



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA INFANTIL Y DIVERSIDAD
MENCIÓN: EDUCACIÓN INICIAL Y PRIMERA ETAPA DE EDUCACIÓN
BÁSICA



**INTEGRACIÓN DE LA FAMILIA EN EL PROCESO DE ALIMENTACIÓN
EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PREESCOLAR II DE LA
U.E. FÉLIX LEONTE OLIVO**

Autoras: Anyelis Carma

CI 17.399.735.

Evelin Moros

CI 12.311.848.

Tutora: Allison Acosta

CI 8.844.707

Valencia, Abril 2016



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA INFANTIL Y DIVERSIDAD
MENCIÓN: EDUCACIÓN INICIAL Y PRIMERA ETAPA DE EDUCACIÓN
BÁSICA



**INTEGRACIÓN DE LA FAMILIA EN EL PROCESO DE ALIMENTACIÓN
EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PREESCOLAR II DE LA
U.E. FÉLIX LEONTE OLIVO**

Trabajo Especial de Grado presentado como requisito parcial para optar el título de
Licenciada en Educación Mención Inicial y Primera Etapa de Educación Básica

Autoras: Anyelis Carma
CI 17.399.735.
Evelin Moros
CI 12.311.848.
Tutora: Allison Acosta

Valencia, Abril 2016



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA INFANTIL Y DIVERSIDAD
MENCIÓN: EDUCACIÓN INICIAL Y PRIMERA ETAPA DE EDUCACIÓN
BÁSICA



APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi carácter de Tutor (a) del Trabajo Especial de Grado, titulado **INTEGRACIÓN DE LA FAMILIA EN EL PROCESO DE ALIMENTACIÓN EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PREESCOLAR II DE LA U.E. FÉLIX LEONTE OLIVO**, presentado por las ciudadanas Br. Carma Anyelis, Cédula de Identidad N° V- 17.399.735, y Br. Moros Evelin, Cédula de Identidad N° V- 12.311.848, para obtener el Grado de Licenciada en Educación, Mención Educación Inicial y Primera Etapa de Educación Básica, considero que dicho Trabajo Especial de Grado reúne los requisitos y méritos suficientes para hacer sometido a la presentación pública y evaluada por el jurado que se le designe.

En la Ciudad de Bárbula, a los 30 del mes de Abril de 2016

Tutor (a) Prof. Allison Acosta
CI 8.844.707



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
 ESCUELA DE EDUCACIÓN
 DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA INFANTIL Y DIVERSIDAD
 MENCIÓN: EDUCACIÓN INICIAL Y PRIMERA ETAPA DE EDUCACIÓN
 BÁSICA



APROBACIÓN POR EL JURADO

**INTEGRACIÓN DE LA FAMILIA EN EL PROCESO DE ALIMENTACIÓN
 EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PREESCOLAR II DE LA
 U.E. FÉLIX LEONTE OLIVO**

Autoras: Anyelis Carma C.I: 17.399.735

Evelin Moros C.I: 12.311.848

Trabajo Especial de Grado para optar el título de Licenciada en Educación
 Mención: Inicial y Primera Etapa de Educación Básica, aprobado(a), en nombre de la
 Universidad de Carabobo por el siguiente Jurado, en la Ciudad de Valencia a los 30
 días del mes de Abril del año 2016

Nombre y Apellido
 CI

Nombre y Apellido
 CI

Nombre y Apellido
 CI

AGRADECIMIENTOS

Le agradezco primeramente a Dios por la vida, por haberme dado la fortaleza para seguir adelante en los momentos de debilidad.

A mis padres Aleida Gómez y Antonio Carma, por la ayuda y el apoyo que me han brindado a lo largo de mi carrera, depositando su entera confianza en cada reto que se me presentaba sin dudar ni un solo momento en mi inteligencia y capacidad. Es por ellos que soy lo que soy ahora.

A mi hijo Diego Valera por ser mi principal motivación para seguir adelante y continuar siendo un ejemplo para él.

A mi esposo José H. Valera, por siempre estar a mi lado en las buenas y en las malas, por su paciencia, amor, compañía y apoyo incondicional.

A mi hermana Marianyelis por estar en los momentos que necesite de su ayuda.

A la Profesora Eneyda García a quien debo lo aprendido durante mis prácticas profesionales, gracias por su paciencia y enseñanza.

A la Profesora Allison Acosta por la ayuda y el apoyo brindado durante la realización del trabajo especial de grado.

A toda mi familia que me han apoyado dándome buenos consejos a lo largo de mi vida.

Carma Anyelis

INDICE DE GENERAL

	Pág
Agradecimiento.....	v
Índice de Tablas.....	vii
Lista de Cuadros.....	viii
Índice de Figuras.....	ix
Resumen.....	x
Abstract.....	xi
Introducción.....	xii
CAPÍTULO I. EL PROBLEMA.....	14
Contexto de la investigación.....	14
Situación Problemática.....	17
Objetivos de la Investigación.....	22
Objetivo General.....	23
Objetivos Específicos.....	23
Justificación.....	23
CAPÍTULO II. REFERENTES TEÓRICOS.....	26
Antecedentes de la Investigación.....	26
Referentes Teóricos.....	29
Referentes Conceptuales.....	32
Referentes Legales.....	64
CAPÍTULO III. REFERENTES METODOLÓGICOS.....	66
Naturaleza de la Investigación.....	66
Diseño de la Investigación.....	66
Etapas del Proceso Investigativo.....	67
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información.....	69
Unidades de Estudio.....	70
Técnicas de Análisis de Información.....	71
CAPÍTULO IV. DIAGNÓSTICO Y PLAN DE ACCIÓN.....	73
Análisis de Categorías.....	80
Plan de Acción.....	86
Justificación.....	86
Objetivo general.....	86
CAPÍTULO V. ACCIÓN REFLEXIVA.....	90
Consideraciones Finales.....	96
Recomendaciones y Sugerencias.....	97
Referencias.....	98
Anexos.....	100

INDICE DE TABLAS

	Pág
Tabla N° 1. Recomendaciones nutricionales diarias para niños menores de 2 años.....	39
Tabla N° 2. Composición de las fórmulas Inicial y de Continuación.....	44
Tabla N° 3. Proporción entre los principios inmediatos durante el segundo año de vida.....	60

LISTA DE CUADROS

	Pág
Cuadro N°1.	73
Cuadro N° 2.	74
Cuadro N°3.	87

INDICE DE FIGURAS

	Pág
Figura N° 1. Jerarquía de las necesidades de Maslow.....	30
Figura N° 2. Tríptico Informativo.....	92
Figura N° 3. Recetario.....	93
Figura N° 4. Afiche.....	94
Figura N° 5. Realizando arepitas.....	95



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
 ESCUELA DE EDUCACIÓN
 DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA INFANTIL Y DIVERSIDAD
 MENCIÓN: EDUCACIÓN INICIAL Y PRIMERA ETAPA DE EDUCACIÓN
 BÁSICA



Línea de investigación: Familia, Escuela y Comunidad.

**INTEGRACIÓN DE LA FAMILIA EN EL PROCESO DE ALIMENTACIÓN
 EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PREESCOLAR II DE LA
 U.E. FÉLIX LEONTE OLIVO**

Autoras: Anyelis Carma
 CI 17.399.735.
 Evelin Moros
 CI 12.311.848.

Tutora: Allison Acosta
 CI 8.844.707

RESUMEN

El trabajo de investigación que se presenta tuvo como propósito implementar acciones tendientes a la participación de la familia en el proceso de alimentación adecuado en los niños y niñas de preescolar II de la U.E. Félix Leonte Olivo. Surge de la problemática evidenciada con respecto al escaso valor nutricional de los alimentos que ingieren los preescolares ya mencionados. Se sustentó en teorías como las Necesidades Básicas de Maslow y la Guía Práctica de Nutrición Infantil se diseñaron, planificaron y ejecutaron acciones que permitieron aportar estrategias y herramientas a los padres y representantes, que les sirvió para mejorar la alimentación y desarrollo de los infantes. La información fue recolectada a través de técnicas como la observación participante y la entrevista semiestructurada y los instrumentos diarios de campo y guion de entrevista respectivamente; las unidades de estudio la constituyeron los niños de Preescolar II y sus padres y representantes. El trabajo estuvo enmarcado bajo la metodología de investigación- acción participante. Para los análisis e interpretación de la información se utilizaron la categorización, triangulación y contrastación de datos. Los resultados obtenidos permitieron la elaboración de un plan de acción donde a través de su puesta en práctica se le ofrecieron a los padres y representantes herramientas necesarias para la elaboración de una dieta balanceada a sus hijos, considerando los niveles nutricionales de los alimentos suministrados y la etapa de desarrollo en la que se encuentran sus representados.

Palabras Claves: Integración, Familia, Alimentación



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA INFANTIL Y DIVERSIDAD
MENCIÓN: EDUCACIÓN INICIAL Y PRIMERA ETAPA DE EDUCACIÓN
BÁSICA



Line of Research: Family, School and Community

**INTEGRACIÓN DE LA FAMILIA EN EL PROCESO DE ALIMENTACIÓN
EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PREESCOLAR II DE LA
U.E. FÉLIX LEONTE OLIVO**

Autoras: Anyelis Carma
CI 17.399.735.
Evelin Moros
CI 12.311.848.

Tutora: Allison Acosta
CI 8.844.707

ABSTRACT

The purpose of the presented research was to implement actions towards family participation in the process of proper nutrition of the children of the preschool II U.E. Leonte Felix Olivo. The research arises from the clear problem related to the low nutritional value of the food that the preschoolers already mentioned eat. It was based on theories such as Maslow's Basic Needs and the Practical Guide to Children's Nutrition. Certain actions were designed, planned and implemented with the purpose of providing strategies and tools for the parents and representatives of the infants. These strategies and tools helped the parents to improve the nutrition and development of the children. The information was collected through techniques such as participant observation, the semi-structured interview as well as daily field instruments and the interview guide. The units that were studied are formed by the parents and the children of the preschool II. The work was framed under the methodology of research-participatory action. For the analysis and the interpretation of the information, the categorization, triangulation and comparison of data were used. The results allowed the development of an action plan which through its implementation offered the necessary tools for parents and representatives to help them in the development of a balanced diet for their children also considering the nutritional standards of food provided and the stage of development of the children.

Key Words: Research, Family, nurturing

INTRODUCCIÓN

Todo ser humano pertenece a una familia, y no puede sustituirse por otra institución de la sociedad, la cual debe valorar la verdadera dimensión del ser humano, siendo capaz de estimular el desarrollo integral de sus miembros, desde lo biológico, psicológico, espiritual, moral y social. La familia es el primer ente de socialización del individuo, es el lugar donde se forman los primeros vínculos afectivos, de aprendizajes, transmisión de valores y pautas de comportamientos, que van a determinar la actuación del ser humano en interrelación consigo mismo, con su medio y con los demás.

Son los padres los encargados de educar a sus hijos y brindarles las herramientas que le permitan desarrollar las habilidades necesarias para escoger estilos de vida saludables y esto va desde la instauración de los hábitos alimenticios hasta los cuidados en la salud emocional, razón por la cual se realizó la siguiente investigación la cual pretendió implementar acciones tendientes a la participación de la familia en pro de alimentar adecuadamente a los niños y niñas de Preescolar II de la U. E. Félix Leonte Olivo.

La investigación estuvo enmarcada en el ámbito educativo-familiar, ya que ofreció soluciones y estrategias tanto a los padres y representantes como a los docentes de la institución educativa objeto de estudio, aportando herramientas necesarias para una mejor relación y educación padre-hijo en lo que respecta a una adecuada alimentación y así prevenir enfermedades o deficiencias cognitivas, a futuro.

Es así, que la siguiente investigación está estructurada en cinco capítulos: en el Capítulo I: Se hace referencia a la situación problemática que da origen a la investigación, así como, los objetivos que se pretenden alcanzar y la justificación, el Capítulo II: Se presenta las investigaciones que sirven de antecedentes y que tienen similitud con el objeto de estudio, así como los referentes teóricos, y los aspectos legales que lo sustentan.

En el Capítulo III: Se muestra la metodología utilizada y su fundamento, diseño, las técnicas e instrumentos utilizados para la recolección y análisis de la información. Seguidamente, se incluye el Capítulo IV: que corresponde al diagnóstico y plan de acción, muestra los análisis de los cuadros de categorías y se presenta el plan de acción con sus respectivas fases.

En el Capítulo V: Se encuentran la acción reflexiva y las consideraciones finales, recomendaciones y sugerencias a los docentes, padres y representantes.

Finalmente, las referencias bibliográficas y anexos.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

Contexto de la investigación.

La Unidad Educativa “Félix Leonte Olivo”, está ubicada en la urbanización el Recreo, la sede de Educación Primaria está situada en la calle Cabriales, casa n° 156-90 municipio Valencia, estado Carabobo y la sede de Educación Inicial en la calle Boyacá casa n° 156 – 121.

El 7 de abril de 1972, se inaugura el jardín de infancia de la Universidad Carabobo (UC) bajo un logro contractual de los empleados universitarios en la gestión del Dr. Aníbal Rueda, siendo nombrada directora la Sra. Imelda de Caldera, con la misión de guiar el destino del plantel cuyo propósito fundamental es brindar atención pedagógica y asistencial a los hijos y nietos en edad preescolar del personal administrativo y obrero de la UC.

Transcurrido los años se hizo necesario por exigencia de los mismos trabajadores de la UC de crear la guardería “Miguel Centeno”, para atender a los niños en edades desde 5 meses hasta 3 años de edad, iniciando las actividades en mayo de 1979, por iniciativa de la junta directiva del sindicato de obreros de la Universidad de Carabobo, brindándoles atención asistencial durante los días laborables de las madres trabajadoras de la UC funcionando estas dependencias de manera independiente y con recursos propios (jardín de infancia y guardería).

Posteriormente, la dirección de recursos humanos plantea la integración Unidad Educativa “Félix Leonte Olivo” y la guardería para darle cumplimiento a los nuevos lineamientos establecidos por el Ministerio de Educación Cultura y Deportes en lo que respecta al artículo 103 de la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, que establece “La educación es obligatoria en todos sus niveles desde el maternal hasta el nivel medio diversificado” y de igual manera, al nuevo concepto de educación inicial, el cual se concibe como una etapa de educación integral del niño y la niña desde su gestación hasta cumplir 6 años, en los niveles maternal y preescolar a través de la atención convencional con la participación de la familia y la comunidad, ante este marco legal anteriormente mencionado, se decide unificar estas dependencias de la UC en una sola que hoy en día se constituyó como fundación Unidad Educativa “Félix Leonte Olivo”.

El proyecto de unificación ha permitido la concentración de las etapas educativas de los alumnos de 6 meses hasta 6 años de (maternal y preescolar) en sedes ubicada en la Urbanización El Recreo, calle Boyacá y calle Cabriales, Av. 97 en la cual se encuentran los alumnos de 1° a 6° grado, ya que en años anteriores se dificultaba la supervisión y control del funcionamiento en las sedes donde funcionaban los niveles educación inicial y básica por encontrarse ubicadas en diferentes lugares del municipio Valencia.

Es importante señalar, que las dos residencias fueron donadas, por INPRECADES instituto de previsión, y captación de educación superior y la Universidad de Carabobo, las cuales fueron inauguradas en febrero 2003 y el 13 de noviembre de

2005 por la ciudadana rectora María Luisa de Maldonado aportando 115 millones de bolívares para la remodelación y equipamiento de la sede de Educación Inicial. En la actualidad a nivel organizacional, la sede de educación inicial está conformada por las etapas de maternal y preescolar atendidos por dos coordinadoras de educación preescolar, 6 docentes de aula y 16 asistentes bajo la supervisión de una directora académica y una directora general, con una matrícula total de 247 alumnos. En Educación Inicial se distribuyen en 7 salas: tales como maternal I, maternal II, maternal III, preescolar I, preescolar II, en un horario comprendido de 7:00 a.m. a 6:30 p.m., gozando de una formación pedagógica y asistencial permitiendo a los padres y representantes universitarios prestar sus servicios laborales al dejar a sus hijos en la institución, que cuenta con la calidad y el prestigio de un personal especializado.

La junta directiva está conformada por la Profa. Alexandra García Directora General, Lic. Nerlyn Álvarez Directora Administrativa, Profa. Isabel Hernández Directora Académica, representante del sindicato obrero: Sra. Elisa Chueco, Representante del sindicato administrativo: Profa. Érica Pérez.

Misión

La institución brinda un servicio pedagógico asistencial a los hijos e hijas de los trabajadores universitarios y a la población cercana ,fortaleciendo el perfil del niño y la niña de seis meses a doce años bajo los lineamientos emanados por el M.P.P.E y la L.O.P.N.A. para favorecer el desarrollo bio/psico/social de la población que atiende.

Visión

La U.E. “Félix Leonte Olivo pretende la formación integral del niño y la niña de seis (6) meses a doce (12) años, capacitándolos en las diversas áreas el conocimiento y garantizando el desarrollo de una personalidad cónsona con las necesidades, exigencias y retos del contexto social, local y nacional.

Situación Problemática

La nutrición es el conjunto de funciones orgánicas que transforman los alimentos en energía necesaria que será asimilada por el organismo, dicho proceso inicia desde la concepción, de allí que durante el período de gestación se debe tener cuidado especial en la calidad y cantidad de alimentos a consumir y los nutrientes que estos aportan; aunque en esta etapa gestacional no se necesitan dietas especiales, dietas restrictivas, ni eliminar el consumo de algunos alimentos por creencias o tabúes equivocados; al menos que exista alguna contraindicación médica o nutricional.

De acuerdo a lo planteado, toda mujer embarazada necesita de una buena alimentación, ya que sus requerimientos nutricionales aumentan, para satisfacer las demandas del crecimiento y desarrollo del nuevo ser y para producir en cantidad suficiente leche para alimentarlo. Además, mantener una alimentación variada y equilibrada, proveerá la energía y nutrientes necesarios para la salud materna y el desarrollo y crecimiento del bebé.

Cabe destacar, que para la Organización Mundial para la Salud (OMS, 2012), la nutrición es: “La ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición, una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular es un elemento fundamental de buena salud”(p. 2)

La alimentación incide en el desarrollo armónico infantil. El consumo de alimentos en los infantes ha de ser suficiente, natural y equilibrado, ya que la calidad de vida dependerá en gran medida de los nutrientes que se aporten al organismo, la cual permitirá el crecimiento y la realización de las funciones biológicas y psicológicas normales. Al respecto, Carrillo (2009), expresa que:

La alimentación es un acto voluntario que incluye todos los procesos de modificación, preparación e ingesta de los productos la cual varía según la cultura, los hábitos y el entorno. Tanto la escuela como la familia son los marcos óptimos para una acción eficaz y duradera en la formación alimenticia en los pequeños, la escuela fundamenta con acciones sistemáticas los principios de una educación nutricional que facilite la construcción de conocimiento sobre los distintos alimentos, implicándose en una educación que promueva la correcta alimentación desde el punto de vista cualitativo y cuantitativo. (p. 23)

Es evidente entonces que el objetivo general de la alimentación concierne al óptimo crecimiento y desarrollo psicofísico de cada niño y niña, lo cual contribuirá en el logro de estrategias básicas de autonomía y socialización. En relación a lo anterior, es importante mantener una estrecha relación con los profesionales especializados (nutricionistas, pediatras, psicopedagogos) en el desarrollo y las condiciones de cada niño, los cuales van a sugerir actividades diarias de reforzamiento de hábitos alimenticios y estrategias para mejorar la conducta y

relación entre padres e hijos. Asimismo, estos orientarán al personal docente en las instituciones educativas acerca de la manera correcta de cómo debe ser la alimentación en el infante para que su rendimiento y aprendizaje sea el adecuado, y así ser garantes de que los niños estén recibiendo una alimentación balanceada desde el hogar.

En este sentido, para el mantenimiento de las funciones orgánicas, el crecimiento y desarrollo es necesario consumir los alimentos en cantidades adecuadas. Si el organismo no recibe las suficientes sustancias nutritivas, se producen problemas nutricionales como la anemia, la desnutrición; si se ingieren en exceso se producen alteraciones como la obesidad, la cual tiende a estar asociada con enfermedades crónicas degenerativas tales como: la diabetes, hipertensión arterial, en igual forma enfermedades cardiovasculares.

La satisfacción de las necesidades de energía como de nutrientes, a través de la ingestión de una alimentación sana y adecuada en cantidad, pero sobre todo en calidad, garantiza la utilización de los nutrientes (proteínas, carbohidratos, lípidos o grasas, vitaminas, minerales) que intervienen en los procesos de crecimiento y desarrollo así como en la reparación de los tejidos. El aumento de tamaño se relaciona más con el crecimiento, la capacidad funcional del ser humano también con el concepto de desarrollo o de maduración. La estatura de los niños y niñas, como el ritmo de crecimiento, se ve afectado por diversos factores genéticos, hormonales, ambientales y nutricionales, que interactúan desde el momento de la concepción hasta el final de la pubertad.

Ahora bien, la OMS (2012), indica que el crecimiento de cada niño y niña tiene características individuales, incluso dentro de una misma familia. La medición periódica de peso- talla es uno de los procedimientos para establecer si el niño o niña están dentro de los límites normales para su edad y sexo. El individuo en el primer año de vida como en el inicio de la adolescencia tiene un crecimiento acelerado; en el caso del inicio de la adolescencia el desarrollo emocional e intelectual también es más rápido, lo cual suelen afectar los hábitos alimenticios.

Es necesario destacar que en la etapa preescolar tanto en el inicio escolar, el crecimiento es lento pero continuo, y es más notorio su desarrollo cognoscitivo, por lo que la cantidad y calidad de los alimentos, debe ser la necesaria para aportar las sustancias nutritivas que necesitan, es por ello que se debe motivar a los niños para que consuman alimentos en pequeñas cantidades con mayor frecuencia. Una vez iniciada la adolescencia, la cantidad de las porciones de alimentos será superior a la de los escolares.

