RESUMEN – TRABAJO DE GRADO

AUTORES	EDWIN GABRIEL VIDES HERRERA GERARDO ANTONIO MORALES ARRIETA
FACULTAD	EDUCACIÓN, ARTES Y HUMANIDADES
PLAN DE ESTUDIOS	ESPECIALIZACIÓN PRACTICA DOCENCIA UNIVERSITARIA
DIRECTOR	CARLOS ENRIQUE RIZO DE LA ROSA
TÍTULO DE LA TESIS	IMPLEMENTACIÓN DE TALLERES COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA FORTALECER LAS COMPETENCIAS EN BUENAS PRACTICAS ALIMENTARIAS EN LOS ALUMNOS DE QUINTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE BODEGA CENTRAL (MORALES - BOLIVAR)

RESUMEN

(70 palabras aproximadamente)

LOS TALLERES IMPLEMENTADOS SE PROPONEN COMO UNA ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA FORTALECER LAS COMPETENCIAS EN BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ALUMNOS DE QUINTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA BODEGA CENTRAL (MORALES - BOLÍVAR). LA PROPUESTA SUGIERE UNA SERIE DE ACTIVIDADES DIDÁCTICAS LAS CUALES DE MANERA CLARA, ORDENADA, ATRACTIVAS Y DIVERTIDAS LE PERMITEN AL DOCENTE GUIAR A SUS ESTUDIANTES EN EL PROCESO DE FORTALECIMIENTO DE LAS COMPETENCIAS EN MENCIÓN ESTIMULANDO EL APRENDIZAJE ACTIVO Y LA REFLEXIÓN.

CARACTERÍSTICAS

PÁGINAS: 100	PLANOS: 0	ILUSTRACIONES: 17	CD-ROM: 1

IMPLEMENTACIÓN DE TALLERES COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA FORTALECER LAS COMPETENCIAS EN BUENAS PRACTICAS ALIMENTARIAS EN LOS ALUMNOS DE QUINTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA BODEGA CENTRAL (MORALES - BOLÍVAR)

EDWIN GABRIEL VIDES HERRERA
GERARDO ANTONIO MORALES ARRIETA

UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER OCAÑA
FACULTAD EDUCACIÓN, ARTES Y HUMANIDADES
ESPECIALIZACIÓN EN PRÁCTICA DOCENTE UNIVERSITARIA
OCAÑA
2014

IMPLEMENTACIÓN DE TALLERES COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA FORTALECER LAS COMPETENCIAS EN BUENAS PRACTICAS ALIMENTARIAS EN LOS ALUMNOS DE QUINTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA BODEGA CENTRAL (MORALES - BOLÍVAR)

EDWIN GABRIEL VIDES HERRERA
GERARDO ANTONIO MORALES ARRIETA

Proyecto de Grado como requisito para obtener título de Especialista en Práctica Docente Universitaria

Director
CARLOS ENRIQUE RIZO DE LA ROSA
Magister

UNIVERSIDAD FRANCISCO DE PAULA SANTANDER OCAÑA
FACULTAD EDUCACIÓN, ARTES Y HUMANIDADES
ESPECIALIZACIÓN EN PRÁCTICA DOCENTE UNIVERSITARIA
OCAÑA
2014

CONTENIDO

Pág.

INTRODUCCIÓN 13

1. IMPLEMENTACIÓN DE TALLERES COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA FORTALECER LAS COMPETENCIAS EN BUENAS PRACTICAS ALIMENTARIAS EN LOS ALUMNOS DE QUINTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA BODEGA CENTRAL (MORALES - BOLÍVAR) 15
1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA 15
1.3 JUSTIFICACIÓN 15
1.4 OBJETIVOS 16
1.4.1 Objetivo general 16
1.4.2 Objetivos específicos 16
1.5 DELIMITACIONES 16
1.5.1 Conceptual 17
1.5.2 Operativa 17
1.5.3 Temporal 17
1.5.4 Geográfica 17
17

2. MARCO REFERENCIAL
2.1 MARCO HISTÓRICO 18
2.1.1 Antecedentes a nivel internacional 18
2.1.1.1 "Estrategia integradora para la educación nutricional hacia la comunidad, centrada en el ámbito escolar" 18
2.1.2 Antecedentes a nivel nacional 18
2.1.2.1 Nutrición y salud infantil en Colombia: determinantes y alternativas de política 18
2.1.2.2 Nutrición en el Caribe colombiano y su relación con el capital humano
2.1.2.3 Colombia debe actualizar sus guías alimentarias, indica la FAO 18
2.1.3 Antecedentes a nivel local 20
2.2 MARCO TEÓRICO 20
2.3 MARCO CONCEPTUAL 21
2.3.1 El taller 21
2.3.2 El docente como mediador de los aprendizajes 22
2.3.3 Enseñanza 22
2.3.4 Aprendizaje 24
2.3.5 Proceso Enseñanza-Aprendizaje 25
2.3.6 Estrategia 26
2.3.7 Pedagogía 27
2.3.8 Alimentación escolar 29
2.3.9 Alimentación escolar de emergencia 31
2.3.10 Alimentos compuestos 33
2.3.11 Desnutrición 33
2.3.11.1 Desnutrición aguda 33
2.3.11.2 Desnutrición aguda global 33
2.3.11.3 Desnutrición aguda grave 33

2.3.11.4 Desnutrición aguda moderada 33
2.3.12 Enfermedades causadas por deficiencia de micronutrientes 33
2.3.13 Estrategia pública sobre nutrición 34
2.4 MARCO LEGAL 34
2.4.1 Constitución política 34
2.4.2 Ley 115 de 1994 – ley general de educación 34
2.4.3 Ley 1029 de 2006. Por la cual se modifica el artículo 14 de la Ley 115 de 1994 34
2.4.4 Normas relacionadas con la nutrición en Colombia. 35

3. DISEÑO METODOLÓGICO 36
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN 37
3.2 POBLACIÓN
3.3 MUESTRA 39
3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS 39
3.4.1 Encuesta 39
39

4. RESULTADOS Y DISCUSIONES 39
4.1 ANALIZAR EL CONTEXTO EN EL QUE SE DESENVUELVEN LOS ALUMNOS DEL GRADO QUINTO EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA BODEGA CENTRAL (MORALES - BOLÍVAR) ANALIZANDO LOS FACTORES RELEVANTES PARA QUE EXISTA MAL NUTRICIÓN. 39 40
4.1.1 Diagnóstico situacional 40
4.2 ADECUAR LA METODOLOGÍA PARA LA IMPLEMENTACIÓN Y ELABORACIÓN DE LOS TALLERES
4.2.1 Presentación 54
4.2.2 Metodología
4.3 DEFINIR LOS EJES TEMÁTICOS QUE CONTENDRÁ CADA UNO DE LOS TALLERES 55 55
4.4 ESTRUCTURAR CADA UNO DE LOS TALLERES 55
4.5 IMPLEMENTAR LOS TALLERES PEDAGÓGICOS PARA FORTALECER LAS COMPETENCIAS EN BUENAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN LOS ALUMNOS DE QUINTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA BODEGA CENTRAL (MORALES - BOLÍVAR). 55 56

5. CONCLUSIONES
56

6. RECOMENDACIONES
95

BIBLIOGRAFÍA
REFERENCIAS DOCUMENTALES ELECTRÓNICAS 96

ANEXOS 97
98

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Percepción que tienen los estudiantes de su alimentación 40
Tabla 2. Conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables 40
Tabla 3. Conocimiento sobre los problemas de salud por causa de la malnutrición 41
Tabla 4. Conocimientos sobre las ventajas de una alimentación saludable 42
Tabla 5. Estudiantes beneficiados por programas de alimentación escolar 42
Tabla 6. Fuente del agua de consumo humano 43
Tabla 7. Hábitos de higiene y salud en la alimentación 44
Tabla 8. Actividad física como hábito de vida saludable 44
Tabla 9. Bebidas que acompañan las comidas 45
Tabla 10. Hábito de consumo de frutas 46
Tabla 11. Hábito de consumo de verduras 47
Tabla 12. Hábito de consumo de pollo 48
Tabla 13. Hábito de consumo de carne 49
Tabla 14. Hábito de consumo de pescado 50
Tabla 15. Hábito de consumo de comidas rápidas 51
Tabla 16. Hábito de consumo de dulces 51
Tabla 17. Cuantas y cuales comidas consumen al día 52

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Percepción que tienen los estudiantes de su alimentación 40
Figura 2. Conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables 41
Figura 3. Conocimiento sobre los problemas de salud por causa de la malnutrición 42
Figura 4. Conocimientos sobre las ventajas de una alimentación saludable 42
Figura 5. Estudiantes beneficiados por programas de alimentación escolar 43
Figura 6. Fuente del agua de consumo humano 44
Figura 7. Hábitos de higiene y salud en la alimentación 44
Figura 8. Actividad física como hábito de vida saludable 45
Figura 9. Bebidas que acompañan las comidas 46
Figura 10. Hábito de consumo de frutas 47
Figura 11. Hábito de consumo de verduras 48
Figura 12. Hábito de consumo de pollo 49
Figura 13. Hábito de consumo de carne 49
Figura 14. Hábito de consumo de pescado 50
Figura 15. Hábito de consumo de comidas rápidas 51
Figura 16. Hábito de consumo de dulces 52
Figura 17. Cuantas y cuales comidas consumen al día 53

LISTA DE ANEXOS

Anexo A. Encuesta a los estudiantes del grado quinto de la Institución Educativa de Bodega Central de Morales, Bolívar. 100

RESUMEN

Los talleres implementados se proponen como una estrategia pedagógica para fortalecer las competencias en buenos hábitos alimentarios en los alumnos de quinto grado de primaria de la institución educativa bodega central (Morales - Bolívar). La propuesta sugiere una serie de actividades didácticas las cuales de manera clara, ordenada, atractivas y divertidas le permiten al docente guiar a sus estudiantes en el proceso de fortalecimiento de las competencias en mención estimulando el aprendizaje activo y la reflexión.

