado y comunicado. (p.43), la variable “Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios”, conceptualmente se puede definir como: Conjunto de actividades que realiza el docente para la formación de hábitos alimenticios en los niños y niñas.

Definición Operacional: Se refiere a la descomposición de la variable en sub unidades (dimensiones, indicadores y sub-indicadores) que permiten la medición empírica utilizando como reactivo preguntas elaboradas con respuestas politómicas. La definición operacional de la variable “Estrategias pedagógicas en la formación de hábitos alimenticios para el fortalecimiento de la salud” se presenta en el cuadro 1, que sigue a continuación:

Cuadro 4

Operacionalización de variables

Variable	Definición	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios.	Se refiere al conjunto de actividades que realiza el docente para la formación de hábitos alimenticios en los niños y en las niñas.	Conocimientos del docente	Definición	1, 2, 3
			Finalidad	4
			Importancia	5
			Salud	6
			Desarrollo del niño y la niña	7
			Alimentos variados	8
		Actividades	Películas	9, 10
			Elaboración de recetas nutritivas	11, 12
			Siembra de rubros alimenticios	13, 14
			Comida en el horario correspondiente	15, 16
			Valor nutricional del menú del día	17, 18
			Exposiciones de los niños y niñas sobre recetas nutritivas	19
			Desayuno	20
			Almuerzo	21
			Merienda	22

Población y Muestra

La población de acuerdo con Martínez (2006) se refiere a “el conjunto de sujetos o elementos a quienes está dirigidas a la investigación y por lo tanto son los proveedores de la información” (p.68). En este caso la población de estudio representan todas aquellas personas que tiene relación directa con la formación de hábitos alimenticios de los niños y niñas, en el ámbito escolar.

Otra definición de población la presenta Hurtado (1998), quien señala, que se refiere a “un conjunto de elementos, seres o eventos, concordantes entre sí, en cuanto a una serie de características, de las cuales se desea obtener alguna información (p.142). En el caso que se está presentando, La población estuvo conformada por 4 docentes y 3 auxiliares, para un total de siete sujetos que aportaron la información requerida para alcanzar los objetivos de la investigación. Los docentes y auxiliares constituyen segmentos poblacionales con características comunes, desde el punto de vista del interés científico, por lo tanto se trata de una población homogénea.

En tal sentido, Hurtado y Toro (2007), definen este tipo de muestra como “aquella que al existir una población pequeña, como campo de investigación se tomará en su totalidad como campo de estudio, debido a que el tamaño de la población es pequeña” (p.25). Por su parte, Sierra (1994) señala que “es aquella muestra “donde las unidades objeto de observación o estudio van hacer todas los que formen el universo, por constituir una población pequeña” (p.174)

En el presente caso, no se recurrirá al muestreo, por cuanto, la población es pequeña, además no existe ningún obstáculo para obtener información de cada uno de los sujetos integrantes de la población.

Cuadro 5

Población de estudio

Segmento	Total
Docentes	4
Auxiliares	3
Total	7

Fuente: Dirección del plantel

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Arias (2007), define la técnica de recolección de datos como “el procedimiento o forma particular de obtener datos e información” (p.67). Sobre la selección de la técnica de investigación, Bernal (2006), expone que debe ser coherente con el tipo de estudio, porque existen datos primarios y datos secundarios. En función de ello, la investigadora, empleo técnicas propias del paradigma cuantitativo, en ese sentido, la información primaria, puede ser recabada a través encuestas.

En este caso, se utilizó la técnica denominada encuesta definida por Díaz de Rada (2001) como “la búsqueda sistemática de información, en la que el investigador pregunta a los investigados sobre los datos que desea obtener, y posteriormente reúne estos datos individuales para obtener durante la evaluación, datos agregados”. (p.13). Así mismo, se recolectaron datos secundarios a través de consultas bibliográficas, hemerográficas, electrónicas y documentos.

Como instrumento se empleó el cuestionario, definido por Ruiz (1998) como “un instrumento de recolección de datos, de lápiz y papel, integrado por ítems que solicitan información referida a un problema, objeto o tema de investigación, a un grupo de personas” (p. 145).

El formulario está diseñado con preguntas cerradas politómicas, con cinco (5) alternativas de respuestas en escala tipo Likert, como son Totalmente de Acuerdo (TDA), De Acuerdo (DA), Indeciso (I), En Desacuerdo (ED) y Totalmente En Desacuerdo (TED). Y la segunda parte del Instrumento (S)Siempre; (CS) Casi Siempre; (AV) A Veces; (CN) Casi Nunca y (N) Nunca

Dicho instrumento se aplicó a las docentes de educación inicial que laboran en la escuela Integral Yumarito, ubicada en el Caserío Homónimo, de la Parroquia Yaritagua, municipio Peña, estado Yaracuy.

Validez y Confiabilidad

Validez

Una de las condiciones técnicas de un instrumento de recolección de información, es que sea válido y confiable. La validez es una cualidad que emerge de la evaluación de especialistas o expertos. Ramírez (2010), señala que la validación por medio de la técnica juicio de expertos “Es un procedimiento básicamente cualitativo, aunque, es posible hacerlo con rangos numéricos. A los expertos o jueces se les solicita un juicio sobre la calidad de los ítems o reactivos del instrumento que se va a evaluar” (p.115).

Una vez construido el instrumento de recolección de datos, el mismo fue sometido al juicio de expertos, quienes revisaron cada uno de los ítems que lo conforman para proceder a su evaluación en atención a la claridad, coherencia y pertinencia con que fueron redactados. Es necesario señalar que, algunos de ellos fueron reorientados en atención a las observaciones de los expertos.

Confiabilidad

Con respecto a la confiabilidad, Hernández, Fernández y Baptista (2003) plantear que se “refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo sujeto produce iguales resultados” (p.426). Es lo que Ramírez (ob.cit) denomina “estabilidad o predictibilidad del instrumento” (p.125).

Para obtener la confiabilidad del instrumento, fue realizada una prueba piloto con cinco (05) docentes de un centro de educación inicial de la misma localidad rural. La información obtenida se utilizó en el proceso de determinación del coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach, aplicando la fórmula sugerida por Ramírez (ob.cit):

$$\frac{1}{n} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2$$

Donde

K =Número de ítems

=Varianza del instrumento

= La varianza de la suma de los ítems

Una vez realizada la prueba piloto se procedió a desarrollar la fórmula antes señalada para obtener el coeficiente Alpha de Crombach, de acuerdo con Ramírez (ob.cit), debe oscilar entre cero (0) y uno (1), siendo su confiabilidad mayor, si dicho valor se aproxima a uno (1).

Una vez calculada la confiabilidad del instrumento, se obtuvo como resultado 0,8943 indicando Alta Confiabilidad.

Análisis e Interpretación de los Datos

Según Hernández y otros (ob.cit) el análisis de datos es la tarea a través de la cual “se describen los datos, valores o presentaciones obtenidas para cada variable”. (p.343).

De igual modo, Balestrini (2002), sostiene que “el análisis implica el establecimiento de categorías, la ordenación y manipulación de los datos para resumirlos y poder sacar algunos resultados en función de las interrogantes de la investigación” (p.169).

En este orden de ideas, la información recabada a través del cuestionario, fue organizada e interpretada, luego de calcular las frecuencias y porcentajes, para cada ítem, además de la representación en cuadros y gráficos, se procedió a la interpretación respectiva, en función de los objetivos establecidos, para responder a las interrogantes del estudio. El proceso de análisis e interpretación de la información, fue tomado como punto de partida para la elaboración de las conclusiones de la investigación, así como también de las recomendaciones.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Análisis y Discusión de Resultados

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo, analizar las estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios en niños y niñas de la Etapa Preescolar de la Escuela Integral Bolivariana “Yumarito”, parroquia Yaritagua, municipio Peña, estado Yaracuy, por lo que la aplicación del instrumento tipo cuestionario, permitió la obtención de una serie de resultados para lograr la medición de la variable.