En atención a lo planteado, cabe destacar el rol que cumple la familia, ya que es la primera que tiene la obligación de proporcionar una alimentación balanceada a los niños y niñas desde sus primeros años de vida, tal como lo establece la Ley Orgánica para la Protección de Niños, Niñas y Adolescentes (LOPNNA, 2007), en su artículo 30, el cual indica que “todos los niños y niñas tiene derecho a un nivel de vida adecuado y esto implica una alimentación nutritiva y balanceada en calidad y cantidad que satisfaga las normas de la dietética, la higiene y la salud” (p.15).

De la relación entre el trabajo de la familia y la escuela depende que los niños y niñas aprendan, desde la más temprana edad, el sentido de justicia, la valoración de su dignidad humana y del conocimiento; de ambos dependerá, en gran medida, que los niños y niñas desarrollen hábitos alimenticios adecuados.

Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2008), en la actualidad existen diversos factores que influyen en la nutrición infantil. Las crisis globales están afectando la situación nutricional a nivel mundial e incrementando la inseguridad alimentaria y nutricional. La crisis alimentaria, por ejemplo, impacta negativamente en las familias y en particular en los grupos más vulnerables como son los niños pequeños y las madres, reduciendo la cantidad y calidad de alimentos en primera instancia, por otro lado tiene un efecto negativo directo en la salud y la educación de los niños.

De acuerdo a lo señalado anteriormente, en Venezuela en los últimos tres años se ha agudizado la crisis alimentaria lo que incluye desabastecimiento, escaso poder adquisitivo del venezolano, una inflación galopante que aunado a la escasa información que poseen los padres y representantes acerca de la importancia de una alimentación balanceada en los primeros años, repercute en el desarrollo integral de los niños y niñas.

La situación descrita se evidencia en el aula de preescolar II de la Unidad Educativa“ Félix Leonte Olivo”, ya que al momento del desayuno como en el almuerzo, se encuentran niños y niñas con poco apetito, además de la poca variación

del menú diario, el jugo y la comida es comprado en kioscos o panaderías, (empanadas, pastelitos, tequeños) e incluso llevan café con leche, otros niños no desayunan en el colegio porque toman tetero en casa; se aprecia que los padres, ya sea por razones de tiempo o comodidad, en ciertas ocasiones optan por lo más rápido sin considerar la importancia que tiene un menú balanceado y sus repercusiones en el desarrollo integral de sus hijos.

Se debe tener presente que el no tener una alimentación balanceada donde se pueda contar con los nutrientes necesarios para la buena salud tanto física como psicológica trae consecuencias en el desarrollo pondo estatural, obesidad, alto riesgo para la adquisición de los procesos de enseñanza y aprendizaje, debilidad, fatiga y bajo rendimiento escolar entre otros.

Las consideraciones anteriores plantean las siguientes interrogantes ¿Qué tipos de factores pueden estar influyendo en el escaso valor nutricional de los alimentos que ingieren los niños?, ¿Qué estrategias emplean las docentes para orientar a los padres acerca del proceso de alimentación de los hijos? ¿La participación activa de los padres en la escuela garantiza la adecuada alimentación de los niños y niñas del Preescolar II?

Objetivos de la Investigación

Objetivo General

Implementar acciones tendientes a la participación de la familia en el proceso de la alimentación adecuada en los niños y niñas de preescolar II de la U.E. Félix Leonte Olivo.

Objetivos Específicos

- Valorar los tipos de alimentos que ingieren los niños y niñas del preescolar II.
- Diagnosticarla información que poseen los padres y representantes acerca de la alimentación de los niños y niñas.
- Diseñar un plan de acción que oriente a los padres y representantes acerca de la combinación de alimentos nutritivos para el desarrollo adecuado de los niños y niñas.
- Ejecutar el plan de acción diseñado para los padres y representantes.
- Evaluar el alcance del plan de acción ejecutado.

Justificación

El presente estudio aborda la necesidad de que la familia participe activamente en la alimentación de los niños y niñas de Preescolar II de la U.E. “Félix Leonte Olivo”, ya que se ha observado que no reciben una alimentación balanceada y no se sienten motivados al consumo de los mismos, debido a esto se decide investigar los tipos, formas, calidad de los alimentos que suministran los padres y representantes a los niños, así como el conocimiento que tienen estos en cuanto al valor nutricional y manipulación de estos.

De allí, que el tema sea de vital importancia, ya que todo niño y niña tiene derecho a desarrollarse con un nivel de vida adecuado para ello es necesario el trabajo, en conjunto, de la familia y la escuela. A través del presente estudio se pretende beneficiar a estos niños y sus familias, ya que se brinda un mayor conocimiento del cómo debe ser una alimentación balanceada, facilitar a los padres y representantes estrategias fáciles y prácticas, que les servirán en la elaboración de alimentos variados y balanceados, así como atractivos a la vista y gusto de los niños y niñas.

Asimismo, el estudio aporta a las docentes de la U.E. Félix Leonte Olivo, información acerca de la cantidad y calidad de alimentos que suministran los padres y representantes a los niños y niñas que atienden en la institución, y ofrece orientaciones que favorezcan una adecuada alimentación a la familia y por consiguiente un desarrollo integral óptimo.

Igualmente, el trabajo de investigación brinda nuevos conocimientos a nivel social y comunitario, ya que representa una muestra de la realidad social en materia de seguridad alimentaria que vive el país, en todos los estratos sociales; en virtud de lo ya expresado, se evidencia la factibilidad del estudio, ya que esta adecuado a la realidad circundante y dinámica que se vive.

Finalmente, el presente trabajo sirve de marco de referencia a futuras investigaciones relacionadas con el tema tratado. Está enmarcado en la línea de investigación Familia, Escuela y Comunidad con la temática prevención, salud

integral y riesgo psicosocial como subtemática calidad de vida, pautada por el Departamento de Pedagogía Infantil y Diversidad.

CAPÍTULO II

REFERENTES TEÓRICOS

En el trabajo de grado el referente teórico contiene los aspectos precedentes, es donde se hace referencia a estudios, teorías y referentes conceptuales que sustentan y complementa la investigación que se realiza. Al respecto, la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2005), expresa que: “El contenido del marco teórico es situar el problema en estudio dentro de un conjunto de conocimientos sólidos y confiables que permitan orientar la búsqueda y ofrezcan una conceptualización adecuada de los términos que se van a utilizar.” (p. 44).

Antecedentes de la investigación

Para la realización del presente trabajo de investigación se presentan antecedentes que guardan relación con el tema de estudio.

Montilla L. y Natera O. (2015), en su estudio titulado “**Estrategias para la Promoción de Hábitos Alimentarios Saludables que permitan el Desarrollo Físico Mental de los niños y niñas entre 4 y 5 años de edad cronológica de la U.E Lisandro Ramírez**”, pretendió desarrollar diversas estrategias para la promoción de hábitos alimentarios saludables ya que cubre las necesidades de las personas y el medio humano y físico que los rodea, permitiendo así el buen desarrollo físico mental de los niños y niñas, utilizándose el paradigma epistemológico socio-critico, con el método cualitativo, cuyo diseño es la investigación acción, en donde pudieron concluir que la investigación realizada logró los objetivos planteados a través de la planificación y ejecución de estrategias para la promoción de hábitos

alimentarios saludables que permitan el desarrollo físico-mental de los niños y niñas propuestas en el plan de acción.

El trabajo de investigación presentado se vincula con el estudio, ya que desarrollaron estrategias para la promoción de una alimentación sana para los niños de una institución educativa, logrando comprobar la relevancia que tienen los alimentos que consumen los estudiantes en una institución educativa en el desarrollo físico-mental de los mismos.

Huamán D. y Vera R. (2013), elaboro una investigación titulada“ **Representaciones Sociales sobre la Alimentación Complementaria en Madres de niños y niñas de 2 años en Yanacancha Cerro de Pasca**”, su objetivo es explorar las representaciones sociales sobre alimentación complementaria de las madres de niños menores de 2 años del distrito de Yanacancha de la Provincia de Cerro de Pasca ubicada en Perú, utilizaron como metodología el enfoque cualitativo, basándose en el diseño de la teoría fundamentada, plantearon que las representaciones sociales sobre la alimentación, aún no han sido instaurados completamente por las madres, lo que conlleva a que se dé una mala interpretación de los conceptos entorno a la alimentación infantil, generando a una inadecuada práctica de alimentación, lo cual puede verse reflejado en el estado nutricional del niño.

Esta investigación se tomó como antecedente porque busca fortalecer en las familias todos los conocimientos necesarios en la alimentación diaria de sus hijos, ya que se deben tomar en cuenta las fuentes alimenticias que consumen, para que esto contribuya en la formación de un niño sano.

Arias V. y Uquillas A. (2013) realizaron un estudio titulado “**Modelo para la Creación de Centro de Nutrición para niños y niñas de 6 meses a 14 años de edad en la Zona Norte de**

Guayaquil”, cuyo objetivo es conocer la importancia del modelo del desarrollo de un centro nutricional especializado para tratar los problemas nutricionales en los niños y niñas, ubicado en el sector norte de la ciudad de Guayaquil, tomaron como muestra a un grupo de niños en edades comprendidas entre 0 a 14 años, utilizaron como metodología la investigación de tipo descriptivo y analítico, con un diseño de investigación de campo de tipo descriptivo, en donde con todos los resultados podrán evaluar patrones establecidos de alimentación, lo que les dará una idea sobre el futuro de esos niños en la sociedad ya que la alimentación en las primeras etapas ejerce influencia en las conductas a seguir en la etapa adulta.

La siguiente investigación, contribuyo con el presente estudio, ya que, permitió evaluar como es la alimentación que se les ofrece a los niños en estudio, con la finalidad de mejorar el estilo de vida y favorecer a la formación de niños y jóvenes con buena salud tanto física como psicológica.

Garijo (2012), elaboro un trabajo titulado **“Importancia del estilo de vida y los hábitos alimentarios en la infancia y su repercusión en la obesidad infantil”**. Se planteó como objetivo conocer la obesidad y los factores implicados en su desarrollo, y diseñar un programa de prevención y tratamiento de la misma. Tomó como muestra a un grupo de niños en edad escolar de 6 a 12 años, llegando a la conclusión de que la obesidad presente en los niños en estudio, tenía relación con los hábitos alimenticios y estilos de vida que estos traían desde el hogar.

La investigación anteriormente descrita guarda estrecha relación con la presente, ya que muestra como la familia, los valores y hábitos que enseña, son importantes y repercuten a largo plazo en los individuos en su desarrollo integral y mucho más en referencia a una alimentación balanceada.

En este sentido, Peralta M. (2011), realizó un trabajo de grado titulado “ **Integración de la Familia en el Proceso de Nutrición y Vínculos Afectivos de los Niños y Niñas de 1 a 2 años en la Atención Educativa no Convencional de la Comunidad Ezequiel Zamora**”, tuvo como objetivo realizar durante las jornadas de las rutas de vidas, la planificación de actividades de un plan de acción, dirigido a los adultos significativos para fortalecer la nutrición y los vínculos afectivos, utilizando la modalidad cualitativa con un diseño de investigación acción, lográndose la organización y ejecución de la planificación mediante la colaboración de los actores involucrados pudiendo concluir que a medida que las madres recibieran información especial en cuanto a la nutrición adecuada; el patrón nutricional cambio notablemente en los hábitos alimenticios acostumbrados.

En referencia a este antecedente, aporta información al presente estudio en cuanto a la importancia que tiene la familia, como vínculo afectivo, en la nutrición de los niños y niñas. Los investigadores realizaron un plan de acción dirigido a fortalecer esos lazos entre padres e hijos, a través de la alimentación.

Referentes Teóricos

Teoría de las Necesidades de Abraham Maslow

A continuación se describe el aporte fundamental que ofrece Maslow (1960), en su teoría de las necesidades básicas, en donde plantea la jerarquía de las necesidades.

La teoría de Maslow plantea que las necesidades inferiores son prioritarias, y por lo tanto, más importantes que las necesidades superiores de la jerarquía; “un hombre hambriento no se preocupa por impresionar a sus amigos con su valor y habilidades, sino, más bien, con asegurarse lo suficiente para comer” (p. 2). Solamente cuando la persona logra satisfacer las

necesidades inferiores, aunque lo haga de modo relativo, entran gradualmente en su conocimiento las necesidades superiores, y con eso la motivación para poder satisfacerlas; a medida que la tendencia positiva toma más importancia, se experimenta un grado mayor de salud psicológica y un movimiento hacia la plena humanización.

El científico plantea, que dentro de esta estructura, cuando las necesidades de un nivel son satisfechas, no se produce un estado de apatía, sino que el foco de atención pasa a ser ocupado por las necesidades del próximo nivel y que se encuentra en el lugar inmediatamente más alto de la jerarquía, y son estas necesidades las que se busca satisfacer.

La jerarquía está organizada de tal forma que las necesidades de déficit se encuentran en la parte más baja, mientras que las necesidades de desarrollo en la parte más alta; de este modo, en el orden dado por su prioridad, se encuentran las necesidades fisiológicas, las de seguridad, de afiliación, de reconocimiento y la de autorrealización, como se describe a continuación:

Fig. 1. Jerarquía de las Necesidades de Maslow



Las necesidades fisiológicas: Estas incluyen las necesidades que tiene el hombre de oxígeno, agua, y alimentos, así como la de regular la temperatura y mantener el equilibrio del PH. Otras necesidades incluidas es el dormir, eliminar desperdicios corporales, evitar el dolor y satisfacer el deseo sexual. Cuando se tiene una necesidad de este tipo, se realizan conductas que tienden a satisfacerlas. En relación al estudio, se evidencia la importancia que debe tener una adecuada alimentación en los niños y niñas, cubriendo así esta necesidad primaria que es la de alimentación.

La necesidad de seguridad: Cuando las necesidades fisiológicas se mantienen compensadas, entran en juego las de seguridad, la cual está relacionada con la protección de la integridad física y emocional. El ser humano para protegerse tiene que estar dispuesto a asumir riesgos. Cuando la seguridad de una persona está en peligro, lo demás deja de parecer importante. Las investigadoras consideran oportuno destacar que esta situación se vive hoy en día, ante la inseguridad social, alimentaria y de salud, lo que lleva a buscar mecanismos de protección y seguridad, para la familia, los niños y niñas.

La necesidad de afiliación: También llamadas necesidades sociales, estas surgen cuando las necesidades fisiológicas y de seguridad están satisfechas, y tiene que ver con un requerimiento propio del ser humano de sentirse necesario, esta se satisface con la interacción social que hace posible que la persona de y reciba afecto.

Maslow (1960), afirma que la afiliación es una necesidad que tiene el ser humano de pertenecer a un grupo, ser aceptado, le permite preocuparse por sí mismo y por las relaciones con los demás, a fin de dar y recibir afecto, cariño y comprensión. En el caso del objeto de investigación, las necesidades básicas de supervivencia de los niños y niñas, como

alimentación, vestido, aseo, seguridad deben estar cubiertas en todo momento. En la medida que los padres satisfagan esas necesidades básicas, éstos aprenderán a dar y a recibir ayuda, siendo una de ellas la alimentación. Los hijos necesitan saber que son amados e importantes para sus padres, y así ellos podrán darlo a los demás, serán personas más seguras y confiadas.

La necesidad de reconocimiento (estima): Se refiere a la necesidad de aprecio, de auto valorarse. Respeto y confianza en sí mismo. Necesidad de posición, de reconocimiento, de confianza por parte de los demás, lo cual conduce a actuar con independencia.

La necesidad de autorrealización: Está en la cúspide de la pirámide. Es la más compleja ya que se refiere al desarrollo integral de las potencialidades del ser humano: de superación, de creatividad, de actuación plena en todos los campos. Maslow describió la necesidad de autorrealización como “el deseo de ser cada vez más lo que se es, desde el punto de vista de la idiosincrasia, de convertirse en todo lo que se es capaz de llegar a ser”. (p. 4)

Para Maslow, esta clasificación de las necesidades tiene un orden de satisfacción, se asciende en los escalones en la medida en que se logre satisfacer las necesidades del escalón anterior. En relación a esto y al trabajo de investigación que se realiza, se hace necesario satisfacer la necesidad de una alimentación adecuada en los niños y niñas, para así ir ascendiendo en la jerarquía, en cuanto a seguridad, relaciones con los demás, afecto los cuales serán proporcionados por los padres y representantes de los menores de edad. En base a lo anterior, se tiene que una vez logrados todos los tres escalones anteriores, se tendrá a un individuo con una autoestima equilibrada y formado integralmente en todas sus potencialidades.

Referentes Conceptuales

Las investigadoras han considerado oportuno referir a Camacho (2002), la cual expresa que, los alimentos son indispensables para la vida y suministran al organismo energía y unas sustancias químicas (nutrientes) necesarias para la formación, crecimiento y reconstrucción de los tejidos. Por lo tanto alimentación y nutrición son conceptos diferentes.

De allí que, la alimentación es un proceso voluntario a través del cual las personas se proporcionan sustancias aptas para el consumo, las modifica partiéndolas, cocinándolas, introduciéndolas en la boca, masticándolas y deglutiéndolas. Es a partir de este momento que acaba la alimentación y empieza la nutrición, que es un proceso inconsciente e involuntario en el que se recibe, transforma y utiliza las sustancias nutritivas.

En cuanto a la nutrición es consecuencia de la alimentación, es decir de los alimentos que componen la dieta y de su proporción. Por este motivo la alimentación se considera adecuada y saludable cuando:

- Suficiente para cubrir las exigencias y mantener el equilibrio del organismo
- Completa y variada en su composición con inclusión diaria de todos los nutrientes y en ciertas cantidades y proporciones, según la edad y circunstancias de vida.
- Adecuada a las diferentes finalidades en el organismo según el caso: conservar la salud, cooperar en curar las enfermedades, asegurar el crecimiento y desarrollo de los niños.
- Adaptada a las necesidades y gasto energético de cada individuo.

Existen muchas formas de alimentarse pero solo existe una forma para nutrirse. El número de comidas que se pueden realizar con los alimentos es muy variado pero cuando éstos quedan

reducidos en el aparato digestivo en unas cuantas sustancias nutritivas, la nutrición es unitaria y monótona.

Para esto es necesario definir, según Camacho (2002), una serie de conceptos que se deben tener claros:

Alimento: Es toda sustancia orgánica que ingerida por el organismo aporta a este, elementos nutritivos para su buen desarrollo y funcionamiento, ejemplo: leche, carne, zanahoria y otros.

- **Nutrientes:** Son aquellas sustancias químicas que se encuentran en los alimentos y son utilizados por el cuerpo, los nutrientes se clasifican en tres grandes grupos:
 - **Macronutrientes:** proteínas, grasas y carbohidratos.
 - **Micronutrientes:** vitaminas, minerales.
 - **Agua.**

Entre los nutrientes se pueden encontrar:

- **Proteínas:** Es uno de los componentes mas abundantes del cuerpo, solo lo supera en cantidad el agua.
- **Grasa:** Las moléculas esenciales que constituyen las grasas son los ácidos grasos, la función principal de las grasas dentro del organismo es proporcionar energía.
- **Carbohidratos:** Existen dos grandes grupos de carbohidratos, los simples y los complejos, dentro de los carbohidratos simples están la glucosa, fructosa, maltosa, lactosa y sacarosa en los carbohidratos complejos son los almidones que se encuentran en los tubérculos, la semilla, el arroz, las leguminosas. La función primordial y específica es proporcionar energía al organismo.

- **Micronutrientes:** Existen gran variedad de estos micronutrientes y cada uno de ellos con una varias funciones especificas en el interior del organismo. Dentro de los mismos micronutrientes están las vitaminas y minerales.
- **Vitaminas:** Son sustancias reguladoras y en ocasiones estructurales de muchos procesos biológicos y químicos que ocurren dentro del organismo.

Las vitaminas se dividen en dos grandes grupos: hidrosolubles y liposolubles.

- **Vitaminas hidrosolubles:** Se llaman así porque son solubles en agua y pueden ser excretados en el organismo a través de la orina.
 - **Vitaminas liposolubles:** Se llaman así porque su absorción en el intestino sigue la misma vía de las grasas.
- **Minerales:** Constituyen una proporción muy pequeña (4%) de los tejidos corporales. Sin embargo, son esenciales como componentes formativos y en muchas funciones vitales.

Los minerales están clasificados en dos grandes grupos según la proporción en que se encuentran en el organismo:

- **Macrominerales:** calcio, fosforo, potasio, hierro, azufre, cloro, sodio y magnesio.
 - **Oligoelementos:** yodo, flúor, zinc, cobre, cromo, selenio, magnesio, molibdeno, estaño, silicio y níquel.
- **Agua:** Es necesaria para el funcionamiento de todo órgano, es un elemento estructurador de las células y el medio en que se efectúa los cambios químicos que

tienen origen en el cuerpo humano. Como medio de transporte participa en los procesos de digestión, absorción, circulación y excreción.

Es evidente entonces que la alimentación y nutrición son dos conceptos diferentes, ya que, la nutrición no es mas que aumentar la sustancia del cuerpo, las adaptaciones entorno al momento de la nutrición varían de acuerdo a las necesidades de cada persona en particular. Por otro lado se debe tener en cuenta que los alimentos que consumimos contienen diversos nutrientes, que pueden ser beneficiosos o perjudiciales para el organismo según la cantidad que se consuma.

En referencia a la alimentación en los primeros años de vida, Puig (s/f), citada por Casanova y Febres (1994), señala que la infancia es un período de gran vulnerabilidad nutricional debido a que el crecimiento ocurre de manera muy rápida. Por este motivo los requerimientos nutricionales son muy grandes durante esta etapa y marcarán la pauta de muchas patologías del futuro individuo.