INTRODUCCIÓN

El niño a medida que crece y se desarrolla física, psíquica y socialmente va adquiriendo secuencialmente sus hábitos alimentarios. Inicialmente en familia se establecen las pautas y normas en relación con la comida y el consumo de alimentos.

Durante la etapa escolar el entorno social del niño se diversifica y las influencias extrafamiliares adquieren progresivamente una mayor importancia, los profesores, compañeros y otras personas del entorno escolar, junto con la publicidad adquieren mayor importancia. En este período el niño también es cada vez más autónomo y es capaz de empezar a adoptar decisiones personales sobre los alimentos que consume.

Por lo anterior el colegio es un marco idóneo para favorecer la adquisición de hábitos alimentarios saludables en la edad escolar.

Esta estrategia pedagógica tiene como objetivo animar a los niños a practicar hábitos alimentarios más saludables acompañado de actividad física. Todo ello por medio de actividades educativas que resulten atractivas e incluso divertidas, que estimulen el aprendizaje activo y la reflexión.

Otro aspecto muy importante es que se invita a participar a las familias, con el fin de conseguir que el mensaje que reciben los alumnos se refuerce en el entorno en elque se desenvuelven, tanto dentro del colegio como en la familia y en el entorno dela comunidad inmediata en la que viven.

En lo relacionado con el texto que recoge la investigación realizada, éste se estructuró de la siguiente manera: en un primer capítulo, se plantea el problema evidenciado, los objetivos, la justificación y las delimitaciones de la propuesta planteada.

En el segundo capítulo, se muestra el marco referencial. En él se justifica la afirmación de que por medio de los talleres planteados se fortalecerán las competencias en buenos hábitos alimentarios en los alumnos de quinto grado de primaria de la institución educativa bodega central (Morales - Bolívar)

En el tercer capítulo, se socializa el diseño metodológico propuesto para la realización de la investigación.

En el cuarto capítulo, se muestra el diagnóstico situacional construido a partir de la aplicación de la encuesta a los estudiantes de quinto grado de la Institución Educativa de Bodega Central.

En el quinto capítulo, se fundamentan los talleres implementados, sus características y estructura. En este capítulo, se proponen los talleres como una posible solución a la problemática encontrada.

Finalmente, el sexto y séptimo capítulos, recogen las conclusiones y recomendaciones derivadas de la investigación.

1. IMPLEMENTACIÓN DE TALLERES COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA FORTALECER LAS COMPETENCIAS EN BUENAS PRACTICAS ALIMENTARIAS EN LOS ALUMNOS DE QUINTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA BODEGA CENTRAL (MORALES - BOLÍVAR)

1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

El bajo nivel de ingresos y el poco conocimiento nutricional sobre los alimentos básicos que deben suministrar a sus hijos se puede establecer por el decaimiento, desatención, desmayos, niños muy flacos o con poca altura. Dichas manifestaciones afectan el desarrollo físico, emocional e intelectual de los alumnos de quinto grado de la Institución Educativa Bodega Central, Morales - Bolívar, determinándose por observación directa la necesidad de implementar talleres como estrategia pedagógica que permitan contrarrestar este fenómeno nutricional, además de contribuir a la seguridad alimentaria familiar, orientando a los participantes a seleccionar y utilizar mejor los alimentos disponibles en el medio y para satisfacer las necesidades nutricionales que permitan mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Habitualmente existe una estrecha relación entre la conducta humana y la nutrición, tanto si el comportamiento está ligado a la producción, conservación o consumo de alimentos, como a la salud individual. Por esta razón, cualquiera sea el tipo de intervención que se decida, es importante que el grupo considere la necesidad de incluir un componente educativo. La comunicación sirve así como estrategia básica para programas integrados.

En ciertos casos, únicamente los factores conductuales serán el objeto de la intervención nutricional. Ciertos proyectos desarrollados de acuerdo con los principios del mercadeo social, han mostrado que es posible influir favorablemente sobre el estado nutricional de los niños por medio de programas educativos dirigidos a sus padres[1].

Los talleres didácticos constituyen una herramienta útil para mejorar las condiciones pedagógicas y brindarle a quienes participen en la aplicación de estos los mecanismos y conocimientos necesarios para mejorar en un determinado tema, en este caso en combatir la malnutrición proteica energética.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Qué tipo de estrategia metodológica permitirá disminuir la malnutrición proteica energética en los alumnos de quinto grado de la Institución Educativa Bodega Central (Morales - Bolívar)?

[1]FAO. Guía Metodológica de Comunicación Social en Nutrición. [En línea]. Actualizado en 1996. [Citado el 15 de Enero de 2013]. Disponible en Internet En: http://www.fao.org/docrep/003/X6957S/X6957S00.htm#TOC p. 15 de 50.

1.3 JUSTIFICACIÓN

Esta situación problemática surge de la observación diaria de las variaciones en el estado de ánimo de los estudiantes; la falta de atención, somnolencia y manifestaciones físicas de los estudiantes del grado quinto de la Institución Educativa de Bodega Central en donde predominan los bajos ingresos familiares y la mala alimentación.

Por la relevancia del problema detectado, se hace necesaria la implementación de talleres como estrategia pedagógica para disminuir la malnutrición proteico – energética en los alumnos de quinto grado de primaria de la Institución Educativa Bodega Central (Morales - Bolívar), que oriente a los estudiantes y padres de familias en cómo optimizar la calidad de su alimentación con el fin de mejorar la calidad de vida de los educandos que redunde en un buen desempeño escolar y desarrollo integral de los niños.

Como docentes conscientes y responsables se está en la terea de diseñar e implementar nuevos métodos para orientar a los alumnos al desarrollo de su autonomía, creatividad, sociabilidad, potencialidades y destrezas, con el fin de optimizar su desarrollo, físico, intelectual y emocional, formando personas de bien para la sociedad y para sus familias.

Este proyecto se enfatiza sobre la nutrición adecuada para los estudiantes de la Institución Educativa Bodega Central (Morales - Bolívar), así como las posibles acciones a desarrollar en el escenario escolar que contribuyan a la promoción de estilos y condiciones de vida saludables.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 General. Implementar talleres como estrategia pedagógica para fortalecer las competencias en buenas practicas alimentarias en los alumnos de quinto grado de primaria de la Institución Educativa Bodega Central (Morales - Bolívar).

1.4.2 Específicos. Analizar el contexto en el que se desenvuelven los alumnos del grado quinto en la Institución Educativa Bodega Central (Morales - Bolívar) analizando los factores relevantes para que exista mal nutrición.

Adecuar la metodología para la implementación y elaboración de los talleres.

Definir los ejes temáticos que contendrá cada uno de los talleres.

Estructurar los contenidos de cada uno de los talleres.

1.5 DELIMITACIONES

1.5.1 Conceptual. Para la implementación de talleres como estrategia pedagógica para fortalecer las competencias en buenas prácticas alimentarias en los alumnos de quinto grado de primaria de la Institución Educativa Bodega Central (Morales - Bolívar).se deben definir conceptos tales como:

El taller
El docente como mediador de los aprendizajes
Enseñanza
Aprendizaje
Proceso Enseñanza-Aprendizaje
Estrategia
Pedagogía
Alimentación escolar
Alimentación escolar de emergencia
Alimentos compuestos
Desnutrición
Desnutrición aguda
Desnutrición aguda global
Desnutrición aguda grave.
Desnutrición aguda moderada
Enfermedades causadas por deficiencia de micronutrientes
Estrategia pública sobre nutrición

1.5.2 Operativa. Esta delimitación tendrá en cuenta algunas consideraciones emanadas por el PEI, con relación a la utilización de una estrategia pedagógica efectiva para planear, desarrollar y evaluar los talleres en el establecimiento Educativo, posibilitando con ello, mejorar la calidad educativa y el desarrollo integral del estudiante.

1.5.3 Temporal. La realización del trabajo se estipula en un máximo de 8 semanas a partir de la aprobación del anteproyecto.

1.5.4 Geográfica. La aplicación de esta propuesta está dirigida a los alumnos del grado quinto de primaria de la Institución Educativa Bodega Central (Morales - Bolívar)

2. MARCO REFERENCIAL

2.1 MARCO HISTÓRICO

2.1.1 Antecedentes a nivel internacional. A continuación se muestra información a nivel internacional:

2.1.1.1 "Estrategia integradora para la educación nutricional hacia la comunidad, centrada en el ámbito escolar" El trabajo expone los resultados de la elaboración y aplicación de una estrategia para abordar la educación nutricional, utilizando para el diagnóstico de las necesidades de conocimientos en materia de nutrición, los métodos generales de la FAO y OMS, y al mismo tiempo aplicando para la elaboración específicamente de la "Estrategia para la educación nutricional en el ámbito escolar", una de las corrientes más avanzadas en las ciencias pedagógicas y sociales "La Investigación - Acción".