Al respecto, Hurtado y Toro (2007), refieren que, el análisis de datos consiste en “sintetizar los principales hallazgos de la investigación aplicando técnicas didácticas de presentación de la información tales como gráficas, tablas y cuadros, así como también, presenta una potente interpretación teórica que demuestra el dominio técnico del investigador” (p. 119).

De lo enunciado se deduce que, el análisis e interpretación de los datos es el transcurso mediante el cual se tabula y presenta en forma conjunta la información obtenida. Al realizar un estudio de investigación en una muestra donde se obtiene una base, se apela a una deducción estadística, la cual es una parte de la metodología estadística que usa las evidencias para desarrollar mediante un juicio, los resultados obtenidos al universo de origen.

El análisis a presentar corresponde a un instrumento tipo cuestionario con cinco (5) alternativas de respuesta según la escala Likert dirigido al personal docente de la institución antes mencionada. La información suministrada durante este procedimiento estadístico se presentó a través de cuadros y gráficos de barras con sus

respectivos análisis. Los mismos se muestran seguidamente:

Cuadro 6

Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Conocimiento del docente e Indicador: Definición.

Nº	ENUNCIADO	TDA		DA		I		ED		TED	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1.	Las estrategias didácticas para la formación de hábitos alimenticios se definen como el conjunto de actividades para la formación de hábitos de consumo de alimentos variados	1	14	6	86	0	0	0	0	0	0
2.	Las actividades planificadas por el docente para enseñar el valor nutricional de los alimentos, es lo que se entiende como estrategias didácticas para la formación de hábitos alimenticios.	6	86	1	14	0	0	0	0	0	0
3.	A las acciones planificadas por el docente para que niños y niñas aprendan a consumir los diferentes tipos de alimentos, se les conoce como estrategias didácticas para la formación de hábitos alimenticios.	4	57	3	43	0	0	0	0	0	0
Nº = 7											

Gráfico 3. Distribución Porcentual Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Conocimiento del docente e Indicador: Definición.

Para el cuadro 6, gráfico 3, en la Dimensión: Conocimientos del docente, Indicador: Definición; los resultados representados señalan en el ítem 1 que, un 86% (6) de los docentes respondieron estar De Acuerdo (DA) y el 14% (1) en Totalmente De Acuerdo (TDA), en cuanto a que las estrategias didácticas para la formación de hábitos alimenticios se definen como el conjunto de actividades para la formación de hábitos de consumo de alimentos variados.

En cuanto al ítem 2, un 86% (6) señaló estar Totalmente De Acuerdo (TDA) y un 14% (1) De Acuerdo (DA) en que las actividades planificadas por el docente para enseñar el valor nutricional de los alimentos, es lo que se entiende como estrategias didácticas para la formación de hábitos alimenticios.

En el ítem 3, el 57% (4) se ubicaron en estar Totalmente De Acuerdo (TDA) y el 43% (3) De Acuerdo (DA), al señalar que las acciones planificadas por el docente para que niños y niñas aprendan a consumir los diferentes tipos de alimentos, se les conoce como estrategias didácticas para la formación de hábitos alimenticios.

De acuerdo con los resultados obtenidos, se puede inferir que los docentes tienen conocimiento del significado de las estrategias didácticas para la formación de hábitos alimenticios. Al respecto, Díaz (2009) señala que las estrategias didácticas pueden entenderse como “los elementos, acciones o formas de proceder que el profesor diseña y prepara en la fase estratégica de la planificación” (p. 122). Es decir, las acciones diseñadas e incluidas como estrategias didácticas en la práctica docente, especialmente cuando están dirigidas a la formación de hábitos alimenticios, deben incluir información, ejercicio de la acción dentro del ámbito socio-escolar, para generar conciencia y actitud de apoyo de cada sujeto.

Cuadro 7

Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Conocimiento del docente e Indicador: Finalidad.

Nº	ENUNCIADO	TDA		DA		I		ED		TED	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
4.	La formación de hábitos alimenticios en la institución escolar, se puede facilitar a través de diversas estrategias didácticas	0	0	0	0	0	0	2	29	5	71
Nº = 7											

Gráfico 4. Distribución Porcentual Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Conocimiento del docente e Indicador: Tipos.

En el cuadro 7, gráfico 4 en la dimensión: Conocimiento del docente e Indicador: Finalidad, los docentes manifestaron estar Totalmente en Desacuerdo (TED) en un 71% (5) y un 29% (2) refirió estar En Desacuerdo (ED) en que la formación de hábitos alimenticios en la institución escolar, se puede facilitar a través de diversas estrategias didácticas, lo que demuestra su desconocimiento con respecto a la utilidad. Díaz y Hernández (2010), refieren “las estrategias docentes incluyen aquellas actividades que realiza el catedrático, solo o en conjunción con el estudiante, que tienen como finalidad tener un impacto en el aprendizaje de éste último (p. 430).

En la institución objeto de estudio se pueden aplicar estrategias dirigidas a niños y niñas, con la intención de enseñarles como poseer una alimentación balanceada, así como hábitos alimenticios.

Cuadro 8

Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Conocimiento del docente e Indicador: Importancia.

Nº	ENUNCIADO	TDA		DA		I		ED		TED	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
5.	El uso de estrategias didácticas para la formación de hábitos alimenticios, es importante como acciones mediadoras del aprendizaje sobre el valor nutricional de los alimentos.	0	0	0	0	0	0	4	57	3	43
Nº = 7											

Gráfico 5. Distribución Porcentual Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Conocimiento del docente e Indicador: Importancia.

En el cuadro 8, gráfico 5 referido a la dimensión: Conocimiento del docente e Indicador: Importancia un 57% (5) manifestaron estar En Desacuerdo (ED) y un 43% Totalmente en Desacuerdo (TED), en reconocer que el uso de estrategias didácticas para la formación de hábitos alimenticios, es importante como acciones mediadoras del aprendizaje sobre el valor nutricional de los alimentos. Estos resultados revelan el

desconocimiento o poca importancia asignada por los docentes a las estrategias didácticas como medio formador de hábitos alimenticios en los niños y niñas de Educación Inicial. Al respecto, Fernández y Muñoz (2016), refieren que hay que recordar que los hábitos y actitudes tanto alimentarios como de actividad física inician y se forman durante la infancia y generalmente prevalecen a lo largo de la vida. En esto radica la importancia de enseñar prácticas adecuadas a edades tempranas. Los escolares son excelentes receptores, ya que habitualmente actúan por “imitación”.

Cuadro 9

Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Conocimiento del docente e Indicador: Salud.

Nº	ENUNCIADO	TDA		DA		I		ED		TED	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
6.	Aplicar estrategias didácticas dirigidas a la enseñanza de hábitos alimenticios contribuye con la salud de los niños.	0	0	0	0	0	0	6	86	1	14
Nº = 7											

Gráfico 6. Distribución Porcentual Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Conocimiento del docente e Indicador: Salud.

En el cuadro 9, gráfico 6, referido a la dimensión: Conocimiento del docente e Indicador: Salud, los docentes encuestados manifestaron en un 86% (6) estar En

Desacuerdo (ED), mientras que 14% (1) estuvo Totalmente en Desacuerdo (TED), al reconocer si aplicar estrategias didácticas dirigidas a la enseñanza de hábitos alimenticios contribuye con la salud de los niños. Tal como se aprecia, los docentes no reconocen la importancia de contribuir con la salud de los niños y niñas al no promover en ellos hábitos alimenticios utilizando diversas formas que sean motivadoras. Duhagon (2005), sostiene que los hábitos alimenticios positivos para la salud tienen en cuenta que la alimentación sea: equilibrada, higiénica, suficiente y variada. Es por ello que, al niño y niña, desde la educación inicial, el docente debe enseñarle a adquirir hábitos alimenticios en beneficio de su salud.