Para ello, la nutrición infantil y en especial la del primer año de vida requiere de continuas actualizaciones, para así lograr un régimen alimenticio óptimo, que sería aquel en el que las necesidades nutricionales cambiantes del niño en crecimiento y desarrollo se acoplen a la maduración de las funciones y capacidades del tracto gastrointestinal y de los sistemas metabólico, excretor, inmunológico y de desarrollo psicosocial.

Fases de la Alimentación

Cabe considerar a Puig (s/f), citada por Casanova y Febres (1994), quien describe tres fases, en el proceso de alimentación:

a) Período de lactancia: Este va desde el nacimiento hasta los 4-6 meses. Existe capacidad para succionar y deglutir solamente líquidos. El tracto digestivo está preparado para digerir las proteínas, grasas e hidratos de carbono de la leche humana, siendo sus porcentajes de aprovechamiento inferiores cuando son de procedencia vacuna, lo que obliga a que las recomendaciones sean más elevadas cuando los niños no toman leche materna. Todavía no están completamente desarrollados los mecanismos de defensa para competir con proteínas extrañas, por lo que las posibilidades de sensibilización son mayores.

Existe durante las primeras semanas una inmadurez demostrada de los sistemas enzimáticos que intervienen en el metabolismo de algunos aminoácidos (fenilalanina, metionina, cistina). La capacidad de concentración renal está limitada, pudiendo llegar a ser 200 mOsm/l a las dos semanas de vida y de 500 mOsm/l a la edad de tres meses. La capacidad de excreción renal de ácido puede ser sobrepasada con un aporte de 2,2 g de proteína por 100 ml de leche.

b) Período transicional: este período abarca desde los 4-6 meses hasta el final del primer año, aquí desaparece el reflejo de extrusión como consecuencia de la maduración cerebral hacia los 4-5 meses, lo que permite la deglución de los alimentos sólidos. El desarrollo psicomotor alcanza la motilidad voluntaria de los músculos de la cintura escapular a los 5-6 meses, pudiendo el lactante manifestar el deseo de tomar alimentos o por el contrario su desinterés o saciedad mediante el giro o inclinación hacia atrás de la cabeza.

La capacidad digestiva y la de los sistemas enzimáticos del metabolismo se aproximan a las del adulto. La capacidad de concentración renal durante este período oscila entre 800-1600 mOsm/l, aproximadamente tres cuartas partes de la del adulto. El rápido crecimiento somático y cerebral en este período obliga a tomar en consideración ciertos nutrientes de forma especial, como son el calcio, hierro y los ácidos grasos esenciales.

- c) **Período de adulto modificado:** Este período abarca desde los 2 hasta los 6 años de edad; los procesos digestivos, metabólicos y de excreción renal logran casi el grado de eficacia del adulto, permitiendo el grado alcanzado en el desarrollo psicomotor que el niño vaya aprendiendo a comer por sí mismo.

Recomendaciones Nutricionales en Menores de 2 Años. Puig (s/f), citada por Casanova y Febres (1994).

A. Requerimientos nutricionales.

Se definen como las cantidades de energía y nutrientes biodisponibles en los alimentos que un individuo sano debe ingerir para satisfacer todas sus necesidades fisiológicas. Los requerimientos nutricionales son valores fisiológicos individuales y se expresan en forma de promedio.

B. Recomendaciones nutricionales.

Son las cantidades de energía y nutrientes que deben contener los alimentos consumidos para satisfacer los requerimientos de casi todos los individuos de una población sana. Se basan en las cifras de requerimientos, corregidos por la biodisponibilidad, a las que se agrega la cantidad necesaria para cubrir la variabilidad individual y, en caso de algunos nutrientes, se agrega, además, una cantidad adicional como margen de seguridad. Para energía y muchos

nutrientes, existen límites mínimos y máximos fuera de los cuales se afecta desfavorablemente el funcionamiento del organismo y la salud.

Los requerimientos son cifras promedio que se obtienen de estudios de investigación en pequeños grupos de individuos, mientras que las recomendaciones se basan en los requerimientos a los que se añaden un porcentaje para cubrir la variación individual y otro como margen de seguridad. Algunos autores usan el término de Ingesta Dietética Recomendada (IDR) al dar la cifra de recomendación nutricional, considerando que representa un nivel seguro de ingestión para la mayoría de la población.

El Comité de Nutrición de los Estados Unidos (FNB), en su publicación revisada de 1989 da las siguientes recomendaciones nutricionales para los niños menores de 3 años de edad.

Tabla N° 1. Recomendaciones nutricionales diarias para niños menores de 2 años.

EDAD	0-3m	3-6 m	6-12 m	1-2 a
Energía kcal/d	115	100	100	100
Req. Proteína (g/Kg/d)	1.51	1.38	1.21	0.97
Recomendación (g/Kg/d)	2.05	1.85	1.6	1.2
Vit. A (mcgEquivRetinol/d)	375	375	375	350
Vit. D (UI)	400	400	400	400
Vit. E (mg Equiv alfa-tocoferol)	3	3	4	5
Vit. K (mcg)	5	5	10	15
Vit. C (mg)	30	30	35	40
Tiamina (mg)	0.2	0.3	0.4	0.7
Riboflavina (mg)	0.3	0.4	0.5	0.8
Niacina (mg Equiv.niacina)	4	5	6	9
Vitamina B6 (mg)	0.2	0.3	0.6	1.0
Folato (mcg)	17	25	35	50
Vitamina B12 (mcg)	0.3	0.3	0.5	0.7
Calcio (mg)	400	400	600	800
Fósforo (mg)	300	300	500	800
Magnesio (mg)	30	40	60	80
Hierro (mg)	6	10	10	10
Zinc (mg)	5	5	5	10
Iodo (mcg)	40	40	50	70
Selenio (mcg)	10	10	15	20
Flúor (mg)	0.25	0.25	0.5	1

CLASES DE ALIMENTOS

I. Alimentos lácteos.

Para Puig (s/f), citada por Casanova y Febres (1994), las características del período de la lactancia requieren que la leche sea el único alimento durante el mismo. La alimentación al pecho tiene ventajas sobre la artificial desde los puntos de vista nutricional, digestivo, antimicrobiano, psicológico y práctico. Aunque la lactancia materna es la forma óptima de alimentar al recién nacido humano, desde los principios de la humanidad se han tenido que buscar otras formas cuando por alguna razón la madre no podía dar pecho. Sin embargo, se sabía que cuando una madre no podía alimentar a un niño sus posibilidades de supervivencia se reducían; hasta hace apenas 50 años, la mayoría de las muertes infantiles ocurrían en niños que no recibían lactancia materna.

Según Puig (s/f), citada por Casanova y Febres (1994), en el siglo pasado en Londres, por ejemplo, uno de cada 8 niños que no recibían lactancia materna sobrevivía. Por eso, las madres que no podían lactar a sus bebés obtenían madres mercenarias o nodrizas. Cuando no había la posibilidad de obtener una nodriza se usaban leches de animales de burra, de vaca, de cabra, etc, y muy pronto la leche de vaca toma el papel preponderante, por su fácil accesibilidad y su bajo precio.

De allí, que la era de la alimentación infantil comienza con el estudio científico comparativo de las leches humana y de vaca y el conocimiento de la fisiología de la digestión. Inicialmente se estudió la composición diferencial de la leche de mujer y de vaca y se empezaron hacer cambios cuantitativos, para lograr que el porcentaje en proteínas, grasas y carbohidratos fueran similares a la leche humana. Primero se procedió a la dilución para disminuir el contenido

proteico, adicionando sacarosa o conocimiento de cereales para aumentar el contenido de hidratos de carbono y mantener las calorías. Para obviar, las dificultades del transporte de la leche y la contaminación durante el mismo o su almacenamiento, se procedió a la desecación, obteniéndose las leches en polvo (totalmente desecadas), la leche evaporada (desecada a la mitad de su volumen) y la leche condensada (reducción de 1/5 de su volumen con adición de sacarosa).

La aplicación simultánea de todas estas modificaciones cualitativas dio lugar a la denominación que entonces se empleó de “leche humanizada”, nombre que hoy día ha sido sustituido por el de **fórmula inicial adaptada**, siendo el sucedáneo a emplear cuando no sea posible la alimentación con leche materna o ésta sea insuficiente en cantidad.

A.- Composición de la Fórmula Inicial.

Fórmula Inicial: Son las que se utilizan para la alimentación infantil como sustituta o complemento de la leche humana en la satisfacción de los requisitos nutricionales de los niños de pecho. Pueden usarse desde que nace el niño hasta el año de vida, o hasta los cinco o seis meses si se usan fórmulas de continuación. Las características que ha de reunir la fórmula inicial según el Comité de la ESPGAN y la Academia de Pediatría Americana se presentan a continuación:

1. Deberá parecerse lo más posible a la leche humana.
2. No ha de contener almidón ni harinas.
3. El principal hidrato de carbono consistirá en disacáridos u oligosacáridos.
4. No incluirá sustancias tales como la miel, los llamados factores de crecimiento, o agentes espesantes.

5. Deberá ser isotónica y evitará los excesos de minerales.
6. La grasa aportará el 50% de la energía, y debe contener más de 3% de las calorías totales como ácido linoleico.
7. Proteína más de 30-50% de la materna.

La composición de las fórmulas adaptadas inicial y de continuación se detalla a continuación y se presentan en la Tabla N° 2:

- El contenido en calorías está basado en el de la leche materna.
- La cifra mínima de proteínas corresponde al requerimiento indispensable de nitrógeno durante el período neonatal. El valor máximo tiene en cuenta la capacidad de excreción del recién nacido y lactante joven tanto de sustancias nitrogenadas como de iones hidrógenos, así como las limitaciones en el metabolismo de algunos aminoácidos.
- La grasa aporta el 50% de las calorías de la fórmula por las necesidades elevadas que tiene el lactante durante los primeros meses. Como ocurre en la leche de mujer, el 3-6% de la energía ha de aportarse en forma de ácido linoleico, ácido graso esencial necesario a su vez para la síntesis de otros ácidos grasos esenciales.
- La lactosa constituye la totalidad o la mayor parte de los hidratos de carbono por poseer el grado más bajo de dulzor entre otros mono o disacáridos. Puede emplearse también dextrinomaltosa o glucosa.
- El aporte de sodio, potasio y cloro que se indica como mínimo es similar al contenido en la leche de mujer. El límite máximo fijado tiene en cuenta la capacidad renal del recién nacido y lactante joven para excretar sodio y otros iones.

- Las cifras de calcio y fósforo mantienen la relación calcio/fósforo entre 1,2 y 2. La de calcio cubre los requerimientos del mismo teniendo en cuenta su porcentaje de absorción y sin que interfiera la absorción de las grasas.
- Las últimas recomendaciones sugieren que la fórmula inicial debe estar suplementada con hierro y por tanto es recomendable que estas fórmulas contengan más de 0,7 mg/100 ml.

B.- Inconvenientes de la Fórmula Inicial.

La “fórmula inicial” respeta los grandes imperativos nutricionales y digestivos conocidos de la leche de mujer sin embargo también presenta las siguientes desventajas.

1. Por su aprovechamiento incompleto el contenido proteico es de 30-50% superior al de la leche humana, lo que da lugar a residuos proteicos intestinales que favorecen la multiplicación de la flora bacteriana proteolítica de potencial patógeno.
2. Las proteínas bovinas, principalmente la beta-lactoglobulina, son alergizantes y los antígenos proteicos pueden penetrar mediante pinocitosis, a través de la mucosa intestinal intacta del recién nacido y lactante joven.
3. El aprovechamiento de la grasa es inferior debido a la ausencia de lipasa en la leche vacuna y a la diferente estructura de la molécula de glicerol.
4. Aunque el aporte de ácido linoleico es similar al de la leche humana, resulta imposible en el momento actual el reproducir con exactitud la composición de la grasa de la leche humana mezclando grasas animales y vegetales.
5. La suplementación con lactosa o dextrinomaltosa no aporta ninguno de los oligosacáridos que se hallan en la leche de mujer y que influyen favorablemente en la flora bífida, además del efecto protector frente a las infecciones.

6. La “fórmula inicial adaptada” no contiene ninguno de los factores inmunitarios ni moduladores del crecimiento contenidos en la leche de mujer.
7. El peligro de una mala técnica puede llevar a sobrealimentación, ya que es la madre quien controla la ingesta.

Tabla N° 2. Composición de las fórmulas Inicial y de Continuación

	INICIAL ADAPTADA	DE CONTINUACIÓN
Proteínas (g/100 ml)	1,2 - 2,8	2,0 - 3,7
Grasas (g/100 ml)	2,7 - 4,1	2,0 - 4,0
H. de C. (g/100 ml)	5,4 - 8,2	5,7 - 8,6
Na (mEq/100 ml)	0,7 - 1,2	0,7 - 2,5
K (mEq/100 ml)	Na+K+Cl<5	1,4 - 3,4
Cl (mEq/100 ml)		1,1 - 2,9
Ca (mg/100 ml)	>40	>60
P (mg/100 ml)	20 - 35	>40
Mg (mg/100 ml)	>4	>4
Fe (mg/100 ml)	0,07 - 1,4	0,7 - 1,4
Zn (mg/100 ml)	>0,2	>0,35
Energía (Kcal/100 ml)	68	60 - 85

Fuente: Puig (s/f)

C.- Composición de la Fórmula de Continuación.

La Fórmula de continuación es la que se puede utilizar a partir de la edad de 4-6 meses, como alternativa para el destete para asegurar un mínimo de requerimientos esenciales durante el segundo semestre. Su composición se compara con la de la fórmula inicial, como se muestra en la Tabla N° 2:

- El amplio margen de contenido energético se debe a la capacidad del lactante de esa edad para ingerir la cantidad necesaria de calorías con independencia de su concentración en el alimento. El límite superior está más elevado que en la fórmula inicial por la mayor capacidad de concentración renal.
- El mínimo del consumo proteico representa el consumo medio de los países industrializados. El límite superior está fijado pensando en los lactantes que a esa edad hagan solamente una o dos tomas al día de fórmula de continuación. No es necesario modificar la relación caseína/suero de leche que se halla en la de vaca porque a partir de los 4-5 meses existe el suficiente desarrollo enzimático.
- El contenido en grasa puede ser inferior al de la fórmula inicial, pero una cantidad inferior a 2 g/199 ml exigiría un excesivo aporte de proteínas y de carbohidratos para mantener alto el contenido de energía. Además tiene que tener un 3% de las calorías totales como ácido linoleico.
- Los hidratos de carbono han de ser preferentemente lactosa o dextrinomaltosa, evitando el empleo de sacarosa, ya que por su sabor dulce puede inducir al habituamiento del lactante y ser el origen de una costumbre dietética incorrecta y perjudicial.
- El contenido mínimo en cloro, sodio y potasio es el mismo de la leche humana. El límite superior tiene en cuenta la capacidad de concentración renal a esta edad y la toma adicional de sodio en otros alimentos que el niño comienza a consumir.
- El aporte de calcio aconsejable en el segundo período de la vida debe ser aproximadamente entre 500 y 600 mg entre seis a doce meses, la razón es porque el incremento de calcio en huesos es aproximadamente de 150 mg por día, el coeficiente

promedio de absorción de calcio es de más o menos 25 a 30% y de esto se obtiene la ingesta diaria que necesita el niño de aproximadamente 500 a 600 mg, de los cuales solamente 100 – 120 mg son aportados por los otros alimentos aunque estos lleguen a suministrar 50% de la energía diaria. Para cubrir sus necesidades, si el niño toma una fórmula inicial (Aprox. 45 mg/100 ml) debería tomar 750 ml/día, o sea, aproximadamente tres teteros, y si toma una fórmula enriquecida en calcio como son las fórmulas de continuación (Aprox. 80 mg/100 ml), con 500 ml/día –dos teteros- de leche es suficiente para cubrir este requerimiento. En todas estas fórmulas ha de mantenerse la proporción de calcio y fósforo entre 2 y 1,2.

- Entre los 6 y 12 meses de vida puede calcularse que los requerimientos de hierro ascienden a 0,9 mg por día. En niños no deficitarios la absorción total de hierro es de aproximadamente un 10% lo que hace que sea necesario suministrar un total de 10 a 15 mg de hierro al día para niños de más de seis meses. De allí que es recomendable que la fórmula láctea que reciba el niño esté enriquecida con hierro. En las fórmulas adaptadas la absorción de hierro es baja, pero cuando tiene hierro añadido en buena cantidad, la cantidad absorbida es suficiente para cubrir el requerimiento.

De acuerdo a Puig (s/f); Casanova y Febres expresan que la necesidad de la fórmula de continuación se basa en que a la edad de 4 a 6 meses no es aconsejable todavía que la leche de mujer o la fórmula inicial adaptada puedan ser sustituidas por leche de vaca entera, y entonces, o se continúa con leche materna o con fórmula inicial hasta el año, o puede usarse como alternativa la fórmula de continuación. Es frecuente, en la práctica pediátrica diaria que hacia la edad de 5 a 6 meses las madres presionen al pediatra diciendo que al niño ya no le gusta la fórmula, o que desean dejar el pecho y

la fórmula de continuación puede ser una alternativa válida en estos casos, evitando así que el niño sea iniciado muy precozmente con leche completa, que como se verá más adelante no es aconsejable en esta edad.

Ácidos grasos poli-insaturados de cadena larga (Omega-3 y Omega-5):

Según Puig (s/f), citada por Casanova y Febres (1994), una pregunta actual en la nutrición del recién nacido es si deben incluirse en su alimentación, ácidos grasos poli-insaturados de cadena larga ya formados, especialmente el ácido araquidónico (20:4 n-6) y el ácido docosahexaenoico (22:6 n-3), ambos derivados de los ácidos grasos que hasta ahora se consideraba esenciales, el linoleico y el linolénico. El ácido araquidónico (20:4 n-6) y el ácido docosahexaenoico (22:6 n-3) se encuentran en altas concentraciones en el sistema nervioso central y en la retina y se les ha demostrado un papel esencial en el desarrollo.

La leche humana contiene estos ácidos grasos en concentraciones variables dependiendo de la dieta de la madre pero que generalmente están entre 0.5% y 1.6% de los ácidos grasos totales. La capacidad real del lactante de convertir los sustratos precursores a sus homólogos de cadena larga ha sido cuestionada al encontrarse menores niveles del ácido docosahexaenoico (22:6 n-3), en las membranas de los glóbulos rojos de lactantes alimentados con fórmula comparados con los que recibían leche materna.

Además de los ácidos grasos poli-insaturados de cadena larga, también existe la pregunta en cuanto al nivel óptimo de los sustratos precursores que debe incluirse en las fórmulas, ya que concentraciones elevadas, por ejemplo de ácido linoleico, pueden producir inhibición de las enzimas desaturadas específicas, reduciendo la cantidad del ácido araquidónico (20:4 n-6) y el ácido docosahexaenoico (22:6 n-3).

Las recomendaciones actuales para la ingesta mínima de ácido linolénico varían de 0.4 a 1.0% de la energía total. Se acompañan por recomendaciones de que la tasa linoleico/linolénico debe estar entre 4:1 y 10:1. Esta razón se basa en los hallazgos in vitro de que tanto linoleico como linolénico utilizan los mismos sistemas enzimáticos de desaturasa y de elongación. Por lo que el limitar el ácido linoleico puede favorecer la desaturación y elongación del linolénico.

Anteriormente se había adicionado aceite de pescado rico en w-3-(eicosapentaenoico) a las fórmulas del prematuro, lo que mejoraba los w-3 pero no los w-6, de hecho con esas fórmulas se obtenía menor crecimiento y niveles bajos de ácido araquidónico.

Por el momento el esquema de ácidos grasos que existe en la leche humana parece el modelo mejor a seguir para basar la distribución lípido de las fórmulas lácteas. En Europa, ya existen fórmulas de prematuros, en las que se han añadido estos ácidos grasos poli-insaturados de cadena larga, tratando de copiar los existentes en la leche humana, para esto se han utilizado mezclas de aceites vegetales (52%), grasa de leche (30.5%) y lípidos del huevo (17.5%).

El futuro de las fórmulas promete la introducción de nuevos factores que se han reconocido en la leche humana o nuevas tecnologías que permiten una mejor elaboración de esas leches. Los hidrolizados de proteína deberán ser menos alergénicos, aunque por ahora sean muy costosos, pero son la indicación en niños alérgicos. El lugar especial de los péptidos en la alimentación del lactante debe profundizarse.

La proteína metabolizable de la leche humana es muy baja entre 0.5 y 0.8 g/100 ml y poco a poco deberá reducirse su contenido en las fórmulas. Los factores inmunes no específicos de

la leche humana ya identificados pueden ser añadidos, como los oligosacáridos, nucleótidos y polipéptidos. El significado de las exorfinas del suero y la caseína, de la epiandrosterona, de ciertas ligandinas específicas y el alto colesterol de la leche humana se deben estudiar con mayor profundidad y su lugar en la nutrición infantil se identificará. La importancia de un estado adecuado de hierro durante el primer año de vida debe enfatizarse.

D.- Uso de la leche completa en la infancia.

La leche completa no es recomendable durante todo el primer año de vida, porque:

1. Es una fuente pobre en hierro. Se encontró que los niños que recibían leche de vaca presentaban con mayor frecuencia concentraciones bajas de hierro plasmático, baja saturación de transferina, y baja concentración plasmática de ferritina comparados con los que recibían fórmula durante el segundo semestre de vida. Por otra parte, la misma composición de la leche completa con calcio alto, fósforo alto y baja vitamina C pueden disminuir la biodisponibilidad del hierro en los alimentos que se tomen con ella.
2. Induce pérdidas ocultas de sangre del tracto gastrointestinal en la mayoría de los niños normales.
3. La leche completa tiene una carga potencial de solutos renal (suma de nitrógeno dietético medido como urea, sodio, potasio, cloro y fósforo) muy elevada, pues su contenido de proteínas y minerales excede con mucho los requerimientos del niño menor de un año.
4. Su bajo contenido en ácido linoleico, vitamina C y E. El uso de leche completa disminuye la ingesta de ácido ascórbico y de alfa-tocoferol. También la de ácido linoleico se reduce dramáticamente a menos de 1.8%, lo que es por debajo de la recomendación de un mínimo de 3%.