La "Estrategia para la educación nutricional en el ámbito escolar" está centrada en el ámbito escolar, apoyando el Programa Director de Educación y Promoción para la salud, en uno de sus ejes temáticos: Educación nutricional e higiene de los alimentos y se desarrolla a través de los procesos docente – educativo y extra-docente de los niveles escolares primario, secundario y preuniversitario. La misma parte de la determinación de las necesidades educativas, mediante el diagnóstico y el enfoque didáctico de la educación nutricional a través de varias asignaturas, círculos de interés y ludoteca escolar; centrándose la atención en el trabajo con los contenidos, métodos y medios para el desarrollo de este eje temático. Resultando novedosa, por su concepción integradora y la utilización de juegos didácticos y problemas integradores; además por el sistema de medios de enseñanza de apoyo a la misma que se implementa. Los resultados de la aplicación de esta estrategia, en las distintas etapas de su elaboración en centros de la provincia de Cienfuegos (Cuba), son muy positivos. La extensión o generalización de la misma es factible porque requiere de pocos recursos[2].

2.1.2 Antecedentes a nivel nacional. Se muestra la siguiente información relacionada con el tema.

2.1.2.1 Nutrición y salud infantil en Colombia: determinantes y alternativas de política. Este trabajo tiene dos objetivos complementarios. El primero es estudiar los determinantes socioeconómicos de la nutrición y la salud infantil. El segundo es evaluar, así sea de manera preliminar, el impacto de los dos principales programas públicos de bienestar infantil existentes en Colombia: los Hogares Comunitarios de Bienestar y el

[2] RODRÍGUEZ GARCÍA, Alina S. GARCÍA ORRÍ, José Joaquín, LOIS GUADA, Cándida Alejandrina, PÉREZ MARCHENA, Rafaela, PÉREZ-BORROTO MUÑOZ, Niurka y BENÍTEZ NIETO, Silvio Javier. "Estrategia integradora para la educación nutricional hacia la comunidad, centrada en el ámbito escolar". [En línea]. Actualizado en el 2010. [Citado el 13 de Enero de 2013]. Disponible en Internet En: http://www.bibliociencias.cu/gsdl/collect/revistas/archives/HASH01e2/4ca9ee92.dir/doc.pdf p. 1 de 15.

Régimen Subsidiado en Salud. Tomados en conjunto, los resultados de este trabajo sugieren una serie de alternativas de política que podrían conducir, al menos en el mediano plazo, a un mejoramiento sistemático de la nutrición y la salud de los niños colombianos.

En particular, este trabajo estudia los factores que inciden sobre dos tipos de variables: los indicadores antropométricos de talla y peso, y el peso al nacer. Ambos tipos de variables tienen efectos probados, durante décadas de investigaciones en las ciencias sociales y médicas, sobre el desarrollo cognitivo, el desempeño escolar, así como sobre las oportunidades económicas y la salud en la edad adulta.

Para mencionar sólo algunos de los ejemplos más sugestivos, el bajo peso al nacer (inferior a 2,5 kilogramos) estaría asociado, en promedio, con una disminución del coeficiente intelectual hasta de 0,5 desviaciones estándar[3].

Así mismo, un aumento de 0,6 desviaciones estándar en la talla (que refleja los efectos acumulados de una mejor salud y nutrición) estaría asociado, también en promedio, con un año adicional de escolaridad (Sección II).

Los resultados de este trabajo muestran, de un lado, la existencia de diferencias apreciables en los indicadores antropométricos según la posición socioeconómica de los hogares, lo que sugiere, entre otras cosas, la necesidad de políticas públicas compensatorias Los resultados también muestran que los indicadores antropométricos mejoran de manera sistemática con la edad de la madre, lo que pone de presente la importancia de las iniciativas orientadas a prevenir el embarazo juvenil (y a propiciar el aplazamiento de la maternidad). De otro lado, la educación de la madre tiene un efecto no tanto sobre los indicadores acumulativos (talla para la edad), como sobre los indicadores de corto plazo (peso para la talla).

Paradójicamente, los principales programas públicos orientados hacia el mejoramiento de la nutrición y la salud infantil no parecen tener un efecto apreciable. Los Hogares Comunitarios de Bienestar no están asociados con una mayor talla de los niños.

Por su parte, el Régimen Subsidiado en Salud tiene un efecto menor sobre el peso al nacer, y circunscrito a los hogares más pobres.

Aunque los resultados de este trabajo no constituyen un veredicto definitivo (las incertidumbres metodológicas son considerables y pueden incidir grandemente sobre los resultados), tampoco pueden descartarse de plano y representan, por lo menos, un llamado de atención acerca de la importancia de emprender evaluaciones más exhaustivas de los programas en cuestión.

[3] GAVIRIA U., Alejandro y Palau M., María del Mar. Nutrición y salud infantil en Colombia: determinantes y alternativas de política. [En línea]. actualizado en el 2009. [Citado el 15 de Enero de 2013]. Disponible en Internet En: http://agaviria.uniandes.edu.co/papers_pub/Nutrition_and_Infant_Health_in_Colombia.pdf p. 1 de 5.

La Sección II presenta una breve revisión de la literatura acerca de los efectos adversos de la desnutrición infantil y el bajo peso al nacer. La Sección III presenta los resultados que conciernen los determinantes socioeconómicos del estado antropométrico y el peso al nacer. La Sección IV presenta los estimativos del impacto de los Hogares Comunitarios de Bienestar.

La Sección V, los estimativos del impacto generado por el Régimen Subsidiado en Salud. Finalmente, la Sección VI presenta un resumen de los principales resultados del trabajo.

2.1.2.2 Nutrición en el Caribe colombiano y su relación con el capital humano. Este documento analiza la situación nutricional del Caribe colombiano, y la compara con las otras regiones colombianas y la media nacional. Así mismo, estudia las interrelaciones de la desnutrición con variables como la educación, la productividad laboral y la pobreza[4].

El análisis de los diferentes indicadores sobre la desnutrición en Colombia muestra que el problema ha disminuido en las últimas décadas, pero sigue siendo insuficiente. La información para el año 2005 muestra que la desnutrición crónica en los diferentes rangos de edades es superior en la región Caribe que en las otras regiones colombianas, siendo la Guajira el departamento más crítico a nivel nacional. Los niveles de mortalidad infantil también han experimentado un descenso en el ámbito nacional, pero de nuevo, los índices más elevados se presentan en las regiones Pacífica y Caribe, y por departamentos, Chocó y La Guajira tienen los indicadores más preocupantes. En términos nutricionales, el principal problema de la población adulta (18-64 años) es el sobrepeso y la obesidad, en el que San Andrés presenta el nivel más elevado, mientras los otros departamentos del Caribe colombiano están por debajo de la media nacional. Esta problemática de la malnutrición (desnutrición, subnutrición, sobrepeso y obesidad) se hace aún más compleja en los departamentos del Caribe colombiano, por lo que en el documento se plantean algunas propuestas para mejorar la nutrición en el país y en la región.

2.1.2.3 Colombia debe actualizar sus guías alimentarias, indica la FAO. Colombia llegó tarde a la actualización de sus guías alimentarias que, según la FAO, no tienen los mensajes adecuados. Estas guías son herramientas para que las poblaciones conozcan la manera saludable y adecuada de alimentarse. Su importancia es global[5].

Uno de los instrumentos para educar a la población sobre cómo alimentarse mejor, con variedad y de manera saludable, son las guías alimentarias, las cuales permiten traducir elementos científicos sobre los alimentos a un lenguaje que la población pueda entender.

---

[4]VILORIA DE LA HOZ, Joaquín. Nutrición en el Caribe colombiano y su relación con el capital humano. [En línea]. s.n. Actualizado en el 2008. s.n. s.l. [Actualizado el 16 de marzo de 2013]. Disponible en Internet En: http://www.banrep.gov.co/documentos/publicaciones/regional/documentos/DTSER-93.pdf p. 2 de 4.

[5]RESTREPO TORO, Juan Diego. Colombia debe actualizar sus guías alimentarias, indica la FAO. [En línea]. s.n. Actualizado en el 2013. s.n. s.l. [Actualizado el 16 de marzo de 2013]. Disponible en Internet En: http://www.udea.edu.co/portal/page/portal/bActualidad/Principal_UdeA/UdeANoticias/Vida/D7E66D96042D16D0E04018C8341F397C p. 1 de 5.

Y aunque Colombia tiene sus guías, "éstas no son las más apropiadas ni están actualizadas, pues las guías alimentarias se tienen que actualizar cada cinco años porque los problemas de salud van cambiando" explicó Carmen Dárdano, oficial de la FAO.

Desde 1998, tanto la FAO como la Organización Mundial de la Salud, OMS, están estimulando a los países de diferentes continentes para que desarrollen estos instrumentos que contienen recomendaciones claves para que la gente pueda tener una alimentación saludable y evitar las enfermedades crónicas.

Los mensajes que salen en estas guías dependen de los problemas nutricionales de cada país y su elaboración se hace con evidencia científica y pruebas de campo**.** Para la FAO, es importante tener en cuenta la cultura de las poblaciones a la hora de implementar las guías.

Para la Organización de Naciones Unidas, ONU, las escuelas primarias y secundarias son lugares propicios y necesarios para trabajar en prevención de la obesidad infantil. Según Dárdano, la educación nutricional tiene efectos positivos no solo en los niños, sino en sus familias y en toda la comunidad educativa[6].

*"*Se trata de darle el conocimiento al niño sobre una buena nutrición, de empoderarlo para que pueda decidir sobre los alimentos, porque por fuera de la escuela, tendrá que enfrentarse a las tendencias del mercadeo y a la oferta de la industria. Con las guías y la educación nutricional estamos incidiendo en el futuro, ¿Si no logramos educarlos en esas edades, entonces cuándo?*"* explicó Dárdano.

2.1.3 Antecedentes a nivel local. A nivel local no se ha generado ningún documento relacionado con la nutrición.

2.2 MARCO TEÓRICO

En el constructivismo, el niño no actúa solo, su actividad se proyecta hacia el maestro, compañeros y la comunidad, por esto, se le da mucha importancia a la interacción social como estímulo para el desarrollo del conocimiento. La psicología cognitiva plantea que el sujeto posee estructuras cognoscitivas desde las cuales interpreta, asimila y explica la realidad.