Cuadro 10

Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Conocimiento del docente e Indicador: Desarrollo del niño y la niña.

N°	ENUNCIADO	TDA		DA		I		ED		TED	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
7.	Usar estrategias didácticas garantiza aprendizajes sobre hábitos alimenticios fundamentales para el desarrollo integral de los niños y niñas.	0	0	0	0	0	0	0	29	5	71

N° = 7

Gráfico 7. Distribución Porcentual Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Conocimiento del docente e Indicador: Desarrollo niño y la niña.

En el cuadro 10, gráfico 7 se reflejó que el 71% (5) de los docentes encuestados se ubicaron en Totalmente en Desacuerdo (TED), mientras que el 29% (2) En Desacuerdo (ED), en reconocer que usar estrategias didácticas garantiza aprendizajes sobre hábitos alimenticios fundamentales para el desarrollo integral de los niños y niñas. Estos resultados evidencian una gran contradicción si se toma en cuenta que la información permanente sobre los alimentos, sus beneficios, las características nutricionales que poseen, cómo prepararlos, las raciones alimenticias adecuadas, la influencia de los alimentos en la talla y el peso, las enfermedades que se originan cuando la alimentación no es adecuada, el trompo de los alimentos, la higiene básica para el consumo, entre otros rubros, son elementos que van incorporándose poco a poco en la forma de pensar de los niños y niñas.

Además de ello, al docente enseñar hábitos alimenticios a los niños y las niñas, les estará garantizando su desarrollo integral que produce satisfacción, placer, eleva la autoestima, genera emociones y da seguridad, entre otros beneficios. Tal como lo señala Macias, Gordillo y Camacho (2012), en cuanto a que, en el caso de la escuela, dicha institución permite al niño enfrentarse a nuevos hábitos alimentarios que en muchas ocasiones no son saludables; aunque también asume un rol fundamental en la promoción de factores protectores en cuestión de hábitos alimentarios. En este sentido, las acciones de promoción y prevención escolar están a cargo de los profesores a través de los contenidos temáticos en materias como ciencias naturales. (s/p).

Cuadro 11

Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Conocimiento del docente e Indicador: Alimentos Variados.

Nº	ENUNCIADO	TDA		DA		I		ED		TED	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
8	A través de estrategias didácticas para la formación de hábitos alimenticios, se puede generar costumbres de consumo de alimentos variados	5	71	2	29	0	0	0	0	0	0
Nº = 7											

Gráfico 8. Distribución Porcentual Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Conocimiento del docente e Indicador: Alimentos Variados.

En el cuadro 11, gráfico 8, Dimensión: Conocimiento del docente e Indicador: Alimentos Variados, el 71% (5) de los docentes encuestados manifestaron estar Total mente De Acuerdo (TDA) en que, a través de estrategias didácticas para la formación de hábitos alimenticios, se puede generar costumbres de consumo de alimentos variados, un 29% (2) estuvo De Acuerdo (DA), lo que evidencia, de manera positiva, que los docentes reconocen que al consumir variedad de alimentos se garantiza la salud.

Desde esta perspectiva, Fernández y Muñoz (ob. cit.), señalan la necesidad de tratar la alimentación como un tema de vital importancia en la educación en general y,

en la educación preescolar en particular, sobre todo si se tienen en cuenta algunos aspectos como la importancia de una alimentación equilibrada para un correcto desarrollo y hábitos alimentarios saludables. Por lo que se deben utilizar estrategias didácticas para que los niños y las niñas de educación inicial consuman alimentos de forma variada.

Cuadro 12

Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Películas.

N°	ENUNCIADO	S		CS		AV		CN		N	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
9.	Presenta películas a los niños y niñas donde se muestren vivencias relacionadas con el consumo de alimentos variados.	1	14	1	14	5	72	0	0	0	0
10.	Comenta películas, con los niños y niñas, sobre los beneficios de una alimentación rica en proteínas, minerales y vitaminas.	1	14	5	72	1	14	0	0	0	1
N° = 7											

Gráfico 9. Distribución Porcentual Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Películas.

En el cuadro 12, gráfico 9, Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Películas,

los docentes en un 72% (5) seleccionaron la alternativa A Veces (AV), el 14% (1) respondió Casi Siempre (CS) y otro 14% (1), Siempre (S) en reconocer que presenta películas a los niños y niñas donde se muestren vivencias relacionadas con el consumo de alimentos variados.

En el ítem 10, un 72% (5) respondió en la opción Casi Siempre (CS), el 14% (1) Siempre (S) y el otro 14% (1), respondió A Veces (AV), en cuanto a que comenta películas, con los niños y niñas, sobre los beneficios de una alimentación rica en proteínas, minerales y vitaminas.

Estos resultados permiten inferir que los docentes utilizan las películas como es estrategia didáctica para promover la adquisición de hábitos alimenticios en los niños y las niñas. De la Torre (2005), considera que “el cine es un espacio de aprendizaje integral y de análisis de problemáticas diferentes de índole social, familiar, educativo y personal” (p. 71). En este caso, se convierte en un recurso que despierta el interés y la motivación hacia el conocimiento de la diversidad de alimentos y la formación de hábitos alimenticios en los niños y niñas de educación inicial.

Cuadro 13

Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Elaboración de recetas nutritivas.

Nº	ENUNCIADO	S		CS		AV		CN		N	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
11.	Elabora recetas nutritivas con los niños y niñas.	0	0	0	0	2	29	1	14	4	57
12.	Intercambia ideas con los niños y niñas sobre los ingredientes de recetas nutritivas traídas del hogar.	0	0	0	0	1	14	1	14	5	72
Nº = 7											

Gráfico 10. Distribución Porcentual Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Elaboración de recetas nutritivas.

En el cuadro 13, gráfico 10, Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Elaboración de recetas nutritivas, el 57% (4) de los docentes manifestaron que Nunca (N) elabora recetas nutritivas con los niños y niñas; por su parte, el 29% (2) señaló que A Veces (AV) y el restante 14%, Casi Nunca (CN).

En el ítem 12, un 72% (5) de los docentes seleccionó la alternativa Nunca (N), mientras que, el 14% (1) señaló que Casi Nunca (CN) y otro 14% (1), refirió que A Veces (AV) intercambia ideas con los niños y niñas sobre los ingredientes de recetas nutritivas traídas del hogar.

Estos resultados evidencian que los docentes no consideran la elaboración de recetas nutritivas con los niños y niñas como recurso didáctico que haría los aprendizajes de hábitos alimenticios más amenos, interesantes y motivadores porque los niños y niñas preparan sencillas recetas nutritivas, que la docente les aporta. Además de ello, se pueden utilizar alimentos de su agrado como frutas, cereales, entre otros.

En tal sentido, Downey (2015), argumenta que los niños de preescolar adquieren una gran cantidad de conocimientos a través del juego. Los juegos y actividades, tales como la elaboración de recetas nutritivas son herramientas

didácticas útiles para proporcionar el fundamento de toda una vida de educación de salud y nutrición. (p. 3)

Cuadro 14

Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Siembra de rubros alimenticios.

Nº	ENUNCIADO	S		CS		AV		CN		N	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
13	Integra a la siembra de rubros alimenticios a los niños y niñas para que aprendan sobre los nutrientes que contienen.	0	0	0	0	0	0	5	71	2	29
14	Promueve que los padres y representantes cultiven verduras y frutas en sus hogares.	0	0	0	0	0	0	5	71	2	29
Nº = 7											

— S — CS — AV — CN — N

Gráfico 11. Distribución Porcentual Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Siembra de rubros alimenticios.