5. Por su escaso aporte de calcio (tiene un elevado contenido de calcio y fósforo pero este calcio con el fósforo y con la caseína forma complejo que disminuyen su absorción.

El tomar en cuenta las preocupaciones generadas por el uso de la leche completa tiene importancia no sólo desde el punto de vista nutricional sino de salud y práctico. Hay que insistir que esta no es un alimento adecuado para el niño menor de un año y lograr a través de la concientización de los pediatras, de los responsables de salud y de la población en general el lograr fórmulas de bajo costo que sean adecuadas para esta edad. Mientras tanto, si la familia no puede adquirir las fórmulas del primer año de vida, deberá insistirse en la lactancia materna y si no hay más remedio que usar leche entera de vaca, habrá que recordar la necesaria suplementación con hierro y los otros nutrientes que se han discutido anteriormente.

II. Alimentos No Lácteos.

A.- Harinas.

Se obtienen de la molturación de los granos de los cereales y su componente principal son hidratos de carbono, además de pequeñas proporciones de proteínas y escaso contenido de grasas muy ricas en ácidos grasos esenciales (40-60% de los ácidos grasos totales). Contienen también minerales y vitaminas.

Su elevada cantidad de almidón, unida a la limitada actividad de la amilasa pancreática en el lactante, requiere la previa transformación de aquel en almidón soluble y otros hidrocarbonados de más fácil digestión (dextrina, maltosa) antes de ser administradas al lactante. Las existentes actualmente han sido sometidas a manipulaciones (calor seco, acción enzimática o cocción) para convertir el almidón insoluble en soluble y para su empleo no se requiere más que añadirlas a la fórmula láctea. Sin embargo, puede decirse que lo que las

amilasas no solucionan lo soluciona el colon y sus bacterias, por lo que pueden usarse después del cuarto mes de vida los que son pobres en gluten como arroz y maíz, y después del sexto mes podrían iniciarse aquellos cereales que poseen gluten como trigo, avena, centeno y cebada. La razón de retrasar la introducción del gluten se basa en evitar la posible sensibilización al mismo como prevención de enfermedad celíaca.

Hasta hace poco, se recomendaban los cereales como fuente de hierro, pero se ha demostrado que aunque estén fortificados con hierro éste no se absorbe en ninguna proporción apreciable (<4%) y no se puede tener como fuente para cubrir los requerimientos de hierro del lactante.

B.- Frutas.

Aportan principalmente vitaminas y celulosa. Son de bajo contenido calórico. Antes del año de edad pueden darse todas las frutas a excepción de los cítricos por ser estos potencialmente alergénicos.

Para aumentar su escasa concentración calórica podría ser conveniente añadir a las papillas de frutas, un poco de cereal o fórmula. En general, sin embargo es preferible no añadirles nada, ni siquiera azúcar y aprovechar el dulzor natural de la fruta para que el niño no se acostumbre a comidas azucaradas que pueden favorecer la aparición posterior de caries dentales.

C.- Vegetales.

También de baja concentración calórica, pero suministran un aporte de vitaminas, minerales y fibra, y dan variedad a la dieta del bebé. Para aumentar el escaso aporte calórico de los vegetales podría añadirse 20 g de sémola o tapioca y 5-10cc de aceite. De esta forma se

consigue un mayor contenido energético y un mejor equilibrio de principios inmediatos. La sal debe evitarse, o añadirse en muy escasa cantidad, pues hacerlo al gusto del paladar de los adultos supone un excesivo aporte de sodio para el lactante; además, a esta edad aún no ha desarrollado el gusto por lo salado.

El valor nutricional de los vegetales es muy variable, los de color amarillo y verde, por ejemplo, son buena fuente de beta-carótenos. Es conveniente acostumbrar al lactante a un gran número de experiencias de gustos para evitar rechazos cuando son mayores en que es más difícil introducirlos a nuevos sabores.

No es conveniente que las espinacas, los nabos, el repollo y la remolacha sean administrados antes de la edad de seis meses, dado que su alto contenido en nitratos, sobre todo si se recalienta, pueden ser causa de metahemoglobinemias.

D.- Carnes.

Constituyen esencialmente un aporte de proteínas animales y de hierro. Su digestibilidad y contenido calórico son variables según la especie animal y parte anatómica de que procedan. La administración en trocitos, en vez de licuado o triturado tiene la ventaja de favorecer el aprendizaje precoz de la masticación y deglución de sólidos, para prepararlos a la textura de la comida familiar que recibirán posteriormente.

E.- Huevo

Aunque es una buena fuente de proteínas de alto valor biológico el huevo es también altamente alergénico, especialmente la clara. La clara contiene un denominado factor antitripsina que dificulta la digestión proteica, destruyéndose mediante la cocción prolongada. No es aconsejable la administración del huevo entero, clara y yema, más que a partir del final

del primer año. La clara no debe administrarse antes del final primer año. La yema puede ser ofrecida inicialmente en pequeñas cantidades (1/4;1/2), adicionada a las papillas. Destaca en su composición la riqueza en colesterol, pero este hecho no debe preocupar especialmente sino hasta pasado el segundo año de vida.

F.- Pescado.

Aunque su digestibilidad es mejor que la de las carnes por su menor concentración calórica y por la ausencia de fibras musculares, es preferible que se comiencen a administrar de manera tardía por su marcado carácter alergénico.

G.- Fibra.

Fibra (lignina, celulosa, hemicelulosa, pectina, gomas, mucílagos y alginatos). La fibra debe reducirse pues disminuye la digestibilidad de las proteínas y la absorción de energía, igualmente disminuyen la disponibilidad de los minerales, incluyendo hierro, zinc y cobre. No es recomendable usar gran cantidad de fibras en niños menores de 6 meses.

En los niños mayores de 6 meses la flora bacteriana del colon estaría mejor adaptada para utilizar la celulosa que se digiere sólo parcialmente –aproximadamente 30%- y las hemicelulosas que se digieren mejor (50%). Esto es importante en relación a las legumbres (granos: lentejas, caraotas) que contienen abundante fibra por lo que su uso sólo es recomendable después del 8º-9º mes.

H.- Preparados Comerciales.

El empleo de alimentos preparados industrialmente presenta una serie de ventajas e inconvenientes. Su homogeneidad, consistencia fina y sabor dulzón hace que no los rechace el lactante. Constituyen una comodidad y suponen ahorro de tiempo para la madre al evitar la

necesidad de cocinar. Son de fácil aceptación por parte del niño y le libera de la angustia del habituamiento a los nuevos sabores. Desde el punto de vista pediátrico tienen la ventaja teórica de la calidad de los alimentos base, las condiciones de conservación, la ausencia de contaminación bacteriana.

Pero son mayores sus inconvenientes: Su real y exacta composición no es conocida, pues aunque las etiquetas la expresen en principios inmediatos, no precisan la procedencia o el origen de los mismos. Se ha podido comprobar la adicción de cereales, azúcar, proteínas de origen lácteo en algunas compotas. Todo ello hace que el sabor de los alimentos diste mucho del natural, lo que dificulta posteriormente el acostumbamiento del lactante a ellos, interfiriendo también la consistencia fluida al aprendizaje de la deglución de sólidos. Muchas compotas contienen aditivos y esto es algo que siempre hay que comprobar. De los aditivos hay descritos unos 2400 (400 de carácter alergénico), y que pueden tener efectos nocivos o perjudiciales conocidos o no en el momento actual. Generalmente son: colorantes (tartracina, amarillo-naranja, eritrosina, benzoato sódico, etc), conservantes (4 OH benzoato de bencilo, acetil salicílico, parabencenos, etc) y contaminantes (pesticidas, insecticidas, fungicidas, antibióticos).

Técnicas de Administración

I.- Alimentos Lácteos

La preparación ha de hacerse con el máximo de asepsia. La reconstitución de la fórmula ha de mantener las indicaciones del producto la proporción de 30 cc o 60 cc de agua por medida de polvo. Hay que advertir a la madre que la mezcla de las cantidades indicadas se hará en el propio tetero, introduciendo en primer lugar el agua, y advirtiéndole que después de haber

añadido el polvo quedará un volumen total superior al del agua empleada. Dicha advertencia es importante para prevenir la eventual preparación de teteros concentrados, en el caso de que la madre introduzca en primer lugar el polvo de la fórmula y complete después con agua, hasta alcanzar el volumen total de la mezcla el indicado solamente para la cantidad de agua.

La cantidad de cada tetero se determinará de acuerdo con las necesidades energéticas del lactante según su peso y edad: 1er semestre: 115 Kcal/Kg/día; 2do semestre: 100 Kcal/Kg/día.

II.- Alimentos No Lácteos

La alimentación al pecho o con fórmula inicial suele ser adecuada durante los seis primeros meses, siendo improbable que a partir de dicha edad la alimentación láctea exclusiva satisfaga las necesidades de ciertos minerales, oligoelementos y vitaminas. Además se considera poco habitual que la madre facilite, o que el lactante ingiera, los volúmenes de leche necesarios para el aporte adecuado de nutrientes. En consecuencia, es necesario introducir otros alimentos a esta edad, iniciando así la denominada ablactación, la cual se entiende como la situación en que la leche deja de ser el alimento único o predominante de la dieta del niño, a diferencia de destete que sería la cesación del amamantamiento.

Fundamentos para la ablactación

Los principales fundamentos en relación con la necesidad y con la edad de la ablactación son nutricionales, educacionales y socioeconómicos:

- 1. Nutricionales:** La razón principal para introducir sólidos es nutricional. La leche humana satisface adecuadamente, de manera exclusiva, los requerimientos del niño hasta los 4 a 6 meses de vida. Si bien un gran volumen de leche humana puede teóricamente cubrir la

mayoría de las necesidades del niño después de éste período no es habitual que esto ocurra y, de hecho, se puede observar poca ganancia ponderal e inadecuado crecimiento cuando se utiliza la lactancia materna exclusiva por períodos demasiado prolongados de tiempo. De allí que la introducción de otros alimentos se hace necesaria hacia los 6 meses, en especial con respecto a necesidades de energía, minerales, oligoelementos y vitaminas.

La ingesta energética media entre los 6 a 12 meses es aproximadamente 100 Kcal/Kg/d, podría cubrirse teóricamente con lactancia materna pero esto podría ocasionar problemas de volumen tanto para el consumidor como para la productora, ya que las necesidades nutricionales proteicas podrían cubrirse con 750 ml de leche, las necesidades calóricas requerirían la producción de aproximadamente 1500 ml de leche. De allí que en la práctica, las demandas nutricionales del lactante en crecimiento durante el segundo semestre de vida requieren la adición de alimentos ricos en calorías.

- 2. Educativos:** El momento de introducción de otros alimentos a la dieta dependerá del desarrollo de nuevas funciones, como la masticación y la capacidad para deglutir trozos grandes. Cuando el niño no recibe sólidos en este período del desarrollo, entre 6 y 12 meses, estas funciones pueden ser difíciles de adquirir con posterioridad. Aproximadamente entre los 4 y 6 meses de vida desaparece el reflejo de extrusión, lo que permite la aceptación y deglución de alimentos sólidos, igualmente en este período aparece la capacidad de masticar que se desarrollará hacia los 7 a 9 meses de edad, cuando en el niño comienzan movimientos masticatorios incluso en ausencia de dientes. De allí en adelante, la fuerza de la masticación y su eficiencia aumentan progresivamente a lo largo de la infancia. La aparición de los dientes permite un aumento en la eficacia de la mordida, el corte, la trituración y licuación del alimento. La masticación rompe los

alimentos mediante una combinación de corte, aplastamiento y trituración. Por otra parte, el desarrollo psicomotor alcanza la motilidad voluntaria de la cintura escapular a los 5-6 meses, pudiendo el lactante manifestar el deseo de tomar alimento o por el contrario su desinterés o saciedad.

El papel del aprendizaje en la conducta del apetito

Parece ser que los apetitos y saciedades innatas son pocas. El apetito es una conducta aprendida. La importancia del aprendizaje en relación a la alimentación con sólidos ha sido estudiada por Birch y Marlin, citados por Casanova y Febres (1994), quienes observaron en lactantes que existía una relación entre la frecuencia de exposición y la preferencia. Había una correlación altamente significativa ($p < 0.01$) entre la frecuencia de exposición a ciertos alimentos y la escogencia voluntaria de los mismos.

Esta es una etapa ideal para introducir los sólidos y con ellos nuevas texturas y sabores. Se debe comenzar por pequeñas cantidades y tanto la variedad como la cantidad deben ser incrementadas lentamente. En cuanto al tipo de alimento que se debe introducir en primer lugar, no existe un criterio definido, a este respecto, se deben considerar los hábitos nacionales y los factores económicos.

- 3. Socioeconómicas:** Se inicia la incorporación gradual del niño a la dieta familiar, a la vez que poco a poco se logra para el lactante una dieta al alcance de la capacidad económica de la familia. Por otro lado, el trabajo de la madre fuera del hogar puede acelerar el proceso de ablactación, ya que debe sustituir alguna toma por leche adaptada o por otros alimentos.

Esquema de alimentación con alimentos no lácteos.

La introducción de nuevos alimentos debe realizarse de la siguiente manera:

- Debe iniciarse en pequeñas cantidades, y tanto la variedad como la cantidad deben aumentarse lenta y progresivamente. No deben introducirse dos alimentos simultáneamente, han de transcurrir al menos 5-6 días de uno a otro para permitir el acostumbramiento del lactante al nuevo sabor y observar su tolerancia.
- A la edad de 6 meses, no más del 50% del contenido energético de la dieta debe venir de alimentos no lácteos. Y durante todo el resto del primer año de vida, la leche materna o en su defecto la fórmula láctea debe darse en cantidades no menores de 500 ml por día.
- La administración de alimentos no lácteos de consistencia fluida (papillas, sémolas) ha de hacerse con cuchara y la de sólidos (fruta, carne, pescado) en forma de “trocitos”.
- Puede presentarse un rechazo inicial por tratarse de nuevas experiencias que el lactante no admite, simplemente porque para él constituyen una novedad; la repetición diaria lleva finalmente a la aceptación, pero si antes de lograr ésta de forma espontánea, se fuerza u obliga al lactante a la toma del nuevo alimento, se puede crear el acto reflejo de “nuevo sabor = desagrado”, que será causa de la persistencia en el rechazo y quizás del mantenimiento del mismo durante mucho tiempo.
- A los 4-5 meses de edad, la desaparición del reflejo de extrusión permite la deglución de sólidos previo aprendizaje, habiéndose comprobado que la adquisición de esta capacidad se realiza con mayor facilidad entre los 6 y 12 meses.
- Mientras no se realice con soltura su deglución, la oferta de sólidos se ha de hacer en muy pequeñas cantidades, teniendo en cuenta que su expulsión fuera de la boca puede

deberse a la inexperiencia o al no saberse capaz, el lactante de la posibilidad de su deglución y que, por lo tanto, no es siempre signo de rechazo.

Desventajas de la introducción temprana de otros alimentos.

Según Puig (s/f), citada por Casanova y Febres (1994), las desventajas de introducir otros alimentos demasiado pronto son:

- a) Interferencia con la lactancia materna.
- b) Carga renal excesiva e hiperosmolalidad.
- c) Inducción de alergias alimentarias.
- d) Cuando se introducen sustancias extrañas al tracto gastrointestinal ocurren cambios desde el punto de vista microbiológico e inmunológico y éstos son además influidos por la desaparición de las sustancias protectoras, específicas o no, de la leche materna. La introducción de otros alimentos introduce la posibilidad de infección y diluye las propiedades anti infectivas de la leche materna.
- e) Si los sólidos se introducen muy pronto, antes de que el niño pueda manifestar su apetito o su saciedad es posible que se tienda a sobrealimentar. Después de los 6 meses un niño puede sentarse y tiene control de su cabeza y tronco es capaz de comunicar su apetito o su saciedad, y así no es posible que se sobrealimente y luego tienda al sobrepeso.
- f) Las consecuencias a largo plazo de la introducción precoz de una dieta diversificada, se han descrito principalmente en el desarrollo de obesidad, hipertensión y cardiopatía isquémica en edad posterior.

III.- La alimentación durante el segundo año.

Hacia el final del primer año de vida comienza el período del adulto modificado. La capacidad digestiva y metabólica se acerca cada vez más a la del adulto con muy pequeñas limitaciones. El grado alcanzado en el desarrollo psicomotor permite al niño comenzar a manejar los cubiertos durante la comida, la necesidad de energía en relación al peso es menor por ser más lento el ritmo de crecimiento. Todo ello hace que la alimentación sea distinta a la del período anterior.

Es necesaria la diversificación de los alimentos para mantener una proporción adecuada entre los principios inmediatos y para asegurar el aporte de los nutrientes esenciales, y para que el niño ingiera voluntariamente los alimentos se ha de tener en cuenta el factor psicológico del apetito. Los momentos de las comidas han de ser gratos, el niño no ha de ser forzado a comer y los alimentos han de ofrecerse con variación suficiente evitando su repetición monótona.

Durante su segundo año, los porcentajes de la energía total que deben aportar los distintos principios inmediatos, así como las cifras absolutas de los mismos según el peso del niño figuran en la siguiente tabla.

Tabla N° 3. Proporción entre los principios inmediatos durante el segundo año de vida.

	% del total energético	Peso = P50 gramos/día
Proteínas	12 – 15	30 – 38
Grasas	30 – 35	33 – 38
H. de C.	50 – 58	125 – 145

La aplicación del conocimiento de estas necesidades de energía y de nutrientes lleva a la indicación de un esquema concreto de alimentación, pero resulta difícil llevarlo a cabo porque un régimen dietético normal está influido por costumbres geográficas o por condiciones socio-económicas, tal como ocurre en la alimentación del adulto. Por ello, y teniendo en cuenta su capacidad digestiva, el modelo de alimentación para el niño mayor de un año ha de ser parecido al de su familia. No obstante es conveniente administrar, con distinta frecuencia a lo largo del día, los alimentos pertenecientes a cada uno de los cuatro grupos:

1. Leche y Productos lácteos (2 raciones al día). Es de notar aquí que no es conveniente usar leches descremadas hasta después del tercer año de vida, por dos razones fundamentales: la densidad calórica y el aporte de grasas que están necesario en este período de rápido crecimiento cerebral.
2. Carne y alimentos ricos en proteínas (2 raciones al día)
3. Frutas y Vegetales (4 raciones al día)
4. Cereales y similares (4 raciones al día)

Puede resultar complicado a la madre poder seguir las indicaciones precisas acerca de las cantidades de algunos de los alimentos, precisiones que pueden ser inexactas al no tener en cuenta las variaciones individuales existentes en cualquier época de la vida. Es mejor seguir la norma práctica de permitir que sea el propio niño quien indique con su aceptación o rechazo la cantidad de alimento que ha de tomar, vigilando la suficiencia de la ingesta mediante el control periódico del aumento del peso, que durante el segundo año de vida es de 150-300 g al mes. Igualmente es de notar que en esta edad el niño ajusta su ingesta a sus requerimientos y es frecuente observar que su patrón de comida es irregular, las madres refieren que coma un

día sí y otro no, o una comida sí y la siguiente no, pero si el niño mantiene una adecuada ganancia de peso esta conducta puede ser considerada como normal.

Anteriormente se habló de la necesidad de tener en cuenta los aspectos psicológicos del apetito, cuya definición es “satisfacer el hambre con agrado”. Ese agrado se hace sentir al niño cuando no se fuerza la ingestión de la comida. Otra manera de lograrlo es a través de una oferta variada de alimentos. Es bien conocido el efecto orexigénico de la variación en los sabores y esta diversificación es fácil de conseguir si al niño se le prepara y ofrece el mismo menú que el de su familia y a la vez si se ha hecho una introducción lenta y paulatina a la dieta familiar, comenzando a partir de los 4 a 6 meses en que se les permite probar lo que los adultos consumen para ir acostumbrándolos poco a poco a los gustos y sazón familiar y permitiendo la propia iniciativa del niño hacia los nuevos sabores y alimentos.

Más adelante se puede complementar el agrado permitiendo desde muy temprano que el niño coma con los adultos en la mesa. De esta forma el espíritu de imitación propio de esta edad, y base de todo aprendizaje, hace que el niño realice lo que ve hacer a sus familiares: llevarse a la boca y deglutir con satisfacción la comida. De esta manera tiene lugar el establecimiento del reflejo condicionado “comer = sensación satisfactoria” y se previene el reflejo contrario “comer = desagrado” o “comer = manipulación” que es el origen de anorexias persistentes que tantos problemas crean a los pediatras para tratar de resolverlas.

Consecuencias de una alimentación inadecuada

En opinión de Cepeda, citado por Puig (s/f), citada por Casanova y Febres (1994), desde que el hombre apareció sobre la faz de la tierra, había venido alimentando a su cría con la leche que la hembra produce, pero en este siglo con la industrialización, han sucedido dos

fenómenos: el éxodo de la mujer a las fuentes de trabajo y la industrialización de la leche de vaca, así como una desmedida promoción y publicidad de los alimentos infantiles, lo que ha llevado al abandono de la lactancia natural.