El maestro debe prestar especial importancia a este planteamiento pues le ayuda a comprender cómo razona el estudiante en diferentes momentos, qué está en capacidad de comprender qué conocimientos se pueden esperar de él, cómo comprende los contenidos que la escuela le ofrece y cómo evolucionan y maduran sus ideas.

El constructivismo es una contraposición, a otra posición pedagógica frente a aquella que ha estado en vigencia durante tantos años y que se puede llamar la tecnología educativa:

[6]Ibíd., p. 2 de 5.
[7]Ibíd., p. 3 de 5.

cuyo fundamento psicológico tiene como principio las teorías del aprendizaje derivadas de la psicología del comportamiento o conductismo.

En el constructivismo la pedagogía consiste en propiciar un conjunto amplio y variado de experiencias, inscritas en contextos complejos que produzcan en el sujeto los desequilibrios que modifican los esquemas del conocimiento del sujeto.

Para Piaget la presencia en la realidad de un dato nuevo no suscrita el conocimiento, ni garantiza una experiencia para poder que esto ocurra el sujeto debe poseer esquemas de asimilación o "patrones de asimilación" (Aebli 1970 Pág. 13) que pueda ampliar al dato o fenómeno incorporándolo e integrándolo con las nociones y esquemas que posee. (Pre saberes).

A partir de este proceso el sujeto construye una determinada representación de la realidad, en la que muchos casos esa realidad ha sido deformada para ajustarla a los esquemas previos (asimilación) y posteriormente recompone sus representaciones y ajusta sus ideas y sus estructuras cognitivas a los nuevos datos e información (acomodación).

Tal vez la secuencia pedagógica más importante de este principio de la psicología cognitiva sea la valoración del error y de los conflictos y contradicciones cognitivas como motores de desarrollo y por lo tanto del aprendizaje.

La contradicción entre las expectativas y las ideas que un alumno tiene sobre un tema o problema determinado y los resultados de la experimentación producen un desequilibrio que estimula la búsqueda de un equilibrio más evolucionado.

Cuando los esquemas de conocimiento del sujeto son insuficientes para comprender o para explicar un problema, el desequilibrio suscitado obliga al individuo a introducir nuevos elementos y modificar sus esquemas de conocimiento de modo que no entre en conflicto con la información proveniente del medio[7].

2.3 MARCO CONCEPTUAL

2.3.1 El taller. El taller cotidiano entendido como práctica lúdica es un espacio en el cual se generan saberes, interacciones, usos y formas diferentes que constituyen la expresión de un proceso con una lógica diferente a la aristotélica, que permite a nivel del aula de clase, observar y analizar la forma del mismo taller "el cómo es dicho" desde los siguientes parámetros: juego de espacios, interacciones sociales, prácticas experimentales, prácticas discursivas, prácticas ociosas y prácticas cotidianas. Esto permite establecer qué elementos de la cotidianidad son relevantes, cuáles se repiten o son constantes, cuáles se producen y reproducen, cuáles aparecen y desaparecen, cuáles pueden revelar, pero también ocultar las relaciones sociales dadas con relación a los modelos tradicionales de la educación formal.

[7]Ibíd., p. 3 de 5.

El taller cotidiano en principio maneja algunos elementos de la pedagogía formal, pero la forma como se interrelacionan éstos tiende a generar otro discurso, el cual es atravesado por múltiples trayectorias de sentido en el que las relaciones de poder y los principios de control se transforman creando un nuevo espacio simbólico, en el cual las prácticas de enunciación y de uso, de representación y de reconocimiento, de legitimación y de impugnación, deben de ser miradas desde las prácticas discursivas que allí se producen, en especial aquellas atravesadas por la noción del sentido común. Este es el espacio del taller en el cual se presentan algunas alternativas de orden didáctico y pedagógico[8].

El taller cotidiano como un espacio pedagógico, donde se elabora y negocia una alternativa diferente, que a la vez es social y política induce al docente a bordar el problema desde los espacios de enunciación y de uso, de los sujetos involucrados en la misma experiencia, para mirar desde las diferentes formas y contextos desde los cuales se dice, se calla, se transforma y aprehende el mundo.

El taller pretende la construcción de una pedagogía de la cotidianidad, articulando a su propuesta algunos planteamientos teóricos de Joseph Novak en lo relacionado con la utilización de mapas conceptuales; Lev Vigotsky en la construcción del concepto y de la lúdica; Edward May con sus planteamientos antropológicos sobre el uso del espacio y D. Winnicott con su enfoque niño-madre como unidad en el crecimiento emocional del sujeto. Estos autores constituyen los ejes teóricos en que se fundamenta el taller cotidiano[9].

Reflexiones teóricas del juego en el taller. En la actividad lúdica o el jugar, los cuerpos interactúan, se relacionan a través de afectaciones, se mueven de un lado a otro, se construyen y reconstruyen como acontecimientos. Es el mundo de los efectos, de los trastrocamientos. Así tenemos que un libro adquiere el carácter de una casa, una roca crea un lagarto, transformaciones que en sí mismas constituyen una realidad. Aquí las cosas no son lo uno, ni lo otro, se es grande o pequeño en tiempos sucesivos como Alicia en el país de las maravillas.

¿Entonces dónde estamos cuando jugamos? Según Winnicott, ni adentro, ni afuera, sino en el límite, en una tercera zona donde nos sustraemos a la secuenciación temporal ordinaria propia del trabajo, fuera de la incertidumbre y variabilidad de lo interno. Es ésta por lo tanto una zona de distensión. El autor insiste que se trata de una zona de juego en la cual estamos frente a una realidad para la cual habría unos momentos especiales. Momentos del rito, de la fiesta, del combate imaginario, del drama. Son narraciones o paréntesis establecidos que surgen de la fuga a un universo que tiene su propio espacio y tiempo, que crea el jugador, el soñador, el artista, el científico.

Deleuze en su "lógica del sentido" analiza cómo las reglas ocupan gran parte del espacio lúdico y estas en los juegos normales están caracterizadas por su carácter categórico

[8]JIMÉNEZ VÉLEZ, Carlos Alberto. Cerebro creativo y lúdico: Hacia la construcción de una nueva didáctica para el siglo XXI. Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio, 2000. p. 42.
[9]Ibíd., p. 43.

preexistente, por las hipótesis distributivas, las distribuciones fijas y numéricamente distintas, por los resultados consecuentes. Para el autor un juego sin reglas, sin vencedores, ni vencidos, sin responsabilidad, juego de la inocencia y carrera de conjurados en el que la destreza y el azar ya no se distinguen, parece no tener ninguna realidad.

Además no divertiría a nadie. Este juego sólo puede ser pensado y además pensado como sin sentido. Según Deleuze, Lewis Carroll inventa juegos o transforma las reglas de juego conocidas como el tenis, croquet, además de invocar una especie de juego ideal. Así, en "Alicia en el país de las maravillas", en la partida de croquet, las bolas son erizos, los mazos, flamencos rosas, los arcos, soldados que no dejan de desplazarse de un lugar a otro de la partida. En este juego no hay regla fija y no implica vencedor ni vencido.

Cuando analizamos el juego y tratamos de aprenderlo con definiciones aumenta la incertidumbre, dado el movimiento y el flujo de energía que este tiene. Un camino optativo es el de rehuir las definiciones de naturaleza y trabajar con los efectos, la descripción de los usos, y el análisis territorial y contextual desde a cultura. Esta pragmática ha sido el camino que ha seguido el taller cotidiano en su trabajo: Integrando ideas, conceptos de aquí y allá, imágenes y recuerdos ha elaborado un texto con nuevas posibilidades para reflexionar sobre la lúdica.

2.3.2 El docente como mediador de los aprendizajes. En el paradigma cognitivo, el rol del docente es tan activo como el de los estudiantes, pero no controla de forma arbitraria, por ello es considerado como un ser reflexivo de sus acciones, de su quehacer pedagógico, crítico, orientador de su conducta y del aprendizaje de sus alumnos. (Aprendizajes repetitivos y arbitrarios no son eficientes).

El aprendizaje funcional, los contenidos y los métodos son simples medios que el docente ocupa para preparar al alumno a vivir como persona y ciudadano(a). (Modelos humanistas y socio-culturales.)[10]

El profesor(a) como mediador del aprendizaje debe: Conocer los intereses de alumnos(as), sus diferencias individuales, sus inteligencias múltiples, sus necesidades evolutivas, los estímulos de sus contextos: familiares, comunitario y educativos y mediar el nuevo aprendizaje con esas realidades.

En el paradigma constructivista, el rol del docente es moderador, coordinador, facilitador, mediador y requiere un clima afectivo, armónico, de mutua confianza para desarrollar su trabajo. (Metodología participativa etnográfica). Bijou (1981).En toda actividad constructivista debe existir una circunstancia que haga tambalear las estructuras previas de conocimiento y obligue a un reacomodo del viejo conocimiento para asimilar el nuevo. (Docente facilitador del aprendizaje-enseñanza).

[10]MATURANA CÉSPEDES, David. El docente como mediador de los aprendizajes. [En Línea]. Actualizado en el 2010. [citado el 15 de junio de 2012]. Disponible en Internet En: http://grupos.emagister.com/debate/el_docente_como_mediador_del_aprendizaje/7201-631133 p. 1 de 5.

El profesor(a) como mediador cognitivo, es el encargado de generar habilidades metacognitivas en los estudiantes, el profesor como entrenador se encargará de realizar actividades de enseñanza tanto de las unidades temáticas como de las habilidades sociales y de trabajo en grupo, y el profesor(a) como diseñador instruccional deberá definir las condiciones esenciales para que el aprendizaje colaborativo se dé dentro de la sala de clases.