En el cuadro 14, gráfico 11, Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Siembra de rubros alimenticios, el 71% (5) de los docentes se ubicaron en la alternativa Casi Nunca (CN), al preguntárseles si integra a la siembra de rubros alimenticios, a los niños y niñas para que aprendan sobre los nutrientes que contienen, mientras que el

29% (2) señaló que Nunca (N).

En el ítem 14 se obtuvo el mismo resultado negativo al señalar los docentes encuestados, en un 71% (5) que Casi Nunca (CN) promueve que los padres y representantes cultiven verduras y frutas en sus hogares, mientras que el 29% (2) seleccionó la alternativa Nunca (N). Es relevante tomar en cuenta la teoría del Aprendizaje Social de Albert Bandura (1986), en cuanto a que, el aprendizaje es el resultado de la interacción entre el aprendiz y su entorno social. En ella propone que el sujeto no aprende sólo por observar a los demás y repetir las acciones, sino que también participa activamente en el proceso de aprendizaje que influye el entorno y lo cognitivo.

Desde esa perspectiva, el niño y niña de la Etapa Preescolar aprenden comportamientos que se convierten en hábitos, a medida de la práctica sistemática. Inicialmente, lo hacen como repetición de la observación a las demás personas, que interactúan con él en la dinámica social cotidiana, como son los padres y familiares. El docente de educación inicial debe considerar que, con esta estrategia, se logra vincular a los niños y niñas a valorar más los vegetales, hortalizas y leguminosas, por lo tanto, debe aprovechar los espacios pequeños de la escuela, para realizar siembras de cebollín, pimentón, zanahoria, cilantro, yuca, maíz, caraotas, frijoles, entre otros, que son rubros muy apreciados en la alimentación del venezolano.

Cuadro 15

Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Comida en el horario correspondiente.

Nº	ENUNCIADO	S		CS		AV		CN		N	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
15	Cuida que los niños y niñas consuman sus comidas en los horarios correspondientes	5	71	2	29	0	0	0	0	0	0
16	Orienta a los padres y representantes para que en el hogar los niños y niñas cumplan con los horarios de comida.	1	14	5	72	1	14	0	0	0	0
Nº = 7											

Gráfico 12. Distribución Porcentual Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Comida en el horario correspondiente.

En el cuadro 15, gráfico 12, Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Comida en el horario correspondiente, arrojó un resultado de 71% (5) de los docentes que manifestaron que Siempre (S) y el otro 29% (2) Casi Siempre (CS) cuida que los niños y niñas consuman sus comidas en los horarios correspondientes.

El ítem 16 reflejó que el 72% (5) Casi Siempre (CS) orienta a los padres y representantes para que en el hogar los niños y niñas cumplan con los horarios de comida, un 14% (1) seleccionó la alternativa Casi Siempre (CS), mientras que el 14% (1) restante respondió que A Veces (AV). Estos resultados son positivos al indicar el interés del docente porque los padres y representantes estén atentos con los horarios de alimentación de los niños y las niñas, ya que su cumplimiento es fundamental para adquirir el hábito de comer a tiempo, dentro de los lapsos establecidos para el desayuno, el almuerzo, merienda y cena.

Dentro de este contexto, Domínguez (2013), señala que una de las enseñanzas más importantes que los padres pueden dejar a sus hijos es precisamente la enseñanza de los correctos hábitos alimenticios que deben seguir durante toda la vida para logra

r una buena salud y calidad de vida en un futuro. El ejemplo es el arma más poderosa que tienen los padres para enseñarles a sus hijos buenos hábitos alimenticios en el futuro (s/p).

Cuadro 16

Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Valor nutricional del menú del día.

Nº	ENUNCIADO	S		CS		AV		CN		N	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
17	Informa a los niños y niñas sobre el valor nutricional del menú del día	0	0	0	0	0	0	2	29	5	71
18	Asesora a los padres y representantes, para que informen a los niños y niñas, sobre los aportes nutricionales de los alimentos que consumen en el hogar	0	0	0	0	0	0	2	29	5	71
Nº = 7											

Gráfico 13. Distribución Porcentual Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Valor nutricional del menú del día.

En el cuadro 16, gráfico 13, Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Valor nut

ricional del menú del día arrojó como resultado que un 71% (5) de los docentes respondió que Nunca (N) informa a los niños y niñas sobre el valor nutricional del menú del día, el otro 29% (2) seleccionó la alternativa Casi Nunca (CN).

En el ítem 18, el 71% (5) de los encuestados refirió que Nunca (N) asesora a los padres y representantes, para que informen a los niños y niñas, sobre los aportes nutricionales de los alimentos que consumen en el hogar, el otro 29% (2) escogió la opción Casi Nunca (CN).

Como se puede apreciar, los resultados son negativos hacia el desempeño de los docentes como responsables de la formación de hábitos alimenticios en los niños y las niñas de educación inicial, considerando que debe involucrar a los padres y representantes como agente socializador. El docente debe aportar información diaria sobre el valor nutricional del menú del día. De esa manera, niños y niñas aprenden sobre los alimentos que consumen y por qué deben hacerlo, sus beneficios en la salud, cómo producirlos y prepararlos.

Como complemento a lo planteado, Macias, Gordillo y Camacho (ob. cit.), señalan que, en la adopción de los hábitos alimentarios intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela. En el caso de la familia, es el primer contacto con los hábitos alimentarios ya que sus integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de los niños y en sus conductas relacionadas con la alimentación, y cuyos hábitos son el resultado de una construcción social y cultural acordada implícitamente por sus integrantes (s/p).

Cuadro 17

Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Exposiciones de los niños y niñas sobre recetas nutritivas.

Nº	ENUNCIADO	S		CS		AV		CN		N	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
19	Promueve exposiciones de recetas de cocina preparadas por los niños y niñas.	0	0	0	0	1	14	4	57	2	29
Nº = 7											

Gráfico 14. Distribución Porcentual Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Exposiciones de los niños y niñas sobre recetas nutritivas.

En el cuadro 17, gráfico 14, Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Exposiciones de los niños y niñas sobre recetas nutritivas, un 57% (4) de los docentes manifestó que Casi Nunca (CN) promueve exposiciones de recetas de cocina preparadas por los niños y niñas, mientras que, el 29% (2) seleccionó la alternativa Nunca (N) y, el 14% (1) refirió que A Veces (AV).

La exposición de los niños sobre recetas nutritivas es un recurso que les permite investigar sobre diferentes recetas que sus familiares preparan en el hogar, para posteriormente realizar sus exposiciones ante sus compañeros, explicando detalladamente cuáles son los beneficios que se obtienen cuando se consumen. Al respecto, Downey (ob. cit.), hace alusión al hecho de que los carteles y los gráficos que muestran los alimentos saludables y recetas nutricionales son herramientas de aprendizaje visual que pueden hacerse con niños en edad preescolar. Los niños pueden comparar sus propias comidas y meriendas con las imágenes que han colocado en cada gráfica, para ayudar a construir una base para elecciones futuras de alimentos saludables.

Cuadro 18

Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Desayuno.

Nº	ENUNCIADO	S		CS		AV		CN		N	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
20.	Aprovecha el desayuno como momento de la jornada para incluir estrategias que contribuyan a la formación de hábitos alimenticios en los niños y niñas	5	71	2	29	0	0	0	0	0	0
Nº = 7											

Gráfico 15. Distribución Porcentual Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Desayuno.

En el cuadro 18, gráfico 15, Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Desayuno indican que el 71% (5) de los docentes encuestados, señaló que Siempre (S) aprovecha el desayuno, como momento de la jornada para incluir estrategias que contribuyan a la formación de hábitos alimenticios en los niños y niñas; de igual forma, un 29% (2) seleccionó la alternativa Casi Siempre (CS). Estos son resultados positivos que redundan en beneficio para los niños y niñas de educación inicial.