Le leche de vaca está diseñada para su cría, el becerro, que tiene cuatro estómagos, que tiene un volumen corporal y unos huesos muy grandes, en relación con el recién nacido humano. Recientemente muchos estudios han demostrado que la leche de vaca no es alimento inocuo para el ser humano, la masificación de su uso, en detrimento de la lactancia materna, ha traído un sin número de problemas al hombre y su entorno como son:

- 1. Alergias:** El recién nacido es “inmaduro” y tiene características fisiológicas especiales en cada aparato y sistema, por ejemplo, en el aparato digestivo. La OMS recomienda la Lactancia Materna exclusiva hasta los 6 meses, ya que tiene proteínas homólogas. Si al recién nacido se le ofrece como primer alimento, un biberón con fórmula a base de leche de vaca, las macromoléculas de las proteínas de vaca pasarán igualmente al torrente sanguíneo, y el sistema inmunológico reaccionará produciendo sensibilización, con diversas consecuencias de atópica como: diarreas, cólicos, dermatitis, hiperreactividad bronquial, hasta asma.
- 2. Malnutrición:** Por déficit o por exceso, lo que lleva a desnutrición u obesidad, por mala dilución de la leche.
- 3. Microhemorragia Intestinales:** Estas se producen al suministrarle a los niños, antes de su primer año de vida, leche de vaca, el hierro aportado por esta, forma quelatos y no es utilizado adecuadamente, consecuencias: El niño se anemiza y necesita aporte extra de hierro, la presencia de cálculos renales y vesiculares.

Referentes Legales

En lo que corresponde a los fundamentos legales que sustentan la investigación, se tiene lo elaborado por el Ministerio del Poder Popular para la Educación (2007), el cual expresa que la finalidad de la Educación Inicial es:

(...)la formación integral de los niños y las niñas, en cuanto a hábitos, habilidades, destrezas, actitudes y valores basados en la identidad local, regional y nacional, mediante el desarrollo de sus potencialidades y el pleno ejercicio de sus derechos como persona en formación, atendiendo a la diversidad e interculturalidad.(p.9)

De allí, que la formación y educación en las instituciones encargadas sea relevante, ya que refuerza lo aprendido en el hogar por parte de la familia considerando los objetivos de la educación en este nivel, en cuanto a los fundamentos pedagógicos, el desarrollo del individuo “como un proceso que se produce a lo largo de toda la vida y que se origina por la combinación de estructuras biológicas (lo genético) y las condiciones sociales y culturales (ambiente); de manera que, pueda afirmarse que el desarrollo social de la persona (relación herencia - ambiente) determina la condición humana”. En el caso de la investigación, se toma en consideración la relevancia que tiene el hecho de que los niños reciban una alimentación adecuada por parte de sus padres y representantes, con el apoyo y orientación de las docentes de la institución educativa favoreciendo un crecimiento y desarrollo sano en la infancia.

Igualmente, la investigación busca alcanzar los objetivos de la Educación Inicial Bolivariana, los son: “Promover la formación de hábitos de higiene personal, alimenticios, de descanso y recreación; así como acuerdos de convivencia que permitan el desarrollo de una salud integral”. (p.15) y “Fortalecer a las familias en su formación para mediar en el

desarrollo y el aprendizaje, dentro de un proceso de corresponsabilidad dirigido a mejorar su calidad de vida”. (p. 16)

En relación a lo señalado anteriormente, la investigación contribuirá en el fortalecimiento de la familia, ya que el estudio brindará sugerencias a los padres y representantes acerca de cómo mejorar la calidad de vida de sus hijos, a través de una alimentación adecuada y ajustada a los requerimientos socio-económicos.

CAPÍTULO III

REFERENTES METODOLÓGICOS

Naturaleza de la Investigación

La investigación está basada en un paradigma cualitativo ya que, de acuerdo a sus características, permitió estudiar la realidad educativa, respetando los procesos que se pueden ir desarrollando de manera natural y espontánea. Al mismo tiempo, favorece el estudio de uno o más sujetos de investigación, logrando obtener un conocimiento detallado de los mismos, mediante la observación. Al respecto Rojas (2010), describe la investigación cualitativa, como: “El estudio de problemas relacionados con la experiencia humana individual y colectiva; fenómenos sobre los que se conoce poco o se aspira comprender en su contexto natural” (p.14).

En este orden de ideas, la presente investigación es de naturaleza cualitativa, ya que pretendió investigar la participación de la familia en la forma de alimentación de los niños y niñas de la Unidad Educativa “Félix Leonte Olivo”.

Diseño de la Investigación.

En cuanto al diseño de la investigación, corresponde al Método de Investigación-Acción, el cual según Martínez (1996), “Es el único indicado cuando el investigador no sólo quiere conocer una determinada realidad o un problema específico y su solución teórica, sino que desea también *resolverlo en la práctica*, en la vida real” (p. 12). En este caso, los sujetos investigados participan como co-investigadores en todas las fases del proceso: planteamiento del problema, recolección de la información, interpretación de la misma, planeación y

ejecución de la acción concreta para la solución del problema, evaluación posterior sobre lo realizado, etc.

El fin principal de estas investigaciones no es algo exógeno a las mismas, sino que está orientado hacia la concientización, desarrollo y emancipación de los grupos estudiados. En razón a lo planteado, este diseño de investigación permitió a las investigadoras interactuar con los sujetos de estudio y hacerlos partícipes de las acciones tomadas para la solución de la problemática observada, tales como la recolección de datos durante el diagnóstico del problema a abordar, el análisis de la situación, en la elaboración y ejecución del plan de acción y posterior evaluación.

Etapas del proceso investigativo

Kemmis y Mc Taggart (1988), hablan de cuatro fases, las cuales se presentan a continuación:

1. **La observación:** (diagnóstico y reconocimiento de la situación inicial). El proceso de investigación-acción comienza en sentido estricto con la identificación de un área problemática o necesidades básicas que se quieren resolver, ordenar, agrupar, disponer y relacionar los datos de acuerdo con los objetivos de la investigación, es decir, preparar la información a fin de proceder a su análisis e interpretación. Ello permitirá conocer la situación y elaborar un diagnóstico. En el caso en estudio, las investigadoras lograron detectar a través de las observaciones realizadas en la hora de la merienda de los niños de Preescolar II, la poca variedad de alimentos que los padres y representantes colocan en las loncheras de sus hijos, así como verificar si estas son elaboradas en casa o no, la cantidad y calidad de alimentos que consumen los niños. Igualmente, se observó la relación que existe entre los docentes y los padres en cuanto

a la comunicación de los progresos del niño, en cuanto a la alimentación, en la jornada del día.

2. **La planificación:** (desarrollo de un plan de acción, críticamente informado, para mejorar aquello que ya está ocurriendo). Cuando ya se sabe lo que pasa (se ha diagnosticado una situación) hay que decidir que se va hacer. En el plan de acción se estudiaron y establecieron prioridades en las necesidades, y se tomaron opciones, en equipo con las docentes, de los problemas alternativos, considerando abordar la problemática de la integración de la familia en la alimentación adecuada de los niños del Preescolar II de la U.E Félix Leonte Olivo a través de actividades que permitieron dar una respuesta asertiva y efectiva al problema en estudio.
3. **La acción:** (fases en la que reside la novedad). Actuación para poner el plan en práctica y la observación de sus efectos en el contexto en el que tienen lugar. Es importante la formación de grupos de trabajo para llevar a cabo las actividades diseñadas y la adquisición de un carácter de lucha material, social y política por el logro de la mejora, siendo necesaria la negociación y el compromiso. Se realizaron acciones que permitieron a las investigadoras interactuar con los niños a través de actividades lúdicas donde se les enseñó la importancia de los alimentos y el cómo elaborarlos, a los padres y representantes se les facilitó información acerca de cómo es una alimentación balanceada y sugerencias en cómo mejorar el menú de sus hijos y a las docentes se les hicieron sugerencias acerca de la forma de motivación que pueden utilizar con los niños, para que mejoren su ingesta de alimentos sanos.
4. **Reflexión:** en torno a los efectos como base para una nueva planificación. Será preciso un análisis crítico sobre los procesos, problemas y restricciones que se han manifestado

y sobre los efectos, lo que ayudó a volver la acción desde lo previsto y deseable y a surgir un nuevo plan. Al finalizar las actividades, se alcanzaron los objetivos planteados en la investigación, permitiendo dar una solución efectiva al problema abordado, contribuyendo así en la mejora de las relaciones entre padres y representantes, niños y docentes, en cuanto a la alimentación balanceada que deben poseer los infantes del Preescolar II de la U. E. Félix Leonte Olivo.

Técnicas e instrumentos de recolección de información.

Según Hurtado (2008), las técnicas son los procedimientos, y los instrumentos son las herramientas que le permiten al investigador obtener la información necesaria para dar cumplimiento a su objetivo de investigación. En cuanto al estudio, las investigadoras procedieron a utilizar una serie de técnicas e instrumentos metodológicos que permitieron recaudar los datos necesarios que llevaron al análisis e interpretación de los resultados. Las técnicas e instrumentos utilizados se describen a continuación:

Observación participante

Esta técnica consiste, según Véliz (2009), en que: “El investigador se sumerge en el contexto y modus vivendi de los grupos que quiere investigar, interrelacionándose con ellos, sus usos, costumbres y estilos de vida” (p.175), esto implica que las investigadoras se relacionaron y ganaron la confianza del grupo en estudio, para así lograr observar detenidamente las actividades, así como los tipos, cantidad y calidad de los alimentos que consumen los niños y niñas de preescolar; en referencia al instrumento utilizado se llevó un diario de campo, el cual según Bonilla y Rodríguez (1997):

El diario de campo debe permitirle al investigador un monitoreo permanente del proceso de observación. Puede ser especialmente útil (...) al investigador en él se toma nota de aspectos que considere importantes para organizar, analizar e interpretar la información que está recogiendo. (p. 129)

Los datos recogidos a través de este instrumento se visualizan en el anexo A.

La Entrevista Semiestructurada

Es una técnica orientada a establecer contacto directo con las personas que se consideren fuente de información, basándose fundamentalmente en lo expresado por Veliz (2009), como: “Un diálogo espontáneo y en la interacción que se va generando a partir de éste, entre el investigador y el interlocutor” (p. 44). Esta fase del método cualitativo culminó con la recolección y descripción de los datos obtenidos de la entrevista, observaciones y anotaciones que se consideraron suficientes. Como instrumento se utilizó un guion de entrevista, el cual según Arias (1999), plantea: “El guion de entrevista es una técnica de recolección de información a partir de un formato previamente elaborado” (Anexo B), en el transcurso de las entrevistas se plantearon nuevas interrogantes a los entrevistados. Esta técnica permitió valorar el grado de conocimiento que poseen los padres y representantes acerca de la alimentación de los niños y niñas del Preescolar II.

Unidades de Estudio

La unidad de estudio está referida al contexto, característica o variable que se desea investigar. Es así como la unidad puede estar dada por una persona, un grupo, un objeto u otro que contengan claramente los eventos a investigar.

Al respecto, Hurtado (2008), resalta que: “Las unidades de estudio se deben definir de tal modo que a través de ellas se puedan dar una respuesta completa y no parcial a la interrogante de la investigación” (p.44). Es así como en la presente investigación la unidad de estudio está

constituida por los sujetos que aportan toda la información, en el caso de la presente investigación son los niños, niñas, docentes, padres y representantes de Preescolar II, de la Unidad Educativa “Félix Leonte Olivo”.

Técnicas de análisis de información

En el estudio se utilizaron las siguientes técnicas para los análisis de los datos arrojados en las entrevistas y observaciones realizadas a los padres y representantes de los niños y niñas del Preescolar de la U. E. “Félix Leonte Olivo”:

Categorización

Una vez transcritas las entrevistas realizadas se procedió a categorizarlas, la cual consiste, según Martínez (2004), en “Conceptualizar categorías, como clasificar y codificar a través de un término; o expresiones breves que sean claras o inequívocas, extraídas del contenido o idea central de cada unidad temática” (p.181). Esta transcripción se va a describir en los dos tercios derechos de las páginas, dejando el tercio izquierdo para la categorización.

Triangulación

En referencia a esta técnica, según Martínez (2004), “La idea central es utilizar todo lo que se considere pertinente, tenga relación y se considere útil”. Considerando, que se pueden identificar varios tipos básicos de triangulación y ajustados al estudio se tiene:

a) *Triangulación de métodos y técnicas*: que consiste en el uso de múltiples métodos o técnicas para estudiar un problema determinado (como, por ejemplo, el hacer un estudio

panorámico primero, con una encuesta, y después utilizar la observación participativa o una técnica de entrevista).

b) *Triangulación de datos*: en la cual se utiliza una variedad de datos para realizar el estudio, provenientes de diferentes fuentes de información.

En base a lo planteado, para la presente investigación se triangularon los datos recogidos en las entrevistas, la observación participante y los referentes teóricos.

CAPÍTULO IV

DIAGNÓSTICO Y PLAN DE ACCIÓN

En el presente capítulo se desarrollan los análisis de los datos recogidos a través de las técnicas de recolección de información, los cuales permitieron detectar el problema a abordar, que en este caso es la integración de la familia en el proceso de alimentación de los niños y niñas del Preescolar II. De allí, se elaboró un plan de acción para dar respuesta a las necesidades observadas y así contribuir en la solución del problema.

Una vez contrastado los datos de la entrevista, la observación participante y las teorías que sirven de base al estudio se originaron las unidades temáticas que en este caso son: la Alimentación en la Fase del Preescolar, definida como: Un proceso cotidiano que involucra la preparación y consumo de los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo sano de los niños y niñas, es pertinente aclarar que en la edad preescolar la adecuada alimentación depende exclusivamente de los padres y/o adultos significativos y, la Participación de los padres en el proceso de alimentación, se trata de las acciones desarrolladas por los padres para satisfacer las necesidades alimentarias de sus hijos garantizando una adecuada nutrición.

A continuación se presentan los cuadros descriptivos de la información suministrada.

Cuadro N° 1. UNIDADES TEMATICAS

UNIDADES TEMÁTICAS	CATEGORÍAS
Alimentación en el niño preescolar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tipos de alimentos. 2. Preparación de los alimentos. 3. Calidad y cantidad de alimentos.
Participación de los padres en el proceso de alimentación.	<ol style="list-style-type: none"> 4. Conocimiento sobre los alimentos. 5. Manejo de la información nutricional de los alimentos. 6. Orientación nutricional de los docentes hacia los padres.

Fuente: Carma y Moros (2016)

De estas surgieron las categorías que se presentan a continuación:

Cuadro N° 2. Categorización de los resultados

CATEGORÍA	ENTREVISTA CUALITATIVA	OBSERVACION PARTICIPANTE	CONTRASTACIÓN TEÓRICA
1. Tipos de Alimentos	<p>1. ¿Qué tipo de alimentos ofrece regularmente a su hijo o hija?</p> <p>M.H. Sopas, frutas, arepitas, jugos y vegetales.</p> <p>Y.M. Harina, carne, pollo, frutas.</p> <p>M. Lo que le apetezca, él es selectivo.</p> <p>E.G. Puede ser cereales, arroz, pasta, granos, jugos.</p> <p>B. De todo un poco, granos, atún, carne, pollo.</p> <p>E.R. De todo frutas, verduras, trato de darle vegetales.</p> <p>D. No se como que, plátanos, salchichas variados come de todo un poco con la ayuda de mami.</p> <p>SJ. Panquecas, arroz, granos, pollo y carne.</p> <p>E. Bueno le gusta las caraotas y la milanesa de pollo, papas fritas.</p>	<p>En la jornada diaria se observa, que los alimentos que consumían los niños y niñas eran poco variados, cuando llevaban pan siempre era relleno de mayonesa o salchichas con salsa rosada y refrescos, estos eran comprados en las panaderías o kioscos. Así como empanadas, pastelitos y jugos procesados.</p> <p>A la hora del almuerzo en vez de llevar comida balanceada algunos de estos niños comen, panquecas, nuggets con poca cocción y bollitos fritos con salchicha, tajadas azucaradas. De igual forma también consumen a diario café y comidas del día anterior.</p>	<p>Una vez analizadas las respuestas de los padres y representantes y las observaciones realizadas por las investigadoras, se observó que los sujetos investigados dicen que les proporcionan los alimentos disponibles a sus hijos, intentando colocarles variedad de alimentos y así cubrir su necesidad básica. Sin embargo, se logró ver lo contrario ya que en las loncheras de los niños contienen frituras, salsas, comidas repetitivas. Este tipo de alimentos comprados habitúa más al niño a comidas chatarras, es decir, no adecuadas, lo que a la larga trae como consecuencia que no deseen ingerir alimentos sanos.</p> <p>Considerando lo expresado por Camacho (2002), “Existen muchas formas de alimentarse pero solo existe una forma de nutrirse”.</p>

Fuente: Carma y Moros (2016)

Cont. Cuadro N° 2. Categorización de los resultados

CATEGORÍA	ENTREVISTA CUALITATIVA	OBSERVACION PARTICIPANTE	CONTRASTACIÓN TEÓRICA
<p>2. Preparación de los alimentos.</p>	<p>2. ¿Compra su desayuno o lo prepara en casa? M.H. Lo preparamos en casa. Y.M. Regularmente lo preparo yo en casa, en caso de emergencias en la calle. M. Lo preparo en casa. E.G. Eso lo preparo yo mismo. B. Preparo en casa, cuando no tengo gas lo compro en la calle. E.R. No, generalmente preparo en casa pocas veces es comprada. D. Lo preparo en casa. SJ. Lo preparo en casa. E. La mayoría son hechos en casa.</p> <p>4. ¿Bajo qué orientaciones nutricionales prepara la lonchera de su hijo o hija? M.H. Bajo la experiencia que poseemos y las orientaciones del pediatra. Y.M. Indicaciones de su pediatra, comida que alimento, proteínas, lácteos. M. Experiencia de mamá. E.G. No utilizo, trato que sea variada. B. Ninguna lo que yo sé hacer. E.R. Bueno leo mucho, recetas, lo de la cultura Venezolana. D. La práctica de la abuela, lo que conozco. SJ. Lo que nos inculcaron generacionalmente y conocimiento general. E. Natural, fresca y balanceada.</p>	<p>En la jornada diaria se observa que la mayoría de los padres y representantes elaboran los alimentos de sus hijos en casa. También se observa que durante varias semanas repiten los mismos alimentos como nuggets, pasticho, papitas y pollo frito, arroz con mantequilla, pasta con salsa y plátano sancochado, varios días; lo que hace que los niños se aburran de los alimentos que les preparan los padres expresando su desagrado al destapar la taza de la comida diciendo: “otra vez lo mismo de ayer”, “la comida que mi mamá hace es un asco”, “no me gusta esa comida”.</p>	<p>Una vez analizados los datos recolectados, se evidencio que los sujetos investigados informan que hacen lo posible por cumplir con los requerimientos nutricionales en la alimentación de sus hijos, preparando en casa lo que van a consumir y con variedad de alimentos. Sin embargo los datos obtenidos durante las observaciones realizadas en los desayunos, almuerzos y meriendas se pudo reflejar todo lo contrario, llevando alimentos repetitivos y comida frita casi todos los días; lo cual contrastó con lo expresado por los padres en ocasiones no fue lo que vimos. Al respecto, Birch y Marlin, citados por Casanova y Febres (1994), expresan que “Es necesaria la diversificación de los alimentos para mantener una proporción adecuada entre los principios inmediatos y para asegurar el aporte de los nutrientes esenciales, y para que el niño ingiera voluntariamente los alimentos se ha de tener en cuenta el factor psicológico del apetito. Los momentos de las comidas han de ser gratos, el niño no ha de ser forzado a comer y los alimentos han de ofrecerse con variación suficiente evitando su repetición monótona”.</p>

Fuente: Carma y Moros (2016)

Cont. Cuadro N° 2. Categorización de los resultados

CATEGORÍA	ENTREVISTA CUALITATIVA	OBSERVACION PARTICIPANTE	CONTRASTACIÓN TEÓRICA
3. Calidad y cantidad de los alimentos.	<p>7. ¿Considera que su hijo o hija está consumiendo las cantidades adecuadas de acuerdo a su edad? M.H. Sí. Y.M. No, por la situación del país. M. No, (risas) E.G. Si. B. Si E.R. Bueno a veces sí y a veces no, con la situación del país. D. Si SJ. Creo que sí. E. Bueno la comida mas completa es la del almuerzo y es la que consume en su totalidad sin dejar nada.</p> <p>8. ¿Ofrece al niño o niña alimentos de acuerdo a la tabla nutricional y/o las indicaciones de su pediatra? M.H. Si, el consumo de verduras y frutas. Y.M. No M. No E.G. Si B. Si E.R. Bueno depende de lo que tenga, del pediatra no, ya se todo eso, ya tengo tres hijos. D. Las dos cosas. SJ. Lo indicado en la pregunta tres. E. Mira el doctor sugiere que la preparación de sus comidas sean en la casa.</p>	<p>En la jornada diaria se observa en los niños y niñas del Preescolar II, que algunos niños no les apetecen los alimentos que los padres les colocan en las loncheras, ya sea por ser repetitivo el tipo de alimento, o bien, por no ser lo que les gusta. Dejando incluso de comer ya que al destapar la taza y ver qué es lo mismo de todos los días en el almuerzo, se observa el desagrado que realiza con el rostro e incluso se da la vuelta y deja la comida completa. En otras ocasiones las tazas donde les envían las comidas están completamente llenas y estas son tazas grandes que los niños comen y comen y parece nunca acabarse.</p>	<p>Una vez analizadas las respuestas de los padres y representantes y las observaciones realizadas por las investigadoras, se evidencia que los sujetos investigados dicen ofrecer los alimentos y nutrientes necesarios a sus hijos y que creen que le están dando la cantidad y calidad de alimentos adecuados para su edad, pero lo observado refleja todo lo contrario parece que estos padres no se están dando cuenta de la cantidad de comida que le colocan a sus hijos pues deben tener presente que un niño no puede consumir la misma cantidad que un adulto. Al respecto Camacho (2002), establece que para que la alimentación sea considerada sana y saludable esta debe ser “completa y variada en su composición con inclusión diaria de todos los nutrientes y en ciertas cantidades y proporciones, según la edad y circunstancias de la vida”.</p>