2.3.3 Enseñanza. Del latín IN-SÍGNARE: señalar hacía, mostrar algo, poner algo "in signo". Significará comunicar un saber mediante la utilización de un sistema de signos o de símbolos. Mostrar algo a alguien para que se apropie intelectualmente de ello. En el sentido corriente tiene un significado muy próximo al de aprendizaje. Se necesitan mutuamente ambos[11]. En inglés medioLERNEN significaba al mismo tiempo leam yteach. También pasa igual en ruso y en francés donde APRENDER equivale a enseñar y también a aprender: aprender algo de alguien.

La enseñanza es la actividad humana intencional que aplica el curriculum y tiene por objeto el acto didáctico. Consta de la ejecución de estrategias preparadas para la consecución de las metas planificadas, pero se cuenta con un grado de indeterminación muy importante puesto que intervienen intenciones, aspiraciones, creencias, elementos culturales y contextúales en definitiva. Esta actividad se basa en la influencia de unas personas sobre otras. Enseñar es hacer que el alumno aprenda, es dirigir el proceso de aprendizaje.

Se suelen mencionar unas cualidades necesarias para que la enseñanza se convierta en una "enseñanza educativa": valía de los contenidos enseñados, veracidad de lo que se enseña (actualidad y utilidad) y adaptación a los sujetos que aprenden. Destaco las características de intencionalidad, interacción comunicativa de sus procesos, intención normativa y perfectiva.

Se puede interpretar en diversos sentidos, entre los que destacamos seis que son complementarios:

En sentido originario, significa mostrar algo a alguien. En este sentido general, vulgar o coloquial, enseñar equivale a transmitir conocimientos o instruir.

Como logro o adquisición de aprendizajes. Desde el punto de vista del discente que aprende, enseñar es a aprender cómo vender es a comprar. Desde este punto de vista, la enseñanza no se considera completa más que si consigue su objetivo de lograr el aprendizaje. Se ha definido como la actividad intencional diseñada para provocar el aprendizaje de los alumnos (Tom), Y como arte y técnica que orienta el aprendizaje para conseguir metas positivas. Así, se puede decir que la enseñanza es el proceso de organización de las experiencias de aprendizaje de los alumnos.

[11] BOLÍVAR, A. El conocimiento de la enseñanza. Granade. 1995. p. 78.

Como actividad intencional, destaca la intención; más aún que el éxito obtenido. Se puede no conseguir el máximo rendimiento, pero la enseñanza será igualmente un proceso intencional con algún objetivo previsto, anticipando las conductas que se darán más tarde.

Como actividad normativa, la enseñanza guía la acción tanto desde el punto de vista técnico para conseguir los fines y objetivos didácticos, como desde el punto de vista ético.

Como actividad interactiva tiene un carácter relacional o comunicativo, que se produce en una institución (marco de actuación, espacio y tiempo prefijados). En la familia se da una socialización primaria, no intencional, no consciente, mientras que en la escuela se da una socialización secundaria, intencional y consciente.

2.3.4 Aprendizaje. Del latín, APREHENDERÉ, aprendizaje significa adquirir, coger, apoderarse de algo. Es decir que se trata de hacer propios los contenidos que se enseñan en el acto didáctico[12]. Es la actividad que corresponde al educando, la versión o la otra cara de la moneda de la enseñanza, su resultado en el caso de obtener éxito en el proceso.

Aprendizaje es el proceso mediante el cual se origina o se modifica un comportamiento o se adquiere un conocimiento de una forma más o menos permanente. Desde el punto de vista vulgar se podría decir que aprender es beneficiarse de la experiencia, pero ocurre que no siempre se perfecciona al aprender porque también se aprenden hábitos inútiles o incluso perjudiciales.

Para Rogers, la Didáctica es el arte y la técnica de orientar el aprendizaje. Casi con las mismas palabras, Mattos se refiere a enseñar como "incentivar y orientar con técnicas apropiadas el proceso de aprendizaje de los alumnos en la asignatura".

Si se trata de planificar documentos curriculares, ayudas para la programación didáctica o bien las programaciones mismas, en cualquier caso se trata de coadyuvar a la adquisición de aprendizajes en los alumnos. Es clave, por tanto, tener ideas básicas sobre este concepto. Hoy es mucho más importante que el de enseñanza. El maestro puede enseñar, pero todo puede ser inútil si el alumno no aprende.

La tarea didáctica ya no consiste sólo en enseñar, sino en crear las condiciones para que los alumnos aprendan. Y, ¿qué entendemos por aprender? Entendemos que es realizar un proceso en el que tiene lugar un cambio o modificación de la conducta, persistente, normalmente positivo para el organismo y como consecuencia de algún agente exterior a la persona que aprende.

"El aprendizaje es un proceso de modificación en el comportamiento, incluso en el caso de que se trate únicamente de adquirir un saber" "El proceso mediante el cual se origina o se modifica una actividad respondiendo a una situación[13]"

[12] HILGARD, E.R. Las teorías del aprendizaje. México: fondo de cultura económica. 1998. p. 45.
[13] Ibíd., p. 47.

En la escuela, los aprendizajes son consecuencia lógica del acto didáctico, definido por Renzo Titone como "la acción intencional de la persona del maestro en el momento en que se establece una relación bipolar activa, que se actualiza en un proceso dialéctico personal, que comienza con el estímulo magistral transeúnte (enseñanza) para terminar en la respuesta inmanente asimiladora de una verdad (aprendizaje) por parte del alumno". Pero no olvidemos que también se aprende -y no poco- fuera de la escuela. Y aún en ella, debido a factores no controlados.

2.3.5 Proceso Enseñanza-Aprendizaje. La enseñanza es una actividad intencional, diseñada para dar lugar al aprendizaje de los alumnos. Pero ligar los conceptos de enseñar y aprender es una manera de manifestar que la situación que interesa es algo más que la relación de acciones instructivas por parte del profesor y la relación de efectos de aprendizaje en los alumnos. Interesa más bien el entramado de acciones y efectos recíprocos que se generan en las situaciones instructivas. Pero, cuál es la relación que existe entre la enseñanza y el aprendizaje?

Febstemacher (1986) ha señalado que normalmente hemos supuesto la existencia, que él considera discutible, de una relación causal entre la enseñanza y el aprendizaje. Desde esa posición, sólo cabría hablar de la existencia de enseñanza en la media en que se obtuviera una reacción de aprendizaje.

Es cierto que hablar de enseñanza requiere hablar de aprendizaje, pero en el mismo sentido en que una carrera requiere el ganar, o buscar requiere de encontrar. Es decir, en los tres casos, el primer término requiere del segundo, pero ello no significa que para poder hablar de enseñanza tenga que ocurrir necesariamente el aprendizaje, lo mismo que puedo participar en una carrera y no ganar, o no encontrar algo y realmente haberlo buscado. Existe, por tanto una relación de dependencia entre enseñanza y aprendizaje, pero no es del tipo de relación que supone que no puede haber enseñanza sin aprendizaje. Es decir existe una relación pero no es causal, sino de dependencia ontològica.

Debido a que el término aprendizaje vale tanto para expresar una tarea como el resultado de la misma, es fácil mezclarlos y decir que la tarea de la enseñanza es lograr el resultado del aprendizaje, cuando en realidad tiene más sentido decir que "la tarea central de la enseñanza es posibilitar que el alumno realice las tareas del aprendizaje".

Las tareas de enseñanza tienen que ver, más que con la transmisión de contenidos, con proporcionar instrucciones al alumno sobre cómo realizar las tareas de aprendizaje.

La enseñanza no es un fenómeno de provocación de aprendizaje, sino una situación social que como tal se encuentra sometida a las variaciones de las interacciones entre los aspirantes, así como a las presiones exteriores y a las definiciones institucionales de los roles[14].

[14] Ibíd., p. 50.

Podemos resumir lo anterior diciendo que en vez de una relación causa-efecto entre enseñanza y aprendizaje, lo que existe es una relación de dependencia ontològica entre las tareas que establece el contexto institucional y dentro del cual se descubre el modo de realización de las tareas de aprendizaje. Son estas últimas las que pueden dar lugar a aprendizajes. La comprensión de las mediaciones entre estos dos conceptos, de la. Dependencia, pero a la vez desigualdad y corte entre ambos, justifica el uso de un concepto más complejo que el de enseñanza para expresar el referente de la Didáctica, como es la expresión "proceso de enseñanza-aprendizaje".

Pero los procesos de enseñanza-aprendizaje son simultáneamente un fenómeno que se vive y se crea desde dentro, esto es, procesos de interacción e intercambio regidos por determinadas intenciones, fundamentalmente por parte de quien se halla en una posición de poder o autoridad para definir el régimen básico de actuaciones y disposiciones, en principio destinadas a hacer posible el aprendizaje; y a la vez es un proceso determinado desde fuera, en cuanto que forma parte de la estructura de instituciones sociales entre las cuales desempeña funciones que se explican no desde las intenciones y actuaciones individuales, sino desde el papel que juega en la estructura social, sus necesidades e intereses. Tal y como lo expresa Apple "uno puede observar las escuelas y nuestro trabajo en ellas desde dos ángulos: uno, como forma de mejorar y replantear los problemas, a través de la cual ayudamos a los estudiantes individualmente para que salgan adelante; y dos, a escala mucho mayor, para ver los tipos de personas que logran salir y los efectos sutiles de la institución".

Entenderemos, pues, por proceso de enseñanza-aprendizaje, el sistema de comunicación intencional que se produce en un marco institucional y en el que se generan estrategias encaminadas a provocar el aprendizaje.