El desayuno es una de las comidas más sanas y recomendables. Se considera que un desayuno correcto debería aportar aproximadamente un 20 - 25% de las calorías totales consumidas al día. Idealmente, se le debería dedicar un mínimo de

quince (15) minutos, en una atmósfera tranquila y relajada. Esto constituye el momento ideal para que el niño y la niña de educación inicial adquieran hábitos alimenticios.

Desde de este contexto, González y Cols. (2014), mencionan que la ingestión del desayuno mejora la calidad y adecuación de la dieta en escolares, al promover una mayor variedad de alimentos con cantidades significativas de nutrimentos que mejoran el balance energético y moderan su contribución a las recomendaciones y requerimientos dietéticos diarios. (p. 152)

Cuadro 19

Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Almuerzo.

Nº	ENUNCIADO	S		CS		AV		CN		N	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
21	Convierte el almuerzo de los niños y niñas en una vivencia para la formación de hábitos de sana alimentación.	4	57	2	29	1	14	0	0	0	0
Nº = 7											

Gráfico 16. Distribución Porcentual Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Variable: Estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Almuerzo.

En el cuadro 19, gráfico 16, Dimensión: Uso del Docente e Indicador: Almuerzo, se puede apreciar que un 57% (4) de los docentes señalaron que Siempre (S) convierte el almuerzo de los niños y niñas en una vivencia para la formación de hábitos de sana alimentación; el 29% (2) seleccionó la opción Casi Siempre (CS) y el 14% (1) contestó que A Veces (AV).

El almuerzo es una comida diaria muy importante que puede llegar a constituir un tercio del aporte nutricional diario para los niños y niñas que están en desarrollo, de modo, que se convierte en una comida fundamental que les ayudará en un crecimiento sano y saludable. En el caso de los niños que asisten a la escuela, les ayudará tanto física como mentalmente durante el horario escolar. Además de ello, se convierte en un espacio para socializar con sus compañeros.

En este sentido, González y Cols. (ob. cit.), señala que, el almuerzo es una comida diaria muy importante y, además, de gran relevancia cultural, gracias a ese pequeño descanso se puede comer algo para reponer energías, porque desde el desayuno no se han ingerido más alimentos y, con el paso de las horas, el cuerpo necesita más energía para afrontar de forma satisfactoria las actividades que se vayan a realizar. En el caso de los niños, les ayudará tanto físicamente como mentalmente durante el horario escolar (p. 154).

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Se da a conocer en este capítulo, los resultados y aportes más significativos de la investigación sobre Estrategias Didácticas Dirigidas a la Formación de Hábitos Alimenticios en Niños y Niñas de la Etapa Preescolar de la Escuela Integral Bolivariana “Yumarito”, parroquia Yaritagua, municipio Peña, estado Yaracuy. De igual forma, se presentan las recomendaciones como posibles vías de solución de las debilidades obtenidas durante el análisis de los resultados alcanzados.

En cuanto a la Dimensión: Conocimiento

Indicador: Definición. En los ítems 1, 2 y 3 que conforman este indicador, los siete (7) docentes encuestados, se ubicaron en las tendencias positivas Totalmente de Acuerdo (TDA) y De Acuerdo (DA) en un 100%, lo que permitió evidenciar que los docentes conocen que las estrategias didácticas para la formación de hábitos alimenticios se definen como el conjunto de actividades para la formación de hábitos de consumo de alimentos variados.

En cuanto al Indicador: Finalidad. En el ítem 4, la tendencia fue negativa en un 100% al ubicarse en las alternativas En Desacuerdo (ED) y Totalmente En Desacuerdo (TED), demostrando desconocimiento en que la formación de hábitos alimenticios en la institución escolar, se puede facilitar a través de diversas estrategias didácticas.

Indicador: Importancia. En el ítem 5, la tendencia de las respuestas emitidas por los encuestados fue negativa en un 100% al ubicarse En Desacuerdo (ED) y Totalmente En Desacuerdo (TED), demostrando así que desconocen la importancia del uso de estrategias didácticas para la formación de hábitos alimenticios.

Indicador: Salud. En el ítem 6 los resultados obtenidos de los docentes encuestados, tienen una tendencia negativa En Desacuerdo (ED) y Totalmente En Desacuerdo (TED), sumando entre ambas alternativas, 100%, lo cual indica que no se contribuye con la salud de los niños aplicando estrategias didácticas dirigidas a la enseñanza de hábitos alimenticios.

Indicador: Desarrollo del niño y la niña. En el ítem 7, los docentes se ubicaron en las tendencias negativas En Desacuerdo (ED) y Totalmente En Desacuerdo (TED), totalizando entre las dos opciones seleccionadas un 100%, permitiendo inferir el desconocimiento de los educadores en cuanto a utilizar estrategias didácticas para garantizar aprendizajes sobre hábitos alimenticios fundamentales en el desarrollo integral de los niños y niñas.

Indicador: Alimentos variados. Con una tendencia positiva de un 100%, los docentes se ubicaron en Totalmente de Acuerdo (TDA) y De Acuerdo (DA), al reconocer que, a través de estrategias didácticas para la formación de hábitos alimenticios, se puede generar costumbres de consumo de alimentos variados.

En cuanto a la Dimensión: Actividades

Indicador: Películas. En los ítems 9 y 10, los resultados arrojaron una mediana frecuencia, dado que, el 72% manifestó que, a veces, usa películas para mostrar vivencias relacionadas con el consumo de alimentos variados y comenta sobre los beneficios de las alimentaciones ricas en proteínas.

Indicador: Elaboración de recetas nutritivas. En los ítems 11 y 12, los resultados señalaron que el 71% del total de encuestados pocas veces, involucra a los niños y niñas en la elaboración de recetas nutritivas que les aporten beneficios alimentarios, así como tampoco, intercambia ideas con los niños y niñas sobre los ingredientes de

recetas nutritivas traídas del hogar.

Indicador: Siembra de rubros alimenticios. El 100% de los docentes encuestados respondió que pocas veces integra a la siembra de rubros alimenticios a los niños y niñas para que aprendan sobre los nutrientes que contienen, así como tampoco, promueve que los padres y representantes cultiven verduras y frutas en sus hogares.

Indicador: Comida en horario correspondiente. La sumatoria de los resultados en los ítems 15 y 16 arrojaron que, en su mayoría, los docentes encuestados cuidan que los niños y niñas consuman sus comidas en los horarios correspondientes, así como también, orientan a los padres y representantes para que, en el hogar, los niños y niñas cumplan con los horarios de comida.

Indicador: Valor nutricional del menú del día. Tanto en el ítem 17 como en el 18 puede visualizarse que, en su mayoría, con una sumatoria del 100% para las alternativas Nunca y Casi Nunca, se informa a los niños y niñas sobre el valor nutricional del menú del día, así como tampoco, se asesora a los padres y representantes, para que informen a los niños y niñas, sobre los aportes nutricionales de los alimentos que consumen en el hogar.

Indicador: Exposiciones de los niños y niñas sobre recetas nutritivas. En relación con el ítem 19, la mayor parte de los docentes encuestados respondieron que casi nunca promueve exposiciones de recetas de cocina preparadas por los niños y niñas, con el 86% de las respuestas en las alternativas Nunca y Casi Nunca.

Indicador: Desayuno. En el ítem 20, se presenta una gran frecuencia por parte de los docentes encuestados, en el hecho de aprovechar el desayuno como momento de la jornada para incluir estrategias que contribuyan a la formación de hábitos alimenticios en los niños y niñas.