Fuente: Carma y Moros (2016)

Cont. Cuadro N° 2. Categorización de los resultados

CATEGORÍA	ENTREVISTA CUALITATIVA	OBSERVACION PARTICIPANTE	CONTRASTACIÓN TEÓRICA
<p>4. Conocimiento sobre los alimentos.</p>	<p>3. ¿Cómo define una alimentación balanceada?</p> <p>M.H. Considero alimentos sanos como verduras, frutas y vegetales.</p> <p>Y.M. Bueno variada que incluya todos los grupos alimenticios.</p> <p>M. Con todos los nutrientes.</p> <p>E.G. Bueno que contenga los tres grupos.</p> <p>B. Bueno, cuando están todos los componentes de la tabla nutricional, hasta la chuchería.</p> <p>E.R. Que contenga los nutrientes.</p> <p>D. Ay no se los alimentos que están en la pirámide.</p> <p>SJ. Este aquella que tiene frutas verduras, carne, pollo entre otras.</p> <p>E. La comida balanceada es la que ofrece los tres grupos de alimentos.</p>	<p>En la jornada diaria se observa que los alimentos que consumían los niños del Preescolar II, en la mayoría de los casos les suministran alimentos variados como: cereales, frutas, carbohidratos pero en otros casos contienen comidas no balanceadas como: pan con nuggets, plátanos con salchichas, papas con queso, pizza y hamburguesa; de igual forma se observa que llevan galletas dulces, chocolates, gelatinas, compotas procesadas.</p>	<p>Una vez analizados los resultados obtenidos de la observación y de la entrevista, se logra detectar que algunos padres y representantes dicen saber conocer qué es o cómo debe ser una alimentación balanceada, pero en ocasiones no parece que conocieran sobre este tema ya que al momento de realizarles esta pregunta en la entrevista se quedaban pensando e incluso contestaron “ay no sé, los alimentos de la pirámide”. De acuerdo a esto Camacho (2002), señala que los alimentos que se consuman deben poseer los nutrientes necesarios que requiere el cuerpo para su desarrollo, tales como: proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales.</p> <p>Se puede decir que estos padres aunque poseen el conocimiento de lo que debe ser, no siempre pueden prepararlos, optando por darle lo que ellos prefieren o lo que sea más fácil para ellos.</p>

Fuente: Carma y Moros (2016)

Cont. Cuadro N° 2. Categorización de los resultados

CATEGORÍA	ENTREVISTA CUALITATIVA	OBSERVACIÓN PARTICIPANTE	CONTRASTACIÓN TEÓRICA
<p>5. Manejo de información nutricional de los alimentos.</p>	<p>6. ¿De qué manera influye la nutrición del infante en su nivel de desarrollo? M.H. De manera positiva ayuda a su crecimiento. Y.M. Pues considero que influye en el desarrollo integral de mi hijo. M. De muchas maneras (risas) crecimiento. E.G. Bueno, crecen sanos. B. Bueno en todo crecimiento. E.R. Imagínate, si no se nutren bien los músculos, el cerebro no se desarrollan. D. Pienso que bien. SJ. Crecimiento, desarrollo intelectual. E. Bueno ayuda a su crecimiento y protege de caer en enfermedad.</p> <p>6. ¿Maneja información relacionada con los niveles nutritivos de los alimentos que le proporciona a su hijo o hija? M.H. Si, conocemos sobre el trompo alimenticio. Y.M. Si, las manejo gracias a su pediatra. M. Si, sé que proporciona cada alimento. E.G. No B. Si E.R. Más o menos he leído. D. A medias, lo que preparo en casa. SJ. Muy poca. E. Si pero la misma situación económica, nos lleva a no cumplir con las recomendaciones de la tabla, conocida como la pirámide.</p>	<p>En la jornada diaria se observa que los padres y representantes parecen no manejar información básica sobre el valor nutricional de los alimentos, ya que no están colocando los alimentos con la base nutricional adecuada para el desarrollo de sus hijos, ya que se observó en los alimentos que suministran a los niños, que consumen más carbohidratos como: arroz, pastas, harinas que proteínas como: carne, pollo, leche, huevo, pescado, así como frutas.</p>	<p>Una vez analizadas las entrevistas y los datos de la observación, se logró evidenciar que la mayoría de los padres y representantes dicen que manejan conocimientos básicos sobre el valor nutricional de los alimentos. Sin embargo no parece que lo pongan en práctica ya que al observar las comidas diarias de los niños y niñas pudimos darnos cuenta de lo contrario, de igual forma cuando se le realizó esta pregunta a una representante le causó gracia. Al respecto, Puig (s/f), citado por Casanova y Febres (1994), expresa que, “la infancia es un período de vulnerabilidad nutricional debido a que el crecimiento ocurre de manera muy rápida. (...) los requerimientos nutricionales son muy grandes... y marcarán la pauta para muchas patologías del futuro del individuo”. De allí, que es de gran importancia que los padres manejen esta información, ya que garantizará un adecuado desarrollo de sus hijos.</p>

Fuente: Carma y Moros (2016)

Cont. Cuadro N° 2. Categorización de los resultados

CATEGORÍA	ENTREVISTA CUALITATIVA	OBSERVACIÓN PARTICIPANTE	CONTRASTACIÓN TEÓRICA
<p>6. Orientación nutricional de los docentes hacia los padres.</p>	<p>9. ¿Ha recibido información en la escuela a través de talleres, charlas, guías sobre la nutrición en la etapa preescolar? M.H. Sí, un taller y un folleto de la alimentación. Y.M. No. M. No han hecho charla. E.G. De verdad que nos han invitado pero no he podido asistir. B. Si pero no he podido asistir.</p> <p>E.R. si han hecho talleres pero no se si serán de alimentación porque no he podido asistir.</p> <p>D. Si SJ. No E. No, las básicas</p> <p>10. ¿Qué consecuencias futuras puede traer una inadecuada nutrición en el niño o niña? M.H. Por lo general, desarrollo deficiente, problemas de enfermedades. Y.M. Este afecta al desarrollo del niño en todos los sentidos crecimiento. M. Risas desnutrición y enfermedades. E.G. Problemas de crecimiento y cognitivos. B. Bueno falta de crecimiento, falta de vitaminas. E.G. Bueno no se desarrolla la parte intelectual. D. Sobre todo en el crecimiento. SJ. Baja talla, poco desarrollo intelectual. E. Comidas preparadas con mucha grasa, refrescos y comidas chatarras.</p>	<p>Se observó que los docentes realizan actividades de información a los padres y representantes sobre una adecuada alimentación balanceada pero estos no asisten a las diferentes actividades convocadas por el colegio siempre dicen estar apurados, no tienen tiempo. De igual manera informan a los padres sobre los niños que no se alimentan adecuadamente invitándolos a que intenten cambiar el menú diario, ya que las comidas son repetitivas y algunos de ellos al ver las loncheras de sus compañeros, las comidas variadas, les llama la atención ver el menú diferente y dejan de comer su comida.</p>	<p>En los análisis realizados de los datos recolectados, se obtuvo que las docentes de la institución facilitan la información necesaria a los padres y representantes, pero estos no han respondido de forma adecuada a los llamados, talleres, y sugerencias que se les han realizado por parte de la institución educativa a través de las docentes de aula.</p> <p>De acuerdo a esto la UNICEF (2002), expresa (...) Una escuela convocante, de puertas abiertas y padres que se acercan para trabajar con ella, constituye el mejor modelo de compromiso, participación y corresponsabilidad que podemos ofrecer a los niños.</p>

Fuente: Carma y Moros (2016)

Análisis de Categorías

Categoría 1: Tipos de Alimentos

Esta categoría hace referencia a los tipos de alimentos que ofrecen los padres y representantes a los niños y niñas del Preescolar II, en los tres grupos básicos. Al respecto Camacho (2002), expresa “Existen muchas formas de alimentarse pero solo existe una forma de nutrirse”. En este sentido, se pudo observar que algunos de estos niños y niñas no están consumiendo los alimentos adecuados como lo recomienda la pirámide alimenticia, lo que consumen a diario es frituras, jugos pasteurizados, comidas repetitivas entre otras. Sobre esto M comento: Mi hijo come lo que le apetezca él es selectivo. Igualmente E expresa: Bueno le gusta las caraoatas y la milanesa de pollo, papas fritas.

De acuerdo a lo observado en el día a día en el aula de Preescolar II del contexto investigado, se pudo ver reflejado que algunos de estos niños y niñas no están consumiendo los nutrientes necesarios para que puedan crecer fuertes y sanos, por eso es fundamental que los padres creen en sus hijos el hábito de consumir a diario comidas que contengan alto grado de proteínas, hierro, vitaminas y minerales, pues estos son los que los van ayudar en su desarrollo.

En este sentido, puede que para algunos de estos padres resulte difícil alimentar a sus hijos con comidas saludables, ya sea porque no tienen tiempo o porque los niños se niegan a comerlas, aunque el niño no lo pruebe es indispensable seguir colocándole en la mesa este tipo de alimentos pues en algún momento tendrá que comerlo y así se habituara a consumirlo; ya que la práctica de hábitos incorrectos, predispone a que se presenten problemas de malnutrición por carencia o por exceso de alimentos no adecuados.

Categoría 2: Preparación de los alimentos

Esta categoría hace referencia a la preparación de los alimentos que consume el niño del Preescolar II, si son preparados en casa o comprados en la calle, así como el conocimiento en la preparación de los mismos, lo cual permite conocer cómo es el tipo de nutrición que están recibiendo. Al respecto, Birch y Marlin, citados por Casanova y Febres (1994), expresan que:

Es necesaria la diversificación de los alimentos para mantener una proporción adecuada entre los principios inmediatos y para asegurar el aporte de los nutrientes esenciales y para que el niño ingiera voluntariamente los alimentos se ha de tener en cuenta el factor psicológico del apetito. Los momentos de las comidas han de ser gratos, el niño no ha de ser forzado a comer y los alimentos han de ofrecerse con variación suficiente evitando su repetición monótona. P 86).

De acuerdo a las observaciones realizadas en el aula de Preescolar II se vio reflejado que la mayoría de los padres y representantes dicen preparar los alimentos en casa acorde a su necesidad y a sus conocimientos, aunque existen excepciones donde compran en la calle el desayuno del niño y de igual modo dichas preparaciones son realizadas de acuerdo a lo que les han sido transmitidas de generación en generación en las familias, cabe mencionar que mucha de la preparación de los alimentos está sujeta a la disponibilidad de los mismos y de igual modo del tiempo que le dediquen los padres a la preparación. En relación a esto Y.M comento: Regularmente lo preparo yo en casa, en caso de emergencias en la calle. De igual forma B expresa: Ninguna lo que yo sé hacer.

Categoría 3: Calidad y cantidad de alimentos

Se hace referencia en esta categoría a la cantidad de alimentos requeridos para los niños y la calidad de los mismos, lo cual deja ver el nivel de nutrición que poseen los estudiantes de Preescolar II. Al respecto Camacho (2002), expresa que para que la alimentación sea considerada sana y saludable esta debe ser completa y variada en su composición con inclusión diaria de todos los nutrientes y en ciertas cantidades y proporciones, según la edad y circunstancias de la vida. Como lo expresa E.R: Bueno a veces sí y a veces no, con la situación del país. De igual forma E.R comenta: Bueno depende de lo que tenga, del pediatra no, ya se todo eso, ya tengo tres hijos.

De acuerdo a las observaciones realizadas se pudo ver reflejado que algunos niños y niñas no les apetecen los alimentos que los padres les colocan en las loncheras, ya sea por ser repetitivo, o bien, por no ser lo que les gusta, dejando de comer, o consumiendo muy poco lo que llevan. En otras ocasiones las tazas donde les envían las comidas están completamente llenas y estas son tazas grandes que los niños comen y comen y parece nunca acabarse, de igual forma en diferentes oportunidades los niños solían expresar a través de su gesto facial el desagrado al observar las comidas e incluso S.G, decía: “otra vez lo mismo de ayer”, J.I, “no quiero comer eso no me gusta”, O.G, “es que la comida que mi mamá me hace es un asco”.

En cuanto a esto, los padres deben tomar en cuenta la calidad y cantidad de alimentos que les están colocando a sus hijos pues algunos casos no miden la cantidad de alimentos que colocan en las viandas de los niños.

Categoría 4: Conocimiento sobre los alimentos

La categoría hace referencia al conocimiento que poseen los padres y representantes acerca de lo que es una alimentación balanceada. De acuerdo a esto Camacho (2002), señala que los alimentos que se consuman deben poseer los nutrientes necesarios que requiere el cuerpo para su desarrollo, tales como: proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales.

Al respecto, se observó en los sujetos de estudio que dicen saber conocer qué es o cómo debe ser una alimentación balanceada, pero en ocasiones no parecen conocer sobre el tema ya que no se ve reflejado en la alimentación de sus hijos y al momento de realizarles esta pregunta en la entrevista se quedaban pensando e incluso D contestó: ay no sé, los alimentos que están en la pirámide, al respecto SJ comenta: Este aquella que tiene frutas verduras, carne, pollo entre otras. Igualmente E.G comenta: Bueno que contenga los tres grupos.

Es de gran importancia que los padres tengan total conocimiento de cuáles son los alimentos que les proporcionan a sus hijos todos los nutrientes necesarios para su crecimiento, además ponerlos en práctica introduciéndolos en su menú diario para así crear en sus hijos hábitos de consumir alimentos saludables, pues son los padres los que tienen el poder de modelar las preferencias y gustos de sus hijos por los alimentos, ya que si un niño observa desde pequeño que en el hogar consumen frutas y verduras de forma habitual pues estos también consumirán este tipo de alimentos sin tener que forzarlos u obligarlos a comer.

Categoría 5: Manejo de información nutricional de los alimentos

Esta categoría hace referencia al cómo manejan la información los padres y representantes acerca de la influencia y los niveles nutritivos que deben poseer los alimentos, para que la alimentación de los niños sea balanceada y el desarrollo, tanto físico y mental sea el adecuado. Al respecto, Puig (s/f), citado por Casanova y Febres (1994), expresa que, “La infancia es un

período de vulnerabilidad nutricional debido a que el crecimiento ocurre de manera muy rápida. Los requerimientos nutricionales son muy grandes... y marcarán la pauta para muchas patologías del futuro del individuo”(P.56).

Sustentado en lo citado por el autor, se observó en las entrevistas, que los padres y representantes dicen estar conscientes de la importancia que tiene el consumo de alimentos nutritivos para sus hijos, pero manifiestan no pueden cumplir de manera óptima con ellas, ya que no siempre pueden proporcionarlas, debido a la situación vivida actualmente. De acuerdo a esto E comenta: Si pero la misma situación económica, nos lleva a no cumplir con las recomendaciones de la tabla, conocida como la pirámide, de igual forma M expresa: De muchas maneras (risas) crecimiento.

Atendiendo a estas consideraciones, es necesario que los padres busquen estrategias a la hora de la preparación de las comidas por ejemplo: si no se tiene pollo o carne, indaguen otras tácticas como hacer pastel de zanahoria, con queso que es más económica y se puede complementar con arroz, con esto se estaría consumiendo proteínas, vegetales y carbohidratos.

Categoría 6: Orientación nutricional de los docentes hacia los padres

Esta categoría hace referencia a la información que suministran las docentes a los padres y representantes acerca de cómo debe ser una alimentación balanceada. De acuerdo a esto la UNICEF (2002), expresa.....Una escuela convocante, de puertas abiertas y padres que se acercan para trabajar con ella, constituye el mejor modelo de compromiso, participación y corresponsabilidad que podemos ofrecer a los niños. Al respecto, se observó que los docentes realizan actividades de información a los padres y representantes sobre una adecuada alimentación pero estos no asisten a las diferentes actividades convocadas por el colegio,

siempre dicen estar apurados, no tienen tiempo, los sujetos entrevistados manifestaron no haber recibido, o bien no haber podido asistir a charlas convocadas, las orientaciones han sido recibidas en la cotidianidad, al buscar a su hijo al colegio. Igualmente, manifiestan estar conscientes de las repercusiones que habría en el futuro, en el caso de que sus hijos no estén bien alimentados y nutridos, pero a pesar de tener estos conocimientos no toman en consideración o ponen en práctica lo recomendado. En referencia a esto, E.R expresa: Si han hecho talleres pero no sé si serán de alimentación porque no he podido asistir. Asimismo Y.M comenta: Este afecta al desarrollo del niño en todos los sentidos crecimiento.

De acuerdo a esto es importante que los padres tomen un poco de su tiempo y participen con frecuencia en las actividades que convoca el colegio pues estos talleres o charlas las realizan con la finalidad de orientar un poco más sobre cómo mejorar la alimentación de sus hijos u otros puntos a tratar que son de interés para ellos mismos, pues cada uno de estos consejos o recomendaciones que les brinden puedan ponerlos en práctica en el hogar, pues deben tener presente que si se trabaja en conjunto se podrán obtener mejores resultados ya que la responsabilidad no queda solo de parte del docente sino que siempre tienen que trabajar en conjunto con el colegio.

Plan de Acción

Justificación

El presente plan pretende mejorar las acciones de los padres y representantes relacionadas con las estrategias y hábitos de alimentación, tipos de alimentos y manipulación de los mismos a fin de brindar a sus representados una alimentación balanceada; garantizando así una formación y desarrollo integral en lo afectivo, cognitivo y biológico, logrando así modificar conductas y asumir de forma sana y responsable la alimentación de los infantes.

Este plan de acción está estructurado en tres (3) fases para su aplicación. La fase I, que implica diseño de acciones a realizar para el abordaje del problema detectado. La fase II, está relacionada con la ejecución de las acciones diseñadas para dar solución efectiva al problema. La fase III, refiere a la evaluación de las actividades para el logro de los objetivos propuestos y experiencias adquiridas por las investigadoras. Para esto se decidió trabajar como objetivo general: Desarrollar acciones tendientes dirigidas a los padres y representantes para el fortalecimiento de la alimentación en los niños y niñas del Preescolar II de la U.E. Félix Leonte Olivo y como objetivos específicos Diseñar acciones pedagógicas para el fortalecimiento de una adecuada alimentación en los niños y niñas del Preescolar II, ejecutar las acciones diseñadas para el fortalecimiento de una adecuada alimentación en los niños y niñas del Preescolar II, y valorar los resultados obtenidos en la aplicación del plan de acción.

Cuadro N° 3.Fase I. Planificación

Objetivo Específico	Acciones a Desarrollar	Responsables	Recursos	Duración
Diseñar acciones pedagógicas que ayuden a fortalecer una adecuada alimentación en los niños y niñas del Preescolar II.	1. Comunicación del diagnóstico a los sujetos participantes de lo observado, sobre la alimentación de sus hijos. 2. Elaboración de recetario para la preparación de la lonchera diaria de los niños. 3. Elaboración de cartelera informativa sobre la alimentación balanceada. 4. Preparación de alimentos con los niños y niñas del Preescolar II.	Practicantes investigadoras	Humanos: Padres y representantes. Niños y niñas. Investigadoras . Materiales: Trípticos Papel Bond Recetario Volantes	1 semana

Fuente: Carma y Moros (2016)

Cont. Cuadro N°3. Fase II. Aplicación

Objetivo Específico	Acciones a Desarrollar	Responsables	Recursos	Duración
Ejecutar acciones diseñadas para la ayuda del fortalecimiento de una adecuada alimentación en los niños y niñas del Preescolar II	<p>1. Entrega de trípticos sobre la alimentación a los padres y representantes. (Anexo C)</p> <p>2. Entrega de recetas a los padres y representantes, para la preparación de la comida diaria de los niños.(Anexo D)</p> <p>3. Realización de cartelera informativa sobre la alimentación balanceada y saludable.(Anexo E)</p> <p>4. Preparación de arepas de maíz con zanahoria con la participación de los niños y niñas del Preescolar II. (Anexo F)</p>	Practicantes investigadoras Docentes	<p>Humanos: Padres y representantes. Niños y niñas. Investigadoras. Docentes.</p> <p>Materiales: Trípticos Papel Bond Recetario Volantes Harina de maíz Zanahoria Agua Sal</p>	2 semanas

Fuente: Carma y Moros (2016)

Cont. Cuadro N°3. Fase III. Evaluación

Objetivo Específico	Acciones a Desarrollar	Responsables	Recursos	Duración
Valorar los resultados obtenidos en la aplicación del plan de acción	1. Observación de la participación activa de los sujetos involucrados en las acciones desarrolladas. 2. Entrevistas Informales.	Practicantes investigadoras	Humanos: Padres y representantes. Niños y niñas. Investigadoras. Materiales: Hoja de entrevista Diario de Campo	1 semana

Fuente: Carma y Moros (2016)

CAPÍTULO V

ACCIÓN REFLEXIVA

En este capítulo se ofrecen los resultados de la aplicación del plan de acción, logros alcanzados durante el proceso investigativo y las conclusiones a las que llegaron las investigadoras una vez finalizado el estudio, así como las recomendaciones pertinentes.

Acción N° 1

Comunicación del diagnóstico a los sujetos participantes

Las investigadoras llegaron a la U.E Félix Leonte Olivo, para llevar a cabo la comunicación del diagnóstico a los padres y representantes sobre las observaciones diarias que se realizaron en el aula de Preescolar II y sobre el contenido de las loncheras de sus representados; se les comunicó del trabajo que estuvimos llevando a cabo, informándoles sobre la alimentación que en ocasiones les proporcionan y la cantidad que les colocan en las viandas a sus hijos. Estos se mostraron interesados en el tema abordado expresando: muy bien el tema que están tratando, sobre todo en la situación que estamos, es importante conocer un poco más, excelente hagan recetas.