Con esta definición se resaltan los tres aspectos que mejor caracterizan la realidad de la enseñanza:

Los procesos de enseñanza-aprendizaje ocurren en un contexto institucional, transmitiéndole así unas características que trascienden a la significación interna de los procesos, al conferirle un sentido social.

Los procesos de enseñanza-aprendizaje pueden interpretarse bajo las claves de los sistemas de comunicación humana, teniendo en cuenta las peculiaridades específicas de aquéllos, una de las cuales es su carácter de comunicación intencional La intencionalidad remite tanto a su funcionalidad social como a su pretensión de hacer posible el aprendizaje[15].

El sentido interno de los procesos de enseñanza-aprendizaje está en hacer posible el aprendizaje. No hay por qué entender que la expresión "hacer posible el aprendizaje" significa atender a determinados logros de aprendizaje. Como se ha visto, aprendizaje puede entenderse como el proceso de aprender y como el resultado de dicho proceso. Para

[15] Ibíd., p. 51.

evitar posibles confusiones convenga decir que el sentido interno de los procesos de enseñanza-aprendizaje está en hacer posibles determinados procesos de aprendizaje, o en proporcionar oportunidades apropiadas para el aprendizaje.

2.3.6 Estrategia. En la explicación del cambio estructural que se ha manejado hasta ahora, en el momento en que se establece una interacción con el entorno es cuando se comienza a habar del desarrollo de estrategias. Este, puede darse de muchas formas, ya sea mediante la innovación en procesos, productos, servicios, tecnología, u otros factores productivos que generen resultados positivos dentro del marco de la gestión administrativa. Como se dijo en un comienzo, para tener una mayor aproximación hacia el tema tenemos que partir del punto en que debe tenerse claro que significa implementar estrategias hacia el logro de objetivos propuestos y para que se hace[16].

Desde que surgió la dirección estratégica en la década del sesenta del siglo XX, hay consenso, por los autores que abordan el tema, que la necesidad de proactividad ante la agresividad y cambios bruscos en el entorno fue uno de los elementos que hicieron necesaria su aparición y posterior difusión por todo el mundo hasta convertirse en una de las herramientas de dirección más empleadas en el mundo. La creación de elementos que ayuden a la consolidaron de la cultura organizacional mediante variaciones en los procesos dentro de la estructura con el fin de obtener supervivencia en el entorno actual de acontecimientos es una de las tantas definiciones que se toman sobre la asimilación de la estrategia dentro de las organizaciones. La estrategia es la respuesta a dos preguntas: ¿qué es nuestro negocio? y ¿Qué debería ser?. Es una decisión presente con efecto futuro, pero el tiempo de la estrategia es indeterminado, porque la estrategia establecida solo es válida hasta la próxima maniobra propia o ajena. Desde de un enfoque más amplio de estrategia, temas tales como el posicionamiento, una visión, un plan y un patrón integrado de comportamiento, son utilizados para definir la estrategia.

La estrategia es un modelo coherente, unificador e integrador de decisiones que determina y revela el propósito de la organización en términos de objetivos a largo plazo, programas de acción, y prioridades en la asignación de recursos, tratando de lograr una ventaja sostenible a largo plazo y respondiendo adecuadamente a las oportunidades y amenazas surgidas en el medio externo de la empresa, teniendo en cuenta las fortalezas y debilidades de la organización[17].

Por otro lado, teniendo en cuenta que hoy en día la estrategia se ha convertido en una herramienta obligatoria dentro de la actividad gerencial, existen aspectos diferenciadores que en conjunto integran una definición suprema de lo que realmente es. Dentro de las acepciones generales que se han encontrado, la estrategia se enfoca hacia el lado de establecer un planteamiento ya que dentro de las organizaciones en un principio es vista

[16]UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA. Nueva visión de la organización. qué es estrategia. [En línea]. actualizado en el 2009. [Citado el 12 de Enero de 2013]. Disponible en Internet En: http://www.virtual.unal.edu.co/cursos/economicas/2008551/lecciones/cap1-4-2.htm p. 1 de 5.
[17]Ibíd., p. 2 de 5.

como una guía, un modo de acción futura que generara posteriores beneficios si se realiza correctamente. Así mismo, se enfoca hacia una percepción más modelada ya que puede considerarse un patrón que permite una determinada coherencia a través del tiempo. Para este caso, se plantea una estrategia deseada y una aplicada. La estrategia deseada es la concepción original que se tiene sobre lo que se quiere hacer en la empresa y la aplicada es lo que realmente se hizo comparándolo con lo deseado. Aquí, la experiencia es la parte impulsador del establecimiento de nuevas metas organizacionales y la intuición o el sentido práctico se reafirma gracias a los resultados obtenidos.

La enmarcación de la estrategia se debe precisamente a las experiencias vividas por las organizaciones en periodos determinados de tiempo. Así como puede verse en un planteamiento o en un modelo, la estrategia a su vez es vista como un posicionamiento, como una perspectiva o porque no, también como una trampa. Posicionamiento al darse como la creación de una posición única y productora de valor que implica un conjunto particular de actividades. Perspectiva al ser vista como el medio fundamental de una organización para llevar a cabo sus acciones y como una trampa al constituirse como una maniobra específica para eliminar a un competidor directo.

Aparte de las anteriores concepciones que se tienen sobre cómo es vista la estrategia a nivel empresarial, existen múltiples definiciones dadas por los clásicos, o referenciadas en concepciones empíricas que argumentan a la estrategia para ser aplicada en las organizaciones. En los últimos años el concepto de estrategia ha evolucionado de manera tal que, sobre la base de este ha surgido una nueva escuela de administración y una nueva forma de dirigir a las organizaciones, llamada "administración estratégica". La estrategia en administración, es un término difícil de definir y muy pocos autores coinciden en el significado de la estrategia. Pero la definición de estrategia surge de la necesidad de contar con ella.

Por estrategia para la administración básicamente se entiende la adaptación de los recursos y habilidades de la organización al entorno cambiante, aprovechando las oportunidades y evaluando los riesgos en función de objetivos y metas. Se tiende a recurrir a la estrategia en situaciones inciertas, no estructuradas, no controlables, es decir en aquellas situaciones donde hay otro bando cuyo comportamiento no se puede pronosticar. Tener un propósito estratégico implica tener una visión sobre el futuro, debe permitir orientar, descubrir y explorar. El sentido de la orientación debe responder: ¿Qué empresa queremos ser? y ¿Adónde queremos llegar?. Una de las claves empresariales es tener claro el negocio actual y futuro ya que no se puede decidir sin saber adónde se quiere llegar[18].

Ya que se tiene una mejor concepción de lo que puede llegar a significar la estrategia bien aplicada en cada organización lo que falta para concluir esta primera parte es definir sus objetivos centrales y sus características principales. La estrategia, además de presentarse durante la adecuación de la organización a un entorno, enfrenta problemas como la selección de metas concretas en ese mismo entorno, el cual es cambiante y en continuo

[18]Ibíd., p. 3 de 5.

proceso. Define cuales son los bienes y servicios que deben crearse y así mismo delimitar el alcance que van a tener. Según el tipo de estrategia se determinan una serie de políticas que influirán para que la estrategia tenga mayor o menor tiempo de duración y así determinarle a la misma una estructura acorde con los puntos anteriores. El hecho de enfrentarse a un entorno de inestabilidad y continua variación hace necesaria la complejidad de la estrategia. La integración al igual que la complejidad debe ajustares a lo que demande el entorno y a lo que esté dispuesto a dar la empresa con relación a la estrategia a usar. La dimensión de las decisiones estratégicas, está basada en un conflicto, en una incertidumbre, o una especulación. De ser así, la decisión estratégica básica es la misión. La esencia de la estrategia tiene que ver con el descubrimiento, con la exploración, con el ensayo y el error. El reto de la estrategia es exigir a la alta dirección que exponga una aspiración tan elevada que sea capaz de abrir una brecha abismal entre la ambición y los recursos que se hayan propuesto.

Así como existen múltiples definiciones para dar a conocer lo que es la estrategia en si, también existen múltiples características que refuerzan la concepción actual de estrategia empresarial. Provee de una orientación ya que sirve de brújula en las organizaciones con el fin de mantener el rumbo coherente con el interés que se tenga. Además, favorece la coordinación de las actividades, es un medio para que el usuario externo comprenda a cada empresa y la diferencia de la competencia. Proporciona un sentido de pertenencia con la misma y busca el orden para facilitar las acciones a realizar.

Como en la mayoría de elementos vistos a lo largo de la concepción de gestión actual, la estrategia posee tres diferentes niveles delimitados cada uno por el origen y destino que van a tener y el enfoque de trabajo que se realiza para cada nivel. Pueden distinguirse el primer nivel en el que la estrategia es de tipo corporativo ya que es la de nivel más alto. Es la que decide los negocios a desarrollar y los negocios a eliminar. El segundo nivel se enfoca más hacia la estrategia de negocio ya que es la estrategia específica para cada ejercicio, como va a ser manejado, que cartera de productos va a desarrollar la empresa, etc. Por último, se distingue el tercer nivel, de estrategias funcionales el cual enfatiza en las estrategias correspondientes a las áreas funcionales como marketing, producción, finanzas. Son implementadas por las áreas, pero siempre decididas por el gerente general[19].

2.3.7 Pedagogía. La palabra pedagogía tiene su origen en el griego antiguo *paidagogós*. Este término estaba compuesto por *paidos* (**“**niño”) y *gogía* **(**“conducir” **o** “llevar”**).** Por lo tanto, el concepto hacía referencia al esclavo que llevaba a los niños a la escuela**.**

En la actualidad, la pedagogía es el conjunto de los saberes que están orientados hacia la educación, entendida como un fenómeno que pertenece intrínsecamente a la especie humana y que se desarrolla de manera social.