Finalmente, en el Indicador: Almuerzo. Aquí, el 86% de los encuestados señaló que, en gran medida, convierte el almuerzo de los niños y niñas en una vivencia para la formación de hábitos de sana alimentación. Hubo un 14% que manifestó hacerlo pocas veces.

De allí que, la educación inicial se constituye en un área prioritaria con acciones

dirigidas a la formación de hábitos alimenticios. En consecuencia, los resultados obtenidos del análisis del instrumento aplicado a los docentes de la Escuela Integral Bolivariana “Yumarito”, parroquia Yaritagua, municipio Peña, estado Yaracuy mostró una tendencia positiva en cuanto a que tienen conocimiento de la definición de las estrategias didácticas para la formación de hábitos alimenticios y la variedad en el consumo de alimentos.

Sin embargo, resalta más el desconocimiento de la finalidad, importancia, beneficio en la salud y desarrollo del niño y la niña, que proporciona los hábitos alimenticios, así como también, el desconocimiento y falta de utilidad que hacen de las estrategias didácticas que coadyuvan a la formación de los mismos. Estos resultados inciden de forma negativa en el desempeño del docente de educación inicial ya que, limitan su accionar en el cumplimiento de lo dispuesto en el Currículo de Educación Inicial (2005), en cuanto a que la formación de hábitos alimentarios y estilo de vida saludables es un proceso interactivo en el que son importantes las acciones dirigidas a la formación de hábitos saludables, el rol de los adultos como mediadores y agentes modeladores, así como el ambiente humano y físico que rodea el momento de las comidas y la práctica de hábitos saludables.

Recomendaciones

1. A los organismos educativos y demás responsables de implementar políticas educacionales, involucrar al docente proporcionándole conocimientos, actualización y herramientas para la adquisición de destrezas y habilidades en materia de nutrición y hábitos alimenticios que coadyuven en la construcción del desarrollo integral de los y las niñas de la Etapa Preescolar.

2. A nivel institucional, promocionar intercambios de conocimientos sobre estrategias didácticas para la formación de hábitos alimenticios con la finalidad de utilizarlas con niños y niñas de diferentes edades y, de este modo, contribuir en la optimización de la calidad de vida de estos escolares, así como también, en la mejora del quehacer académico.

3. Estimular a los docentes a que apliquen estrategias didácticas como videos,

películas, dramatizaciones, elaboración de recetas nutritivas, siembra de rubros alimenticios, comida en el horario correspondiente, valor nutricional del menú del día y exposiciones escolares sobre recetas nutritivas venezolanas, para que los niños y las niñas de la Etapa Preescolar se interesen por el consumo de productos autóctonos venezolanos y, al mismo tiempo, hacer divertida la labor de alimentarse.

4. Incentivar a los padres y representantes a que participen en diversas actividades como: charlas, talleres y vivencias para la formación de hábitos alimenticios, con el propósito de proporcionarles una educación nutricional y, de esta forma, lo pongan en práctica en sus hogares. En consecuencia, se estaría propiciando la adecuación a la realidad económica y cultural de cada niño, pero manteniendo las costumbres alimentarias de cada familia.

5. Integrar a los padres y representantes en el proceso de enseñanza y aprendizaje de los niños y las niñas para que juntos planeen y compartan la formación y reforzamiento de hábitos alimenticios mediante la adopción de un plan saludable de alimentación; para ello, se deben tomar decisiones sanas con respecto a las comidas basadas en las necesidades calóricas propias y las de toda la familia.

6. Contribuir a que los docentes sirvan de modelo a los niños y las niñas en la aplicación de hábitos alimenticios, a través de la puesta en práctica de las estrategias didácticas y experiencias significativas en relación con una alimentación sana y variada que, además, incluya el ejercicio físico hacia la optimización del rendimiento físico, intelectual y la actitud en el trabajo escolar de los infantes de la Etapa Preescolar.

7. Promover a que los niños y las niñas de la Escuela Integral Bolivariana “Yumarito”, parroquia Yaritagua, municipio Peña, estado Yaracuy, adopten adecuados hábitos alimenticios, por ser estos cruciales para la promoción de la salud, así como también, necesarios para prevenir enfermedades y, de esta manera, obtener un mejor rendimiento estudiantil.

8. Divulgar los resultados de la investigación con el propósito de propiciar la generación de propuestas que ofrezcan soluciones concretas a las problemáticas planteadas en este estudio, las cuales pudiesen presentarse en situaciones o contextos

pedagógicos similares, participando y propiciando acciones que favorezcan la construcción de hábitos alimenticios en los niños y las niñas de la Etapa Preescolar.

REFERENCIAS

Arias F. (2007): *El proyecto de investigación. Guía para su elaboración*. Caracas: Episteme

Balestrini M. (1997). *Como elaborar Proyectos de Investigación*. Venezuela: BL consultas asociados.

Bandura A. (1986): *Teoría del aprendizaje social*. Panapo

Bernal, C. A. (2006). *Metodología para investigación para administración y economía* [Libro en línea] Disponible: <http://dghgleb.ve/¿ysun=9702.606454>. [Consulta: 28/09/2015]

Burgos, N. (2008). *Trastornos de la Conducta Alimentaria*. (2ª ed.) España: Mc Graw Hill Interamericana.

Camacho C. (1999): *Guía Práctica de Nutrición Infantil*. [Libro en línea.] Disponible En:<https://books.google.co.ve/books?id=ENNNkQyniPucC&pg=PA12&dq=Alimentación+Balanceada&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiym77XzpTPAhWCaz4KHUPxDS0Q6AEIjAC#v=onepage&q=Alimentaci%C3%B3n%20Balanceada&f=false> [Consulta: 28/09/2015]

Caorsi, L. (2013). *Una de cada nueve personas en nuestro planeta tiene hambre: análisis documental para conocer la situación del hambre en el mundo y cómo afecta a los niños*. [Documento en línea]. Disponible: http://revista.consumer.es/web/es/20151101/actualidad/tema_de_portada/78304_2.php [Consulta: 2017, Julio 05].

Castells, M. (2001). *La era de la información*. Primer Volumen. España: Mc Graw Hill.

CECU (2016): *Hábitos alimentarios*. [Publicación en línea]. Disponible en: http://cecu.es/publicaciones/habitos_alimentarios.pdf. [Consulta: Septiembre 15 de 2016]

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999): Gaceta Oficial N° 5.453 (Extraordinario). Caracas: Asamblea Nacional.

Currículo Bolivariano de Educación Inicial (2005): *Ministerio de Educación y Deportes*. Caracas.

De la Torre, S. (2005). *El Cine, un entorno Educativo*. Madrid: Narcea.

Delgado M. y Tercedor P. (2002): *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*. [Libro en línea]. Disponible en: https://books.google.co.ve/books?id=6WV3yw5Wr-oC&dq=h%C3%A1bitos+alimenticios&hl=es&source=gb_navlinks_s. [Consulta: 28/09/2015]

Delors J. (1997): *La Educación encierra un tesoro*. Santillana: Ediciones UNESCO

Díaz de Rada V (2001): *Diseño y elaboración de cuestionarios para la investigación comercial*. Libro en línea. Disponible en: https://books.google.co.ve/books?id=kER9q4koSnYC&dq=definición+de+encuesta&hl=es&source=gb_navlinks_s [Consulta: Septiembre 10 de 2016]

Díaz J. (2009): *Unidades didácticas para secundaria: De las habilidades básicas a las habilidades específicas*. Barcelona. España: INDE.

Díaz, F. y Hernández, G. (2010). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo: una interpretación constructivista*. (3a.ed.). México, D.F.: McGraw Hill.

Domínguez, J. (2013). *Los hábitos alimenticios: La gran herencia que puedes dejar a tus hijos*. [Documento en línea]. Disponible: <https://www.sura.com/blogs/calidad-de-vida/habitos-alimenticios-hijos.aspx> [Consulta: 2017, Julio 05].