Acción N° 2

Reunión de grupo para la planificación de las acciones

Las investigadoras se reunieron con las docentes para planificar las diferentes acciones que se llevarían a cabo en la institución con los padres y representantes de los niños y niñas de Preescolar II, de las cuales surgieron opiniones de la maestra K

y L, sugiriendo que realizáramos entrega de trípticos informativos sobre la alimentación el cual contenga los siguientes puntos: qué es la alimentación, qué es nutrición, para que ayuda la nutrición, estrategias para ejercer una alimentación saludable, alimentación balanceada y algunas recomendaciones, de igual forma entregar recetarios de la preparación de las loncheras en donde se informe la importancia de una lonchera escolar nutritiva, cómo se clasifican los alimentos y que no debe contener una lonchera escolar, así mismo colocar un afiche ilustrativo sobre la alimentación balanceada y realizar recetas junto con los niños y niñas. Todas estas actividades les servirán a los padres, pues cada una de las recomendaciones les ayudará en la alimentación de sus hijos.

Acción N° 3

Trípticos Informativos

Las investigadoras llegaron a la U.E Félix Leonte Olivo, para llevar a cabo la ejecución del plan de acción, una de las actividades constó en la entrega de trípticos informativos sobre la alimentación saludable, la cual tenía información sobre: qué es nutrición, que son los nutrientes, para que me ayuda la nutrición, estrategias para ejercer una alimentación balanceada y recomendaciones dirigidas a los padres y representantes de los niños de Preescolar II, con la finalidad de que tengan información sobre la alimentación que le proporcionan a sus hijos.

Algunos de estos se mostraron interesados con la información, el Sr. V, expresó: Muchas gracias, de igual forma R manifestó: Muy bien muchachas excelente información tratare de ponerla en práctica, y E expresó: Excelentes consejos, feliz

día. Igualmente las docentes se mostraron contentas con la información realizada diciendo K: gracias muchachas por esa ayuda que les están ofreciendo a los padres con respeto a la alimentación de sus hijos.

Figura 2. Trípticos informativos



Fuente: Carma y Moros (2016)

Acción N° 4

Mi Lonchera Saludable

Las investigadoras elaboraron un recetario llamado “Mi Lonchera Saludable”, para que los padres y representantes tengan un mejor conocimiento al momento de preparar la lonchera diaria, cómo debe estar compuesta y lo que no debe contener, nos colocamos afuera del colegio a las 7:00am, a medida que llegaban los representantes de Preescolar II, nos dirigimos a estos con la finalidad de explicarles el trabajo que estamos llevando a cabo.

Asimismo se les hizo la entrega del recetario, informándoles el contenido del mismo, para que así ellos puedan poner en práctica dichas recomendaciones, también para que se sientan motivados en el momento de la preparación y tomen conciencia de lo importante que es introducir alimentos acordes a los requerimientos nutricionales que sus hijos necesitan, al respecto V expreso: me parece muy bien, de igual forma E expreso: es interesante poner estas recomendaciones en práctica, muchas gracias.

Figura 3. Recetario



MI LONCHERA SALUDABLE

LONCHERA ESCOLAR NUTRITIVA

Las loncheras escolares son importantes y necesarias para los niños en las etapas pre-escolar y escolar, porque permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en el centro educativo.

Objetivos:

- Aportar energía, ya que diariamente los niños sufren desgaste por las actividades desarrolladas durante las horas de clase, recreo y práctica de deporte.
- Mantener al niño alerta para que preste mayor atención en clase y no se duerma.

¿CÓMO SE CLASIFICAN LOS ALIMENTOS? □

- **Energéticos:** son todos los carbohidratos: pan, arroz, tostadas, papa, queque de casa, mazamoras, etc.
- **Formadores:** son de origen animal, aportan proteínas, forman el organismo y ayudan al crecimiento: carne, huevo, pollo, leche, queso, pescado, etc.
- **Protectores:** aportan las principales vitaminas, minerales y fibra: verduras y frutas.

NUNCA OLVIDAR MANDAR UNA BEBIDA PARA LA HIDRATACIÓN DEL NIÑO.



COMPOSICIÓN DE LA LONCHERA ESCOLAR

Recordemos que la lonchera no reemplaza al desayuno, al almuerzo, ni comida diaria. Una lonchera debe ser, además de nutritiva, balanceada, por lo tanto incluye todos los grupos básicos de alimentos. Por ejemplo: 1 pan con huevo (energético y formador) 1 fruta (protector) y un refresco (mate).



¿QUÉ NO DEBE CONTENER UNA LONCHERA ESCOLAR?

- **Bebidas artificiales o sintéticas:** como gaseosas y jugos artificiales, porque contienen colorantes y azúcares que causan alergias y favorecen la obesidad en los niños.
- **Embutidos:** como hot dog, salchichas, mortadelas, ya que contienen mucha grasa y colorantes artificiales.
- **Alimentos con salsa:** como mayonesa o alimentos muy condimentados, debido a que ayudan a la descomposición del alimento.

Alimentos chatarra: caramelos, chupetines, chicles, marshmallow, gageas, gomitas, hojuelas de maíz, papas fritas, etc. Estos no aportan ningún valor nutricional, sólo aportan cantidades elevadas de azúcares y grasa de tipo saturada, promotor de enfermedades.



Fuente: Carma y Moros (2016)

Acción N°5

Afiche para Crecer Sanos Debemos Tener una Alimentación Balanceada

Las investigadoras elaboraron un afiche que llevó como título “Para crecer sanos debemos tener una alimentación balanceada”, este fue elaborado en papel bond y pintado a mano, el cual fue colocado en el área del comedor del Preescolar I, II y III, los niños al observar de que trataba decían que linda y qué están comiendo, mira esta soy yo y la grande la maestra M, y así a cada niño, del afiche le colocaban el nombre de los compañeros y la maestra, también expresaban que lindas, que rico se ve el pollo, de igual forma las docentes expresaron muy bien muchachas quedo bello el trabajo gracias con este afiche las docentes y los niños podrán tener presente lo que es una alimentación balanceada y poner en práctica lo observado.

Figura 4. Afiche



Fuente: Carma y Moros (2016)

Acción N°6

Realizando Arepitas de Zanahoria

Las investigadoras llevaron al colegio harina, zanahoria, aceite, sal, rayo y caldero para realizar con los niños y niñas arepitas de zanahoria, les explicamos a los niños el procedimiento para la preparación de las arepitas de zanahoria, mientras amasaba las investigadoras iban preguntando ¿vieron niños como se hace?, ellos contestaron: si mae tu si sabes, así las hace mi mamá, ¿quien hace arepitas encasa?, todos contestaron: yo se mae, agarras una bolita y la aplasto. ¿Que ingredientes estamos utilizando? contestaron harina, zanahoria, agua, y para ¿que nos sirve la zanahoria?

De igual forma se les preguntó ¿los niños deben estar solos en la cocina?, ellos contestaron no mae, porque puede ocurrir un accidente nos quemamos y después lloramos, así cuando ya esté lista procedemos a realizar las arepas, se les entrego a cada niño una pequeña porción para que ellos mismos moldearan sus arepitas, se mostraban muy contentos diciendo que bueno mae yo se hacer arepas, a mí me gusta la zanahoria, mira como las hago, dame más mae, donde las pongo y después no las vamos a comer, una vez listas y caliente el aceite cocinamos las arepas y luego los niños la consumieron.

Figura 5. Realizando arepitas



Fuente: Carma y Moros (2016)

Consideraciones Finales

Una vez finalizada la investigación, se puede decir que hemos cumplido con el principal objetivo planteado durante nuestro trabajo investigativo el cual fue implementar acciones tendientes a la participación de la familia en el proceso de la alimentación adecuada en los niños y niñas de Preescolar II de la U.E. Félix Leonte Olivo, pues con este pudimos llevar a cabo nuestro trabajo al ofrecerles a los padres y representantes herramientas necesarias que les servirán para elaborar una dieta balanceada a sus hijos, considerando los niveles nutricionales de los alimentos suministrados y la etapa de desarrollo en la que se encuentran sus representados. Asimismo, se les hicieron recomendaciones que garanticen un óptimo desarrollo tanto físico como intelectual de los niños.

Igualmente, se logró ampliar la información que poseían los padres y representantes en lo referente a los valores nutricionales de los alimentos, así como mantener la motivación de sus hijos hacia los alimentos. Durante el desarrollo del plan de acción se fortaleció la relación de las docentes de la institución con los padres y representantes mejorando la comunicación entre estos. Igualmente, de los padres hacia los hijos, ahora los padres consideran no sólo los gustos de sus hijos, sino también toman en cuenta que los alimentos que consumen, así la cantidad no sea la indicada, al menos contengan el valor nutritivo necesario para su desarrollo.

Al finalizar las actividades planificadas, se logró observar el alcance de los objetivos trazados, visualizándose un cambio en el contenido de la lonchera de los niños, en la actitud de los padres y representantes en cuanto a las sugerencias u

observaciones que se les realizan en referencia a los alimentos que les suministran a sus hijos, así como la relación y comunicación con las docentes que atienden a los niños en la institución.

Recomendaciones y Sugerencias

Una vez culminada la investigación en la U.E Félix Leonte Olivo, y obtenidas las experiencias, se recomienda a:

A los docentes

- Utilizar estrategias motivacionales con los niños, para que mejoren su ingesta de alimentos.
- Ser persistentes con los padres y representantes en el tipo de alimentación que ofrecen a sus hijos.
- Hacer seguimiento de aquellos casos donde se ha observado que los niños no están recibiendo una alimentación balanceada.

A los padres y representantes

- Ser más constantes y participes de las actividades convocadas por el colegio.
- Firmeza en las decisiones tomadas en cuanto a la alimentación adecuada que deben tener los niños, y no dejarse manipular por ellos.
- Evitar el consumo excesivo de comida chatarra por parte de los niños.

REFERENCIAS

- Arias, F. (1999). *Proyecto de investigación: introducción a la metodología científica*. 5ta Edición. Caracas: Espíteme.
- Arias, V. y Uquillas, A. (2013). *Modelos para la creación de centro de nutrición para niños y niñas de 6 meses a 14 años de edad*, trabajo de grado de maestría no publicado, Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.
- Bonilla y Rodríguez (1997). *Más allá de los Métodos. La investigación en Ciencias Sociales*. Editorial Norma. Colombia. Dirección Electrónica: datateca.unad.edu.co/contenidos/401121/diario_de_campo.pdf.
- Camacho C (2002). *Guía práctica de nutrición infantil*. Ediciones gamma. Caracas-Venezuela.
- Carrillo, B. (2009). *La alimentación infantil. Importancia de una Educación Alimentaria desde la escuela en los primeros años de vida*. Dep. Legal: GR2922/2007. N° 15. Febrero 2009.
- Casanova, L y Febres, G (1994). *Tratado de Puericultura*. 1era ed., Caracas-Venezuela.
- Garijo (2012), “*Importancia del estilo de vida y los hábitos alimentarios en la infancia y su repercusión en la obesidad infantil*”, trabajo de grado no publicado, Universidad de Zaragoza-España.
- Huamán, D. y Vera, R. (2013). *Representaciones Sociales sobre la Alimentación Complementaria en Madres de Niños y Niñas de 2 años en Yanacancha Cerro de Pasca*, trabajo de grado no publicado, Universidad Mayor de San Marcos Perú.
- Hurtado, J (2008). *El proyecto de Investigación. Comprensión holística de la metodología y la investigación*. 6ta ed., Caracas-Venezuela: Ediciones Quirón.
- Kemmis y Mc Taggart (1988). *Cómo planificar la investigación acción*. Editorial Laertes: Barcelona.
- Ley Orgánica para la Protección de Niños, Niñas y Adolescentes (LOPNNA, 2007). Gaceta oficial N° 5859.Extraordinario de lunes 10 de diciembre de 2007.
- Martínez, M. (1996). *Comportamiento humano: nuevos métodos de investigación*, 2ª edic., México: Trillas.
- Martínez, M (2004). *La Investigación Cualitativa Etnográfica en Educación*. Manual Teórico Práctico. México, Editorial Trillas.

- Maslow (1960). *Revista electrónica Sinapsit*. Dirección Electrónica: www.sinapsit.com/psicologia/piramide-de-maslow/
- Ministerio del Poder Popular para la Educación (2007), *Currículo del Subsistema Educación Inicial Bolivariana*. CENAMEC.
- Montilla L. y Natera O. (2015). “*Estrategias para la Promoción de Hábitos Alimentarios Saludables que permitan el Desarrollo Físico Mental de los niños y niñas entre 4 y 5 años de edad cronológica de la U.E Lisandro Ramírez*.” Trabajo de grado no publicado, Universidad de Carabobo, Valencia
- Peralta M. (2011). “*Integración de la Familia en el Proceso de Nutrición y Vínculos Afectivos de los Niños y Niñas de 1 a 2 años en la Atención Educativa no Convencional de la Comunidad Ezequiel Zamora*,” trabajo de grado no publicado, Universidad de Carabobo, Valencia.
- Organización Mundial de la Salud (2012). *Lámina Educativa “Las 5 claves para mantener los alimentos seguros*.” Secretaria de Salud. OMS/OPS/INCAP.
- Rojas, B. (2010). *Investigación Cualitativa, Fundamentos Y Praxis*. Caracas-FEDEUPEL.
- United Nations Children's Fund (UNICEF, 2002). *Programa Las Familias y las Escuelas por la Educación*.
- Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL, 2005) *Manual para la elaboración de Tesis Doctorales, Trabajos de Grado y Trabajos*. Disponible en <http://neutron.ing.ucv.ve/NormasUPEL2005>
- Veliz, A (2009). *Proyectos Comunitarios e Investigación Cualitativa*. 4ta Edición. Editorial Texto, C.A. Caracas-Venezuela.

Anexos

ANEXO A
DIARIO DE CAMPO



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA INFANTIL Y DIVERSIDAD
CÁTEDRA: CURRÍCULO EN EDUCACIÓN INICIAL



Observación de la jornada diaria

Lugar: Aula de Preescolar II

Fecha: 08/12/2015

Hora: 7:00am a 12:00m

CATEGORIZACION	DESCRIPCIÓN DE LOS HECHOS OBSERVADOS
Jornada Diaria	Se inició a las 7:00am cuando los niños y niñas llegaban al colegio y se ubicaban en las mesas del comedor.
Desayuno	Al llegar el niño D y destapa su taza para comer se observo que para este día trajo pizza y al preguntarle si era echa de ese mismo día el contesto no eso fue lo que comí anoche y traje para mi desayuno, la niña J trajo tequeños el cual no probo porque dice que toma tetero en casa, de igual forma el niño S lleva varios días trayendo el mismo desayuno “panquecas” sin relleno y tampoco comió nada.
Relación entre pares.	Al terminar el desayuno los niños se dirigen al patio exterior a jugar y a divertirse con los recursos didácticos que están pintados en el suelo, otros prefieren jugar con los juguetes traídos de casa.
Ronda grupal.	Se invita a los niños a la reunión de grupo donde la docente de guardia les canta los buenos días a los tres niveles, luego les lee un cuento o realiza diferentes actividades, al terminar invita a cada nivel a pasar a sus salones.
Jornada diaria.	En el salón se les invita a los niños y niñas a realizar una ronda para cantar los buenos días, luego se les mostraron imágenes alusivas a la navidad (campanas, arbolitos, bambalinas, velas), donde los niños junto a las docentes separaban las palabras en silabas, luego pasaron a las mesas para repasar la palabra navidad por los puntos y al terminar

<p>Higiene.</p>	<p>realizan juegos libre.</p> <p>Al finalizar con las actividades en el salón se les pidió a los niños y niñas a formar una fila para ir a lavarse las manos y luego sentarse en las mesas para almorzar.</p>
<p>Almuerzo.</p>	<p>Durante el almuerzo se pudo observar que algunos niños lleven comidas repetidas las cuales no les apetece, el niño C no se quería comer la comida decía que no le gustaba, la docente lo motivaba a comérsela dándole la comida en la boca. 31En el caso de la niña F llevo papas fritas con nuggets, se comió 32 todas las papas y un solo nuggets</p>
<p>Higiene y Siesta.</p>	<p>Al terminar el almuerzo los niños se dirigieron al baño en compañía de la docente para hacer sus necesidades, luego a cepillarse y pasar al salón a descansar en sus respectivas colchonetas.</p>



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
 DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA INFANTIL Y DIVERSIDAD
 CÁTEDRA: CURRÍCULO EN EDUCACIÓN INICIAL



Observación de la jornada diaria

Lugar: Aula de Preescolar II

Fecha: 10/12/2015

Hora: 7:00am a 12:00m

CATEGORIZACIÓN	DESCRIPCIÓN DE LOS HECHOS OBSERVADOS
Alimentación	<p>A medida que los niños y niñas van llegando pasan al área del comedor para desayunar, se ha observado que la niña E tiene mal comer ya que siempre se le tiene que motivar a que consuma el alimento ya que lo hace sin ganas y para este día trajo pastelito, el niño S trajo empanada sin relleno, de igual forma los sandwis del niño J.I siempre están rellenos de mayonesa.</p>
Jornada diaria.	<p>Una vez en el aula se invito a los niños y niñas a sentarse en ronda para contarles un cuento sobre la alimentación y la importancia de consumir alimentos sanos.</p>
Almuerzo	<p>A la hora del almuerzo al niño S, le trajeron una hamburguesa con papas fritas y refresco, la niña F al ver no quería comer su comida sino la del otro niño, igualmente el niño J.I, trajo pasta con 2 nuggets, no se comió la pasta expresando que tenia algo rojo y no le gustaba.</p>



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
 DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA INFANTIL Y DIVERSIDAD
 CÁTEDRA: CURRÍCULO EN EDUCACIÓN INICIAL



Observación de la jornada diaria

Lugar: Aula de Preescolar II

Fecha: 12/01/2016

Hora: 7:00am a 12:00m

CATEGORIZACION	DESCRIPCION DE LOS HECHOS OBSERVADOS
Jornada Diaria	Los niños pasan al comedor a consumir los alimentos traídos de casa, algunos son comprados en panaderías o kioscos.
Alimentación	A la hora del desayuno se detectó que hay niños que consumen los alimentos sin apetito, en el caso de la niña J. en ocasiones no lo consume ya que los padres la dan tetero en casa antes de ir al colegio. De igual forma el niño C tampoco comió porque dijo que tomo tetero en casa.
Relación entre pares.	Terminando el desayuno los niños pasan al patio para jugar y luego realizar la ronda grupal donde la maestra de guardia les realiza un cuento y les habla del día del maestro, donde los niños se muestran contentos, para finalizar se invita a los tres niveles a formar columnas para luego ir a los salones.
Ronda grupal.	Al llegar al salón se invita a los niños y niñas a realizar la ronda para los buenos días y hacer un recuento del día anterior, y repasar el abecedario, durante esta actividad se observó que los niños J.I, D, se mostraron distraídos durante el recuento la maestra les explico que la actividad es completar la palabra colocando la vocal que corresponde, se pudo observar que los niños J, L, S, J.P, reconocen las vocales.
Jornada diaria.	
Higiene.	Al terminar la actividad se invito a los niños a lavarse las manos y luego ir al comedor para sus respectivos almuerzos.
	Los niños se iban sentando a esperar que las maestras les



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
 DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA INFANTIL Y DIVERSIDAD
 CÁTEDRA: CURRÍCULO EN EDUCACIÓN INICIAL



Observación de la jornada diaria

Lugar: Aula de Preescolar II

Fecha: 28/01/2016

Hora: 7:00am a 12:00m

CATEGORIZACIÓN	DESCRIPCIÓN DE LOS HECHOS OBSERVADOS
Desayuno	<p>Se invito a los niños y niñas a sentarse en el comedor para desayunar.</p> <p>Para este día la niña S trajo cachito con malta, el cual comió solo la mitad y en ocasiones le saca el jamón y lo coloca a un lado, el niño S trajo la mitad de un pan sin relleno y la niña F desayuno pan dulce con café con leche ya que siempre le enviaban para el desayuno.</p>
Relación entre pares	<p>Culminando el desayuno los niños y niñas se dirigen al patio exterior donde se realiza la ronda grupal donde la maestra de guardia les da los buenos días y les realiza adivinanzas, luego invita a cada grupo a pasar a sus salones.</p>
Jornada diaria	<p>Una vez en el salón se continúo trabajando con el cuerpo humano y reforzamiento de los números, mientras están en la ronda el niño I no se integra en la actividad.</p>
Higiene	<p>Al terminar las actividades salieron a jugar un rato a la parte de afuera del salón.</p> <p>Terminado el tiempo de juego se invito a los niños y niñas a lavarse las manos para luego almorzar.</p>
Almuerzo	<p>Se pudo observar en el almuerzo de los niños que la mayoría contienen comidas repetitivas lo cual hace que los niños no la consuman con agrado, la niña O.G, no probo la comida pues decía que la comida que su mamá le hace es un asco.</p>



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
 DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA INFANTIL Y DIVERSIDAD
 CÁTEDRA: CURRÍCULO EN EDUCACIÓN INICIAL



Observación de la jornada diaria

Lugar: Aula de Preescolar II

Fecha: 29/01/2016

Hora: 7:00am a 12:00m

CATEGORIZACIÓN	DESCRIPCIÓN DE LOS HECHOS OBSERVADOS
Desayuno	<p>Cuando los niños y niñas iban llegando se ubicaban en la mesa del comedor para desayunar.</p>
Jornada diaria	<p>Sentados en las mesas la niña S, al destapar su taza y ver que era pinchos con jamón, pollo y salsa de tomate, expreso “otra vez lo mismo de ayer”. Y la niña O.G, su desayuno era bollos con mortadela se comió solo la mitad porque decía que no le gustaba eso.</p>
Higiene	<p>Para este día se llevo a cabo la actividad de preparación de arepitas de zanahorita en la cual los niños participaron en la realización de las mismas, unas vez listas los niños comieron y expresaron que estaba muy rica, el único niño que no la probó fue S.</p> <p>Al terminar los niños jugaron dentro del aula con diferentes juegos didácticos.</p>
Almuerzo	<p>Culminado el tiempo se invito a guardar y lavarse las manos pues era la hora del almuerzo.</p> <p>En el almuerzo la niña G tenia tequeños con jugo pasteurizado, el niño I se observo que consumía la misma comida del trajo el día anterior y el niño S continua trayendo nuggets los cuales no prueba ni uno. De igual forma se observa que el niño D trae la misma comida todos los días pasta o arroz solo.</p>

ANEXO B GUIA DE ENTREVISTA



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA INFANTIL Y DIVERSIDAD
MENCIÓN: EDUCACIÓN INICIAL Y PRIMERA ETAPA DE EDUCACIÓN BÁSICA
VALENCIA- CARABOBO

Fecha: _____ **Hora:** _____

Lugar: _____

Entrevistado: _____ **Género:** _____

Responsabilidad Directa: _____

Objetivo de la Entrevista: Detectar el nivel de información del (de/la) entrevistado (a) sobre la nutrición en los infantes en una eventual aplicación del método en el Centro Educativo Félix Leonte Olivo.