La pedagogía, por lo tanto, es una ciencia aplicada con características psicosociales que tiene la educación como principal interés de estudio.

[19]Ibíd., p. 4 de 5.

En este aspecto es tan importante la mencionada disciplina que desde hace algunos años en todos los centros educativos públicos que forman parte de la Red de Enseñanza de España existe un pedagogo o pedagoga que no sólo se encarga de respaldar el trabajo de los profesores sino que también ayuda a los alumnos que lo necesitan en determinadas áreas.

Más concretamente esta figura tiene en cualquier escuela o instituto unas funciones claramente delimitadas como son las siguientes: servicio de orientación y organización escolar, programación de metodologías específicas, asesoramiento al profesor, elaboración de terapias específicas, técnicas de estudio, diagnóstico del discente…

Es importante destacar que la pedagogía se nutre de los aportes de diversas ciencias y disciplinas, como la antropología, la psicología, la filosofía, la medicina y la sociología.
De todas formas, cabe destacar que hay autores que sostienen que la pedagogía no es una ciencia, sino que es un arte o un tipo de conocimiento.

Muchos han sido los pedagogos que a lo largo de la historia han planteado sus teorías acerca de la educación, no obstante, entre todos ellos destacan figuras como la de Paulo Freire. Este fue un educador de origen brasileño que se ha convertido en un referente dentro de esta citada ciencia.

En concreto, él estableció una serie de veinte máximas fundamentales en el ámbito de la Pedagogía bajo su punto de vista. Nos estamos refiriendo, por ejemplo, a que enseñar exige siempre saber escuchar, que todos siempre aprendemos, o que estudiar no es un proceso mediante el cual se consumen ideas sino que estudiar es crear precisamente esas citadas ideas.

No obstante, junto a dicha figura habría que destacar la de otros muchos compañeros que como él han expuesto sus teorías y visiones acerca de esta ciencia basada en la educación. Este sería el caso de Robert Gagné, JürgenHabermas o Iván PetrovichPavlov[20].

La pedagogía puede ser categorizada de acuerdo a diversos criterios. Suele hablarse de la pedagogía general (vinculada a aquello más amplio dentro del ámbito de la educación) o de pedagogías específicas (desarrolladas en distintas estructuras de conocimiento según los acontecimientos percibidos a lo largo de la historia).

Es importante distinguir entre la pedagogía como la ciencia que estudia la educación y la didáctica como la disciplina o el grupo de técnicas que favorecen el aprendizaje. Así puede decirse que la didáctica es apenas una disciplina que forma parte de una dimensión más amplia como la pedagogía.

[20] DEFINICIÓN.DE. Concepto de pedagogía - Definición, Significado y Qué es. [En línea]. actualizado en el 2009. [citado el 13 de Enero de 2013]. Disponible en Internet En: http://definicion.de/pedagogia/ p. 1 de 1.

2.3.8 Alimentación escolar. Suministro de comidas o refrigerios a los escolares para mejorar su nutrición y promover la asistencia a la escuela[21].

2.3.9 Alimentación escolar de emergencia. Distribución de alimentos en escuelas, ya sea como comida preparada, como suplemento en la escuela o para llevar a casa. Su finalidad es aliviar el hambre a corto plazo, así como mejorar la asistencia y el rendimiento escolar.

2.3.10 Alimentos compuestos. Mezclas de cereales molidos y otros ingredientes como legumbres, leche desnatada en polvo y, posiblemente, azúcar y aceite. Los alimentos compuestos se fabrican mediante la mezcla en seco de ingredientes molidos, el tostado y la molienda de los ingredientes, y la cocción por extrusión, lo que da como resultado un alimento precocido. El producto final es molido hasta que se convierte en un polvo fino y es fortificado con una premezcla de vitaminas y minerales según requerimientos específicos. Algunos ejemplos de alimentos compuestos son las mezclas de trigo y soja y de maíz y soja.

2.3.11 Desnutrición. Ingesta o absorción insuficiente de energía, proteínas o micronutrientes, que a su vez causa una deficiencia nutricional.

2.3.11.1 Desnutrición aguda. También llamada "emaciación", la desnutrición aguda se caracteriza por un rápido deterioro del estado nutricional en un breve período. En los niños, puede medirse usando el índice nutricional de peso por estatura o el perímetro braquial. Existen diferentes grados de desnutrición aguda: la desnutrición aguda moderada y la desnutrición aguda grave.

2.3.11.2 Desnutrición aguda global. La cantidad de niños de 6 a 59 meses de edad en una población dada que padece desnutrición aguda moderada, más aquellos que padecen desnutrición aguda grave. (La palabra "global" no tiene un significado geográfico). Cuando la desnutrición aguda global es igual o mayor al 15 por ciento de la población, la Organización Mundial de la Salud define como "crítica" la situación alimentaria. En situaciones de emergencia, el estado nutricional de los niños de 6 a 59 meses también se usa para evaluar la salud de la población en general[22].

2.3.11.3 Desnutrición aguda grave. Resultado de la deficiencia reciente (a corto plazo) de proteínas, energía, minerales y vitaminas que provocan la pérdida de tejido graso y muscular. La desnutrición aguda se presenta con emaciación (bajo peso para la estatura) y/o edema (retención de agua en los tejidos). Para los niños de 6 a 60 meses, se define como la situación en que el peso para la estatura es inferior a menos tres desviaciones estándar del peso promedio para la estatura en la población de referencia, o un perímetro braquial inferior a 115 mm, o la presencia de edema nutricional o kwashiorkormarásmico.

---

[21]UNICEF. Glosario de comunicación. Un recurso para comunidades. [En línea]. actualizado en el 2012. [Citado el 13 de Enero de 2013]. Disponible en Internet En: http://www.unicef.org/lac/Nutrition_Glossary_ES.pdf p. 2 de 8.

[22]Ibíd., p. 2 de 8.

2.3.11.4 Desnutrición aguda moderada. Definida como un peso para la estatura de menos dos a menos tres desviaciones estándar del peso promedio para la estatura para la población de referencia. Desnutrición crónica – La desnutrición crónica, también llamada "retraso del crecimiento", es una forma de deficiencia del crecimiento que se desarrolla a largo plazo. La nutrición inadecuada durante largos períodos (incluso la mala nutrición materna y malas prácticas de alimentación del lactante y el niño pequeño), así como las infecciones reiteradas, pueden provocar retraso del crecimiento. En los niños, puede medirse usando el índice nutricional de estatura por edad.

2.3.12 Enfermedades causadas por deficiencia de micronutrientes. La deficiencia grave de micronutrientes por una ingesta de alimentos insuficiente, así como por la absorción insuficiente o la utilización subóptima de vitaminas y minerales, puede derivar en la aparición de signos clínicos y síntomas específicos. El escorbuto, el beriberi y la pelagra son ejemplos clásicos de enfermedades nutricionales.

2.3.13 Estrategia pública sobre nutrición. Enfoque amplio, basado en la población, para abordar problemas nutricionales, que reconoce explícitamente las causas complejas y concomitantes de la malnutrición, los diferentes tipos de intervenciones para abordar la nutrición, que varían desde el nivel individual al de población, así como los factores sociales, políticos y económicos en general que determinan el estado nutricional[23].

2.4 MARCO LEGAL

La aplicación de esta investigación será ejecutada teniendo en cuenta la siguiente normatividad en materia de educación:

2.4.1 Constitución política. Artículo 19 Numeral E. Fomentar el interés y el desarrollo de actitudes hacia la práctica investigativa.

Artículo 27. El estado garantiza las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra. En cuanto a la ley general de educación 115 del 8 de Febrero de 1994.

Artículo 30 Numeral C. La incorporación de la investigación al proceso cognoscitivo, tanto de laboratorio como de la realidad nacional, en sus aspectos naturales, económicos, políticos y sociales[24].

Artículo 36. El proyecto es una actividad dentro el plan de estudios que de manera planificada ejercita al educando en la solución de problemas cotidianos.

[23] Ibíd., p. 3 de 8.
[24] REPÚBLICA DE COLOMBIA. Constitución Política de Colombia 1991. Tercera edición. Bogotá, D.C.: el pensador. 2000. p. 15.

Artículo 67. La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura.

La educación formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia; y en la práctica del trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y para la protección del ambiente.

El Estado, la sociedad y la familia son responsables de la educación, que será obligatoria entre los cinco y los quince años de edad y que comprenderá como mínimo, un año de preescolar y nueve de educación básica.

La educación será gratuita en las instituciones del Estado, sin perjuicio del cobro de derechos académicos a quienes puedan sufragarlos.

Corresponde al Estado regular y ejercer la suprema inspección y vigilancia de la educación con el fin de velar por su calidad, por el cumplimiento de sus fines y por la mejor formación moral, intelectual y física de los educandos; garantizar el adecuado cubrimiento del servicio y asegurar a los menores las condiciones necesarias para su acceso y permanencia en el sistema educativo.

La Nación y las entidades territoriales participarán en la dirección, financiación y administración de los servicios educativos estatales, en los términos que señalen la Constitución y la ley.

Artículo 104. El educador es el orientador en los establecimientos educativos, de un proceso de formación, enseñanza y aprendizaje de los educandos acorde con las expectativas sociales, culturales, éticas de la familia y la sociedad. Decreto 1860 por la cual se reglamenta los aspectos pedagógicos y organizativos generales.

2.4.2 Ley 115 de 1994 – ley general de educación. Artículo 5º.- Fines de la educación. De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, la educación se desarrollará atendiendo a los siguientes fines[25]:El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.