Downey, L. (2015). *Juegos y actividades del preescolar sobre la educación de la salud*. [Documento en línea]. Disponible: http://muyfitness.com/juegos-actividades-del-lista_31532/ [Consulta: 2017, Julio 05].

Duhagon P (2005). *Promoción de la salud cardiovascular en la infancia*. ArchPediatriUrug; 76(1): 51-58.

Escalona R. (2014): *Desarrollo Nutricional de niños y niñas del CEIB Consuelo de Rodríguez*. Encuentro preparatorio Congreso Pedagógico 2014.

Estebaranz A. (1999): *Didáctica e innovación curricular*. Sevilla. España: Universidad de Sevilla

Fernández, H. y Muñoz, M. (2016). *La importancia de la nutrición en la edad escolar*. [Documento en línea]. Disponible: <http://www.efesalud.com/la-nutricion-en-la-edad-escolar/> [Consulta: 2017, Julio 05].

González, G., Quintero, A., Puga, R., Reyes, E., Rodríguez, N. y Villanueva, J. (2014).

- Omisión del desayuno, estado nutricional y hábitos alimentarios de niños y adolescentes de escuelas públicas de Morelos, México.* CyTA - Journal of Food, 12:3.
- Greppi G. D. (2012): *Hábitos Alimentarios en escolares adolescentes*. TEG. Universidad Abierta Interamericana. Argentina:Rosario Santa Fe.
- Hernández R; Fernández C. y Baptista P. (2003): *Metodología de la Investigación*. 3ra Edición. México: Mc Graw Hill.
- Hurtado de B. J. (1998): *Metodología de la investigación holística*. Caracas: Ediciones Sypal.
- Hurtado y Toro (2007). *Métodos Tradicionales de la Investigación de la Modernidad*. Consultores y Asociados C.A. 1era. Edición
- INN (2001): *Tabla de composición de alimentos para uso práctico*. Publicación N° 54, Serie de cuadernos azules. Caracas. Ministerio Popular para la Alimentación.
- Kerlinger, F. (1979): *Enfoque conceptual de la investigación*. México: Interamericana.
- Kotcher J. y Fuller. J. (2007): *Instrumentación quirúrgica: teoría, técnicas y procedimientos*. México: Ed. Médica Panamericana.
- La Rosa C. (2010): *Información que poseen los escolares de 5to Y 6to Grado, sobre los hábitos alimentarios para prevenir el sobrepeso infantil y sus complicaciones en la Unidad Educativa Nacional "El Libertador", Municipio Chacao, Estado Miranda, 2º Semestre 2010*. TEG. Presentado en la UCV. Caracas. Venezuela.
- Larrañaga, I. (2007). *Prevalencia de obesidad y sobrepeso en adolescentes canarios. Relación con el desayuno y la actividad física*. Medicina Clínica. Barcelona, España.
- Ley Orgánica para la Protección del Niño y del Adolescente (2000): *Gaceta oficial N° (Extraordinario)*. Asamblea Nacional. Caracas.
- Lóser C. (2004): *Práctica de la nutrición enteral: indicaciones, técnicas y cuidados posteriores*. España:Elsevier
- Loza, R. (2007). *Factores que inciden en el desarrollo infantil*. Ensayo UPEL.IPB.
- Marcurs, J. (2008). *Factores determinantes de la obesidad en la población infantil y juvenil*. Barcelona, España: Masson Editor.

- Marín Z. (2010): *Elementos de nutrición humana*. México: Universidad Estatal a Distancia
- Martínez M. (2006): *Metodología de la investigación cualitativa*. Disponible en: <http://www.bdigital.unal.edu.co/26593/1/24207-84758-1-PB.pdf> [Consulta: 24/09/ 2016]
- Maslow A. (1991): *Motivación y personalidad*. Madrid. España. Ediciones Díaz de Santos
- Mejías (2011): *Las Prácticas alimenticias de escolares de sexto Grado de la Escuela Básica Pío Tamayo*. TEG.
- Ministerio del Poder Popular para la Educación (2005). *Diseño Curricular del Sistema Educativo Bolivariano*. Caracas: Autor
- Ministerio del Poder Popular para la Alimentación (2006): *Guía Nutricional*. Caracas. Autor.
- Ministerio del Poder Popular para la Educación (2014). *Colección de Libros Nutriendo conciencias en las escuelas para el buen vivir*
- Ministerio del Poder Popular para la Educación (2015): Programa de Alimentación Escolar (PAE). [Documento en línea]. Disponible en: http://me.gob.ve/contenido.php?id_contenido=750&modo=2 [Consulta: 21/08/2015]
- Moreno M.G. (2000): *Introducción a la metodología de investigación educativa*. México. Editorial Progreso.
- Morrison G.S. Educación infantil (2005): *Pearson Educación*. Madrid. España.
- Olmos, K. (2013). *La Caja Mágica Funcional para la Promoción de Hábitos Alimenticios En Los Niños Y Niñas Del Primer Grupo De La Escuela Integral Bolivariana "Ezequiel Zamora" Del Municipio Independencia Del Estado Yaracuy*. Trabajo de Grado No Publicado. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. San Felipe, estado Yaracuy.
- OMS, 2003. Informes sobre la salud en el mundo: Dietas, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. [Revisado el 15 de febrero de 2011]. Disponible en: <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/006/ac911s/ac911s00.pdf> [Consulta: 28/09/2015]

- ONU (2015): *Asamblea General*. [Documento en Línea]. Disponible en: <http://www.desdelaplaza.com/global/agenda-2030-estos-son-los-17-objetivos-de-desarrollo-sostenible-de-la-onu/> [Consulta: 28/09/2015]
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2015): *Alimentación escolar*. [Documento en línea]. Disponible en: <http://www.fao.org/school-food/es/> [Consulta. 14/08/2015]
- Organización Mundial de la Salud (OMS-OPS, 2007): *Estrategia Global sobre Dieta, Actividad Física y Salud*. 57 Asamblea mundial de Salud. Mayo 2007.
- Organización Mundial de la Salud. (OMS, 2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. [Documento en línea]. Disponible: <http://www.who.int/rpc/guidelines> [Consulta: 2017, Julio 05].
- Paradas N. (2016): *Programa de orientación basado en los hábitos saludables que promueven en la familia para el bienestar integral de los niños y niñas de la etapa preescolar*. Trabajo de grado de Maestría. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Barquisimeto.
- Perozo M. (2015): *Guía para la orientación de hábitos de alimentación e higiene de los niños y niñas de la etapa preescolar dirigida a padres y representantes del Centro de educación Inicial Bolivariano Cubiro*. Trabajo de grado de Maestría. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Barquisimeto.
- Prieto Navarro L. (2007): *Autoeficacia del profesor universitario: Eficacia percibida y práctica docente*. Madrid. España: Narcea Ediciones.
- Pulido, M. (2016). *En Venezuela: problemas de desnutrición infantil*. [Documento en línea]. Disponible: <http://www.doralnewsonline.com/doralfinal/2016/08/en-venezuela-problemas-de-desnutricion-infantil/> [Consulta: 2017, Julio 05].
- Quintero, E.; Hernández, M. y Molines, N. (1993). *Módulo de Nutrición y Dietética*. (2ª Versión). Tomo I. Caracas.
- Ramírez T. (2010): *Cómo hacer un proyecto de investigación*. Caracas: Panapo
- Ramírez, L. (2015). *Hábitos de alimentación y estilos de vida saludable*. Universidad de Antioquia. Colombia.
- Reyes, C. (2006). *Aspectos relativos a la prevención y tratamiento de la obesidad infantil*. Revista Española de Pediatría. Vol.5. Nº3. Pp.51-52.