Característica de la Entrevista: Es una entrevista semiestructurada, esto implica la posibilidad de enriquecer la guía con los cuestionamientos y aclaratorias que surjan de la conversación natural entre el entrevistado y el entrevistador. La guía presenta pistas que facilitan el diálogo, aunque éste no se reduzca a la simple respuesta del entrevistador, sino serenidad y libertad de manera que el entrevistado exprese lo que es realmente su pensamiento sobre el tema objetivo de la entrevista.

Preguntas:

1. ¿Qué tipo de alimentos ofrece regularmente a su hijo o hija?
2. ¿Compra su desayuno o lo prepara en casa?
3. ¿Cómo define una alimentación balanceada?
4. ¿Bajo qué orientaciones nutricionales prepara la lonchera de su hijo o hija?
5. ¿De qué manera influye la nutrición del infante en su nivel de desarrollo?
6. ¿Maneja información relacionada con los niveles nutritivos de los alimentos que le proporciona a su hijo o hija?
7. ¿Considera que su hijo o hija está consumiendo las cantidades adecuadas de acuerdo a su edad?
8. ¿Ofrece al niño o niña alimentos de acuerdo a la tabla nutricional y/o las indicaciones de su pediatra? ¿Cuáles son?
9. ¿Ha recibido información en la escuela a través de talleres, charlas, guías sobre la nutrición en la etapa preescolar?
10. ¿Qué consecuencias futuras puede traer una inadecuada nutrición en el niño o niña?

Guía de Entrevista

Categorías	Cuadro de Texto
Tipos de alimentos.	<p>A.C ¿Qué tipo de alimentos ofrece regularmente a su hijo o hija? E.G: Puede ser cereales, arroz, pasta, granos, jugos.</p> <p>A.C: ¿Compra su desayuno o lo prepara en casa? E. G: Eso lo preparo yo mismo.</p>
Preparación de los alimentos.	<p>A.C: ¿Cómo define una alimentación balanceada? E.G: Bueno que contenga los tres grupos.</p>
Calidad y cantidad de alimentos.	<p>A.C: ¿Bajo qué orientaciones nutricionales prepara la lonchera de su hijo o hija? E.G: No utilizo, trato que sea variada.</p> <p>A.C: ¿De qué manera influye la nutrición del infante en su nivel de desarrollo? E.G: Bueno crecen sanos</p>
Conocimiento sobre los alimentos.	<p>A.C: ¿Maneja información relacionada con los niveles nutritivos de los alimentos que le proporciona a su hijo o hija? E.G: No</p>
Manejo de la información nutricional de los alimentos.	<p>A.C: ¿Considera que su hijo o hija está consumiendo las cantidades adecuadas de acuerdo a su edad? E.G: Si</p> <p>A.C: ¿Ofrece al niño o niña alimentos de acuerdo a la tabla nutricional y/o las indicaciones de su pediatra? ¿Cuáles son? E.G: Si</p>
Orientación nutricional de los docentes hacia los padres.	<p>A.C ¿Ha recibido información en la escuela a través de talleres, charlas, guías sobre la nutrición en la etapa preescolar? E.G: De verdad que nos han invitado pero no he podido asistir</p> <p>A.C ¿Qué consecuencias futuras puede traer una inadecuada nutrición en el niño o niña? E.G: Problemas de crecimiento y cognitivo.</p>

Guía de Entrevista

Categorías	Cuadro de Texto
Tipos de alimentos.	<p>A.C: ¿Qué tipo de alimentos ofrece regularmente a su hijo o hija? B: De todo un poco granos, atún, carne, pollo</p>
Preparación de los alimentos.	<p>A.C: ¿Compra su desayuno o lo prepara en casa? B: Preparo en casa, cuando no tengo gas lo compro en la calle</p> <p>A.C: ¿Cómo define una alimentación balanceada? B: Bueno cuando están todos los componentes de la tabla nutricional, hasta la chuchería.</p>
Calidad y cantidad de alimentos.	<p>A.C: ¿Bajo qué orientaciones nutricionales prepara la lonchera de su hijo o hija? B: Ninguna lo que yo se hacer.</p>
Conocimiento sobre los alimentos.	<p>A.C: ¿De qué manera influye la nutrición del infante en su nivel de desarrollo? B: Bueno, en todo crecimiento.</p> <p>A.C: ¿Maneja información relacionada con los niveles nutritivos de los alimentos que le proporciona a su hijo o hija? B: Si.</p>
Manejo de la información nutricional de los alimentos.	<p>A.C: ¿Considera que su hijo o hija está consumiendo las cantidades adecuadas de acuerdo a su edad? B: Si.</p> <p>A.C: ¿Ofrece al niño o niña alimentos de acuerdo a la tabla nutricional y/o las indicaciones de su pediatra? ¿Cuáles son? B: Si.</p>
Orientación nutricional de los docentes hacia los padres.	<p>A.C: ¿Ha recibido información en la escuela a través de talleres, charlas, guías sobre la nutrición en la etapa preescolar? B: Si pero no he podido asistir.</p> <p>A.C: ¿Qué consecuencias futuras puede traer una inadecuada nutrición en el niño o niña? B: Bueno falta de crecimiento, falta de vitaminas.</p>

Guía de Entrevista

Categorías	Cuadro de Texto
Tipos de alimentos.	<p>A.C: ¿Qué tipo de alimentos ofrece regularmente a su hijo o hija? D: No se como que, plátanos, salchichas variados come de todo un poco con la ayuda de mami.</p>
Preparación de los alimentos.	<p>A.C: ¿Compra su desayuno o lo prepara en casa? D: Lo preparo en casa.</p> <p>A.C: ¿Cómo define una alimentación balanceada? D: Ay no se, los alimentos que están en la pirámide.</p>
Calidad y cantidad de alimentos.	<p>A.C: ¿Bajo qué orientaciones nutricionales prepara la lonchera de su hijo o hija? D: La practica de la abuela, lo que conozco.</p>
Conocimiento sobre los alimentos.	<p>A.C: ¿De qué manera influye la nutrición del infante en su nivel de desarrollo? D: Pienso que bien.</p> <p>A.C: ¿Maneja información relacionada con los niveles nutritivos de los alimentos que le proporciona a su hijo o hija? D: A medias, lo que preparo en casa.</p>
Manejo de la información nutricional de los alimentos.	<p>A.C: ¿Considera que su hijo o hija está consumiendo las cantidades adecuadas de acuerdo a su edad? D: Si.</p> <p>A.C: ¿Ofrece al niño o niña alimentos de acuerdo a la tabla nutricional y/o las indicaciones de su pediatra? ¿Cuáles son? D: Las dos cosas.</p>
Orientación nutricional de los docentes hacia los padres.	<p>A.C: ¿Ha recibido información en la escuela a través de talleres, charlas, guías sobre la nutrición en la etapa preescolar? D: Si.</p> <p>A.C: ¿Qué consecuencias futuras puede traer una inadecuada nutrición en el niño o niña? D: Sobre todo en el crecimiento (mami).</p>

Guía de Entrevista

Categorías	Cuadro de Texto
Tipos de alimentos.	<p>A.C: ¿Qué tipo de alimentos ofrece regularmente a su hijo o hija? E.R: De todo frutas, verduras, trato de darle vegetales.</p>
Preparación de los alimentos.	<p>A.C: ¿Compra su desayuno o lo prepara en casa? E.R: No generalmente preparo en casa, pocas veces es comprada.</p>
Calidad y cantidad de alimentos.	<p>A .C: ¿Cómo define una alimentación balanceada? E.R: Que contenga los nutrientes.</p> <p>A.C: ¿Bajo qué orientaciones nutricionales prepara la lonchera de su hijo o hija? E.R: Bueno leo mucho, receta, lo de la cultura Venezolana.</p>
Conocimiento sobre los alimentos.	<p>A.C: ¿De qué manera influye la nutrición del infante en su nivel de desarrollo? E.R: Imagínate, si no se nutre bien los músculos, el cerebro no se desarrollan.</p>
Manejo de la información nutricional de los alimentos.	<p>A.C: ¿Maneja información relacionada con los niveles nutritivos de los alimentos que le proporciona a su hijo o hija? E.R: Mas o menos e leído</p>
Orientación nutricional de los docentes hacia los padres.	<p>A.C: ¿Considera que su hijo o hija está consumiendo las cantidades adecuadas de acuerdo a su edad? E.R: Bueno a veces si y a veces no, con la situación del país.</p>
	<p>A.C: ¿Ofrece al niño o niña alimentos de acuerdo a la tabla nutricional y/o las indicaciones de su pediatra? ¿Cuáles son? E.R: Bueno depende de lo que tenga, del pediatra no ya mese todo eso ya tengo tres hijos.</p>
	<p>A.C: ¿Ha recibido información en la escuela a través de talleres, charlas, guías sobre la nutrición en la etapa preescolar? E.R: Si han hecho talleres pero no se si serán de alimentación porque no he podido asistir.</p> <p>A.C: ¿Qué consecuencias futuras puede traer una inadecuada nutrición en el niño o niña? E.R: Bueno no se desarrolla la parte intelectual.</p>

Guía de Entrevista

Categorías	Cuadro de Texto
Tipos de alimentos.	A.C: ¿Qué tipo de alimentos ofrece regularmente a su hijo o hija? SJ: Panquecas, arroz, granos, pollo y carne.
Preparación de los alimentos.	A.C: ¿Compra su desayuno o lo prepara en casa? SJ: Lo preparo en casa. A.C: ¿Cómo define una alimentación balanceada? SJ: Este aquella que tiene frutas verduras, carne, pollo entre otras.
Calidad y cantidad de alimentos.	A.C: ¿Bajo qué orientaciones nutricionales prepara la lonchera de su hijo o hija? SJ: Los que nos inculcaron generacionalmente y conocimiento general.
Conocimiento sobre los alimentos.	A.C: ¿De qué manera influye la nutrición del infante en su nivel de desarrollo? SJ: Crecimiento, desarrollo intelectual.
Manejo de la información nutricional de los alimentos.	A.C: ¿Maneja información relacionada con los niveles nutritivos de los alimentos que le proporciona a su hijo o hija? SJ: Muy poca. A.C: ¿Considera que su hijo o hija está consumiendo las cantidades adecuadas de acuerdo a su edad? SJ: Creo que si.
Orientación nutricional de los docentes hacia los padres.	A.C: ¿Ofrece al niño o niña alimentos de acuerdo a la tabla nutricional y/o las indicaciones de su pediatra? ¿Cuáles son? SJ: Lo indicado en la pregunta tres. A.C: ¿Ha recibido información en la escuela a través de talleres, charlas, guías sobre la nutrición en la etapa preescolar? SJ: No A.C: ¿Qué consecuencias futuras puede traer una inadecuada nutrición en el niño o niña? SJ: Baja talla, poco desarrollo intelectual.

Guía de Entrevista

Categorías	Cuadro de Texto
Tipos de alimentos.	<p>A.C: ¿Qué tipo de alimentos ofrece regularmente a su hijo o hija? E.P: Bueno le gusta las caraoatas y la milanesa de pollo, papas fritas.</p>
Preparación de los alimentos.	<p>A.C: ¿Compra su desayuno o lo prepara en casa? E.P: La mayoría son hechos en casa.</p>
Calidad y cantidad de alimentos.	<p>A.C: ¿Cómo define una alimentación balanceada? E.P: La comida balanceada es la que ofrece los tres grupos de alimentos.</p> <p>A.C: ¿Bajo qué orientaciones nutricionales prepara la lonchera de su hijo o hija? E.P: Natural, fresca y balanceada.</p>
Conocimiento sobre los alimentos.	<p>A.C: ¿De qué manera influye la nutrición del infante en su nivel de desarrollo? E.P: Bueno ayuda a su crecimiento y protege de caer en enfermedad.</p>
Manejo de la información nutricional de los alimentos.	<p>A.C: ¿Maneja información relacionada con los niveles nutritivos de los alimentos que le proporciona a su hijo o hija? E.P: Si pero la misma situación económica, nos lleva a no cumplir con las recomendaciones de la tabla, conocida como la pirámide.</p> <p>A.C: ¿Considera que su hijo o hija está consumiendo las cantidades adecuadas de acuerdo a su edad? E.P: Bueno la comida mas completa es la del almuerzo y es la que consume en su totalidad sin dejar nada.</p>
Orientación nutricional de los docentes hacia los padres.	<p>A.C: ¿Ofrece al niño o niña alimentos de acuerdo a la tabla nutricional y/o las indicaciones de su pediatra? ¿Cuáles son? E.P: Mira el doctor sugiere que la preparación de sus comidas sean en la casa</p> <p>A.C: ¿Ha recibido información en la escuela a través de talleres, charlas, guías sobre la nutrición en la etapa preescolar? E.P: No las básicas.</p> <p>A.C: ¿Qué consecuencias futuras puede traer una inadecuada nutrición en el niño o niña? E.P: Comidas preparadas con mucha grasa, refrescos y comidas chatarra.</p>

Guía Entrevista

Categorías	Cuadro de Texto
Tipos de alimentos.	E.M: ¿Qué tipo de alimentos ofrece regularmente a su hijo o hija? M: Lo que le apetezca, él es selectivo.
Preparación de los alimentos.	E.V: ¿Compra su desayuno o lo prepara en casa? M: Lo preparo en casa.
Calidad y cantidad de alimentos.	E.M: ¿Cómo define una alimentación balanceada? M: Con todos los nutrientes.
Conocimiento sobre los alimentos.	E.M: ¿Bajo qué orientaciones nutricionales prepara la lonchera de su hijo o hija? M: Experiencia de mamá.
Manejo de la información nutricional de los alimentos.	E.M: ¿De qué manera influye la nutrición del infante en su nivel de desarrollo? M: De muchas maneras (risas) crecimiento.
Orientación nutricional de los docentes hacia los padres.	E.M: ¿Maneja información relacionada con los niveles nutritivos de los alimentos que le proporciona a su hijo o hija? M: Si, se que proporciona cada alimento.
	E.M: ¿Considera que su hijo o hija está consumiendo las cantidades adecuadas de acuerdo a su edad? M: No, (risas)
	E.M: ¿Ofrece al niño o niña alimentos de acuerdo a la tabla nutricional y/o las indicaciones de su pediatra? ¿Cuáles son? M: No.
	E.M: ¿Ha recibido información en la escuela a través de talleres, charlas, guías sobre la nutrición en la etapa preescolar? M: No han hecho charla.
	E.M: ¿Qué consecuencias futuras puede traer una inadecuada nutrición en el niño o niña? M: Risas desnutrición y enfermedad.

Guía de Entrevista

Categorías	Cuadro de Texto
Tipos de alimentos.	E.M: ¿Qué tipo de alimentos ofrece regularmente a su hijo o hija? Y.M: Harina, carne, pollo, frutas.
Preparación de los alimentos.	E.M: ¿Compra su desayuno o lo prepara en casa? Y.M: Pues regularmente lo preparo yo en casa, en caso de emergencia en la calle. E.M: ¿Cómo define una alimentación balanceada? Y.M: Bueno variada que incluya todos los grupos alimenticios.
Calidad y cantidad de alimentos.	E.M: ¿Bajo qué orientaciones nutricionales prepara la lonchera de su hijo o hija? Y.M: Comida que alimente, proteína, lácteos.
Conocimiento sobre los alimentos.	E.M: ¿De qué manera influye la nutrición del infante en su nivel de desarrollo? Y.M: Pues considero que influye en el desarrollo integral de mi hijo.
Manejo de la información nutricional de los alimentos.	E.M: ¿Maneja información relacionada con los niveles nutritivos de los alimentos que le proporciona a su hijo o hija? Y.M: Si, las manejo gracias a su pediatra. E.M: ¿Considera que su hijo o hija está consumiendo las cantidades adecuadas de acuerdo a su edad? Y.M: No, por la situación del país.
Orientación nutricional de los docentes hacia los padres.	E.M: ¿Ofrece al niño o niña alimentos de acuerdo a la tabla nutricional y/o las indicaciones de su pediatra? ¿Cuáles son? Y.M: No. E.M: ¿Ha recibido información en la escuela a través de talleres, charlas, guías sobre la nutrición en la etapa preescolar? Y.M: No. E.M: ¿Qué consecuencias futuras puede traer una inadecuada nutrición en el niño o niña? Y.M: Este afecta al desarrollo del niño en todos los sentidos crecimiento.

Guía de Entrevista

Categorías	Cuadro de Texto
Tipos de alimentos.	<p>E.M: ¿Qué tipo de alimentos ofrece regularmente a su hijo o hija? M.H: Le doy sopa, frutas, arepitas, jugos.</p>
Preparación de los alimentos.	<p>E.M: ¿Compra su desayuno o lo prepara en casa? M.H: Lo preparamos en casa.</p> <p>E.M: ¿Cómo define una alimentación balanceada? M.H: Considero alimentos sanos como verduras, frutas y vegetales.</p>
Calidad y cantidad de alimentos.	<p>E.M: ¿Bajo qué orientaciones nutricionales prepara la lonchera de su hijo o hija? M.H: La experiencia que poseemos.</p>
Conocimiento sobre los alimentos.	<p>E.M: ¿De qué manera influye la nutrición del infante en su nivel de desarrollo? M.H: De manera positiva ayuda a su crecimiento.</p> <p>E.M: ¿Maneja información relacionada con los niveles nutritivos de los alimentos que le proporciona a su hijo o hija? M.H: Si, conocemos sobre el trompo alimenticio.</p>
Manejo de la información nutricional de los alimentos.	<p>E.M: ¿Considera que su hijo o hija está consumiendo las cantidades adecuadas de acuerdo a su edad? M.H: Si.</p> <p>E.M: ¿Ofrece al niño o niña alimentos de acuerdo a la tabla nutricional y/o las indicaciones de su pediatra? ¿Cuáles son? M.H: Si.</p>
Orientación nutricional de los docentes hacia los padres.	<p>E.M: ¿Ha recibido información en la escuela a través de talleres, charlas, guías sobre la nutrición en la etapa preescolar? M.H: Si un taller y un folleto de alimentación.</p> <p>E.M: ¿Qué consecuencias futuras puede traer una inadecuada nutrición en el niño o niña? M.H: Por lo general desarrollo deficiente, problemas de enfermedades.</p>

ANEXO C

Trípticos Informativos

Al llegar al colegio nos colocamos en el portón de la institución a medida que llegaban los padres, nos acercábamos dándoles los buenos días.

Se les hacía entrega de los tríptico explicándole el contenido del mismo, porque es importante conocer este tema más a fondo, sobre todo en estos tiempos de crisis alimentaria, la importancia que tiene cada uno de los puntos que se tocaban en dicho tríptico para así poder saber si sus hijos están consumiendo lo realmente adecuado para sus edades.

Se les dio las gracias por el tiempo prestado y esperamos que tomen en cuenta la alimentación de sus hijos como la de ellos mismos.

ANEXO D

Recetario

Llegamos a la institución nos colocamos específicamente en el portón del colegio a medida que iban llegando los padres con sus representados les dábamos los buenos días.

Se les comentó que estábamos haciendo entrega de unos recetarios de como preparar la lonchera diaria de sus hijos, los cuales preparamos especialmente para ellos, pues como ya saben estamos trabajando en nuestra investigación con la alimentación y por eso decidimos ofrecerles herramientas que les sirvan en su día a día.

Se les agradeció por su colaboración y esperamos que tomen en cuenta cada una de nuestras recomendaciones.

ANEXO E

Afiche para Crecer Sanos Debemos Tener una Alimentación Balanceada

Llegamos al colegio nos dirigimos al área del comedor dándoles los buenos días a los niños, niñas y a las docentes.

Aquí se encuentran unas carteleras la cual escogimos una, y decidimos realizar un afiche ilustrativo sobre la alimentación, se dibujo cada una de las figuras que llavearía en dos papel bond y luego se procedió a pintarlas con pintura al frío, una vez seca dicha imagen se procedió a colocarla en la cartelera.

Se les pregunto a los niños y niñas que les pareció la cartelera realizada contestando que estaba muy bonita

ANEXO F

Realizando Arepitas de Zanahoria

Las investigadoras llegamos al colegio dándoles los buenos días a los niños, niñas y las docentes, se les informo que íbamos a realizar arepitas de zanahoria y para esto tenemos los siguientes ingredientes: harina, zanahoria, aceite, sal, rayo y caldero.

Colocamos a los niños en las sillas del comedor y se les explicaba como se realiza la masa, primero colocamos un poquito de agua y una pisca de sal, se echa la harina poco a poco y se va amasando a medida de esto se coloca la zanahoria rayada y seguimos amasando hasta que este consistente, una vez lista se procedió a darle a cada niño un puñito de masa para que ellos mismos moldearan sus propias arepitas.

Una vez preparadas todas las arepitas, las investigadoras procedieron a freírlas y una ya lista se les dio los niños y niñas para que las comieran.