- Rojas J. (2011): *La cultura y su influencia en el desarrollo integral infantil*. En Blanco H. (2013). Bogotá. Colombia. UNC: Compilaciones Variadas.
- Ruiz, C. (1998). *Instrumentos de Investigación Educativa*. Barquisimeto: CIDEG, C.A.
- Sarlé O. (2006): *El docente en la acción pedagógica*. [Artículo en línea]. Disponible en: <http://anales.fundacionbengoa.org/ediciones/2013/2/?i=art4>. [Consulta: 1/11/2015]
- Sierra, R. (1994). *Técnicas de Investigación Social. Teoría y Ejercicios*. 9ª Edición Madrid: S.A Magallanes.
- TheLancet (2013). *Nutrición maternal, y Nutrición Infantil*. [Revista en línea] Disponible en: <http://www.thelancet.com/series/maternal-and-child-nutrition>. [Consulta: 18/05/17]
- UNICEF. (2008). *Manejo practico del sobrepeso y la obesidad en los niños y niñas. La prevención y tratamiento de la obesidad desde La niñez es una estrategia para disminuir las enfermedades crónicas no transmisibles del adulto*. Oficina de Salud y Nutrición. Unicef-Cuba.
- Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto Pedagógico Barquisimeto (2013): *Líneas de Investigación*. Barquisimeto. Autor.
- Velásquez G. (2006): *Fundamentos de alimentación saludable*. Colombia. Universidad de Antioquia.
- Zambrano R. y Otros (2013): *Evaluación de hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de Caracas, Venezuela*. [Artículo científico en línea. Disponible en]: <http://anales.fundacionbengoa.org/ediciones/2013/2/?i=art4> [Consulta: 1/11/2015]

ANEXOS

ANEXO A
MODELO DEL INSTRUMENTO



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO BARQUISIMETO
“LUÍS BELTRÁN PRIETO FIGUEROA”



CUESTIONARIO DIRIGIDO A DOCENTES

Estimado(a) Docente:

El presente cuestionario, ha sido diseñado con el propósito de recabar información requerida en la investigación que se titula: **ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS DIRIGIDAS A LA FORMACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN NIÑOS Y NIÑAS DE LA ETAPA PREESCOLAR DE LA ESCUELA INTEGRAL BOLIVARIANA “YUMARITO”, ubicada en la vía “Las Velas”, del municipio Peña estado Yaracuy.**

La información será utilizada exclusivamente con fines científicos, por lo que se garantiza absoluta confiabilidad.

...Gracias por su colaboración

Prof. Yamilet Castillo
Investigadora

ANEXO B
FORMATO DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO DE BARQUISIMETO
“LUIS BELTRÁN PRIETO FIGUEROA”

Estimado Especialista:

Reciba un cordial y respetuoso saludo, en la oportunidad de dirigirme a usted, tomando en consideración, su excelente trayectoria en el campo educativo y sus conocimientos metodológicos, con el fin de solicitar su valiosa colaboración como experto, para evaluar un instrumento diseñado para la recolección de información, requerida en la investigación titulada: **ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS DIRIGIDAS A LA FORMACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN NIÑOS Y NIÑAS DE LA ETAPA PREESCOLAR DE LA ESCUELA INTEGRAL BOLIVARIANA “YUMARITO”**.

En ese sentido, debe emitir la evaluación de los ítems, en cuanto a pertinencia, claridad y redacción.

Agradeciendo de antemano, su mayor receptividad, las observaciones y recomendaciones que pueda aportar, para elevar la calidad técnica del instrumento y lograr los objetivos planteados en la investigación, me suscribo a usted:

Atentamente

Prof. Yamile Castillo

OBJETIVOS DEL ESTUDIO

Objetivo General

Describir las estrategias didácticas dirigidas a la formación de hábitos alimenticios en niños y niñas de la etapa preescolar de la Escuela Integral Bolivariana “Yumarito” ubicada en la parroquia Yaritagua municipio Peña Estado Yaracuy.

Objetivos Específicos

Diagnosticar los conocimientos que poseen los docentes sobre estrategias didácticas para la formación de hábitos alimenticios de niños y niñas de la etapa preescolar

Identificar las estrategias didácticas que los docentes aplican para la formación de hábitos alimenticios de niños y niñas de la etapa preescolar de la Escuela Integral Bolivariana “Yumarito.

Explicar la importancia de la alimentación balanceada en el proceso de crecimiento y desarrollo de los niños y niñas.

FORMATO DE REVISIÓN Y VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS DIRIGIDAS A LA FORMACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN NIÑOS Y NIÑAS DE LA ETAPA PREESCOLAR DE LA ESCUELA INTEGRAL BOLIVARIANA “YUMARITO”.

Ítemes	Pertinencia		Redacción		Claridad		Dejar	Modificar	Eliminar	Agregarpregunta	Observaciones
	SI	NO	SI	NO	SI	NO					
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											

DATOS DEL EXPERTO

NOMBRE: _____ **APELLIDO:** _____ **C.I.:** _____
TÍTULO/ESPECIALIDAD _____ **CARGO** _____
FECHA: _____ **FIRMA:** _____

ANEXO C
CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

	I T E M E S																					
Sujetos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	TOTAL
1	5	5	2	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	2	4	4	2	5	3	83
2	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	65
3	5	5	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	4	4	4	3	4	1	4	77
4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	85
5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	85
6	5	5	3	4	5	5	3	4	5	5	3	5	4	3	3	3	3	4	3	4	4	83
7	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	3	4	5	89
Σ	35	34	24	26	27	31	27	27	26	26	28	29	28	23	24	26	27	25	22	23	29	11
S	0,0	63	26	0,8	1,3	0,5	0,4	0,4	1,0	1,3	1,0	0,4	0,8	1,0	1,1	1,0	0,4	1,7	2,7	3,7	3,7	112,0
S2	10,6	122	26	0,6	1,8	0,3	0,1	0,1	0,9	1,6	1,0	0,1	0,7	0,9	1,3	0,9	0,1	1,5	2,5	3,5	3,5	180,1

***** Method 2 (covariance matrix) will be used for this analysis

E L I A B I L I T Y A N A L Y S I S - S C A L E (A L P H A)

		Mean	StdDev	Cases
1.	ITEM2	4,8571	,3780	7,0
2.	ITEM3	3,4286	,7868	7,0
3.	ITEM4	3,7143	,7559	7,0
4.	ITEM5	3,8571	1,3452	7,0
5.	ITEM6	4,4286	,5345	7,0
6.	ITEM7	3,8571	,3780	7,0
7.	ITEM8	3,8571	,3780	7,0
8.	ITEM9	3,7143	,9512	7,0
9.	ITEM10	3,7143	1,2536	7,0
10.	ITEM11	4,0000	1,0000	7,0
11.	ITEM12	4,1429	,3780	7,0
12.	ITEM13	4,0000	,8165	7,0
13.	ITEM14	3,2857	,9512	7,0
14.	ITEM15	3,4286	1,1339	7,0
15.	ITEM16	3,7143	,9512	7,0
16.	ITEM17	3,8571	,3780	7,0
17.	ITEM18	3,5714	,5345	7,0
18.	ITEM19	3,1429	,8997	7,0
19.	ITEM20	3,2857	1,6036	7,0
20.	ITEM21	4,1429	,6901	7,0
21.	ITEM1	5,0000	,0000	7,0

* * * ITEM1 has zero variance

N of Cases = 7,0

Item Means	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min	Variance
	3,8000	3,1429	4,8571	1,7143	1,5455	,1663
Item Variances	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min	Variance
,7690	,1429	2,5714	2,4286	18,0000	,4178	

Reliability Coefficients 20 items

Alpha = 0,8943