La formación en el respecto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad.

[25]MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. Ley 115 de 1994. [En línea]. Actualizado en el 2002. [Citado el 20 de enero de 2012]. Disponible en Internet En: www.ministerioeducacionnacional.gov.co p. 2 de 10.

La formación para facilitar la participación de todos en las decisiones que los afectan en la vida económica, política, administrativa y cultural de la Nación.

La formación en el respeto a la autoridad legítima y a la ley, a la cultura nacional, a la historia colombiana y a los símbolos patrios.

La adquisición y generación de los conocimientos científicos y técnicos más avanzados, humanísticos, históricos, sociales, geográficos y estéticos, mediante la apropiación de hábitos intelectuales adecuados para el desarrollo del saber.

El estudio y la comprensión crítica de la cultura nacional y de la diversidad étnica y cultural del país, como fundamento de la unidad nacional y de su identidad.

El acceso al conocimiento, la ciencia, la técnica y demás bienes y valores de la cultura, el fomento de la investigación y el estímulo a la creación artísticas en sus diferentes manifestaciones.

La creación y fomento de una conciencia de la soberanía nacional y para la práctica de la solidaridad y la integración con el mundo, en especial con Latinoamérica y el Caribe.

El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica que fortalezca el avance científico y tecnológico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural y de la calidad de la vida de la población, a la participación en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas y al progreso social y económico del país.

La adquisición de una conciencia para la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente, de la calidad de la vida, del uso racional de los recursos naturales, de la prevención de desastres, dentro de una cultura ecológica y del riesgo y de la defensa del patrimonio cultural de la Nación[26].

La formación en la práctica del trabajo, mediante los conocimientos técnicos y habilidades, así como en la valoración del mismo como fundamento del desarrollo individual y social.
La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre, y
La promoción en la persona y en la sociedad de la capacidad para crear, investigar, adoptar la tecnología que se requiere en los procesos de desarrollo del país y le permita al educando ingresar al sector productivo. Decreto Nacional 114 de 1996, la Educación no Formal hace parte del Servicio Público Educativo**.**

2.4.3 Ley 1029 de 2006. Por la cual se modifica el artículo 14 de la Ley 115 de 1994. Artículo 1o. El artículo 14 de la Ley 115 de 1994, quedará así: Artículo 14. *Enseñanza*

[26]Ibíd., p. 3 de 10.

obligatoria. En todos los establecimientos oficiales o privados que ofrezcan educación formal es obligatoria en los niveles de la educación preescolar, básica y media cumplir con:

El estudio, la comprensión y la práctica de la Constitución y la instrucción cívica, de conformidad con el artículo 41 de la Constitución Política[27];

Dentro de la capacitación a que se refiere este literal, deberán impartirse nociones básicas sobre jurisdicción de paz, mecanismos alternativos de solución de conflictos, derecho de familia, derecho laboral y contratos más usuales;

El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión o desarrollo;

La enseñanza de la protección del ambiente, la ecología y la preservación de los recursos naturales, de conformidad con lo establecido en el artículo 67 de la Constitución Política;

La educación para la justicia, la paz, la democracia, la solidaridad, la confraternidad, el cooperativismo y, en general, la formación de los valores humanos, y

La educación sexual, impartida en cada caso de acuerdo con las necesidades psíquicas, físicas y afectivas de los educandos según su edad[28].

2.4.4 Normas relacionadas con la nutrición en Colombia.

D. 1396: por la cual se crea el Consejo Nacional de Apoyo a la Lactancia Materna

D. 1397: reglamenta la comercialización y publicidad de los alimentos de fórmula y complementarios para lactantes y deroga el 1220/80.

La 7353 establece la promoción de la lactancia materna en las instituciones de salud a través del cumplimiento de los 10 pasos hacia una feliz lactancia natural de OMS/UNICEF – IHAN (Iniciativa Hospitales Amigos de los Niños).

Ley 60 1993. Sobre las competencias y recursos, es una de las leyes más importantes en materia social y de descentralización de los últimos años, pues los recursos que provee para la realización de los fines sociales del Estado prácticamente duplicando los que se venían administrando con fines dispersos y distintos.

[27] MINEDUCACIÓN. Ley 1029 de 2006. [En línea] Actualizado en el 2006. [Citado el 15 de Julio de 2012]. Disponible en Internet En: http://www.mineducacion.gov.co/1621/article-87450.html p. 1 de 10.
[28] Ibíd., p. 2 de 10.

Está norma determina además las competencias de la Nación, los departamentos, distritos y municipios en varios campos, salud, vivienda, educación, agua potable y saneamiento básico, al tiempo que mantiene y refuerza[29].

Ley 100 1993 El Sistema General de Seguridad Social en Salud. La promoción y la prevención constituyen el eje del Plan de Beneficios, donde la promoción de los factores protectores de la salud y la vigilancia y control de los factores de riesgo cobran relevancia.

En el artículo 162 se crea el Plan Obligatorio de Salud, el artículo 165 se define el Plan de Atención Básica - PAB - como complemento a las acciones del POS, de los demás planes de atención y del saneamiento ambiental, el artículo 166 se da prioridad a la atención materno infantil y a la lactancia materna.

Resolución 4288 1996 Definió el Plan de Atención Básica el cual define las acciones colectivas y de gran impacto en la comunidad, teniendo en cuenta que la lactancia materna es un factor protector de la salud, es una acción de obligatorio cumplimiento en salud pública, su práctica reduce el riesgo de enfermar y morir por causas evitables, representa años de vida saludable, es altamente costo - efectiva, ética y socialmente aceptable[30].

[29] ALCALDÍA DE ANTIOQUIA. Principales normas y legislación nacional. [En línea]. s.n. Actualizado en el 2002. s.n. s.l. [Citado el 10 de abril de 2013]. Disponible en Internet En: http://www.antioquia.gov.co/antioquia-v1/programas/mana/documentos/legislacion.pdf p. 1 de 5.
[30] Ibíd., p. 2 de 10.

3. DISEÑO METODOLÓGICO

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Este trabajo está enmarcado dentro de una investigación descriptiva[31], la cual busca medir o evaluar los aspectos, dimensiones o componentes más relevantes del fenómeno o fenómenos a investigar. La investigación descriptiva requiere de un considerable conocimiento del área que se investiga para poder formular las preguntas específicas que busca responder, y se basa en la medición de uno o más atributos del fenómeno descrito. Puede también ofrecer la posibilidad de predicciones rudimentarias.

Por medio de la investigación descriptiva, se pretende conocer factores internos y externos del quinto grado de la sede principal de la Institución Educativa Bodega Central, que permitan encontrar elementos que cambien la actitud de los estudiantes, permitiendo un mejor proceso cognitivo y comunicativo que se fortalecerá con una mayor intervención social dando como resultado una óptima calidad de vida de los estudiantes de la Institución Educativa.

3.2 POBLACIÓN

La población objeto de estudio fueron los grupos de quinto grado de la sede principal de la Institución Educativa de Bodega Central; total de 47 alumnos cuyas edades oscilan entre 9 y 13 años.

3.3 MUESTRA

Para la muestra se tomará el 100% de la población puesto que es finita.

3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de datos se emplearon técnicas como la observación directa y participativa, ya que involucran al investigador (docente) y a los informantes (alumnos) a través de una interacción social, también se elaboró una encuesta para recopilar información básica del problema solucionado.

3.4.1 Encuesta. Recolectar información que permita conocer los hábitos alimentarios y el nivel de conocimiento en el manejo y cuidado de los alimentos de los estudiantes del grado quinto de la sede principal de la Institución Educativa de Bodega Central (ver anexo A).

[31]RESTREPO MESA, María Consuelo y TABARES IDÁRRAGA, Luis Enrique. [En línea]. Actualizado en el 2000. [Citado el 12 de Julio de 2012]. Disponible en Internet En: http://www.utp.edu.co/~chumanas/revistas/revistas/rev21/restrepo.htm p. 1 de 2.

4. RESULTADOS Y DISCUSIONES

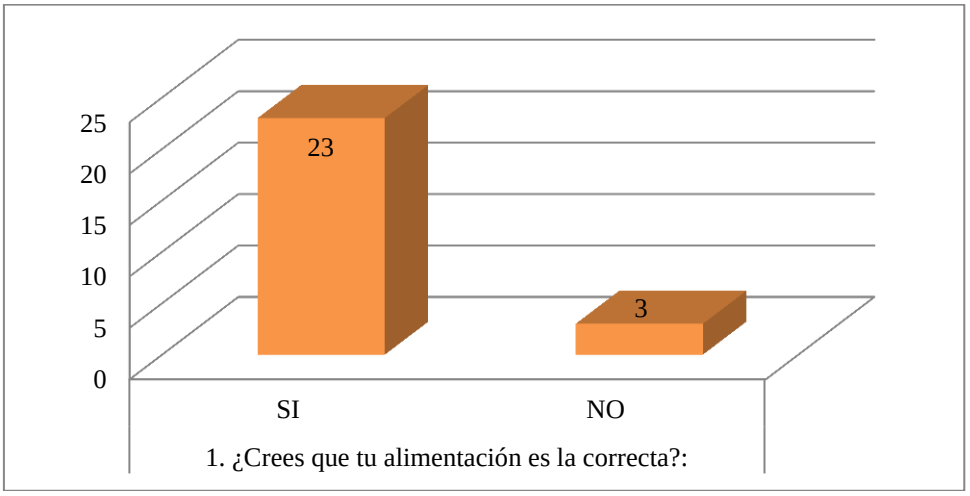
4.1 ANALIZAR EL CONTEXTO EN EL QUE SE DESENVUELVEN LOS ALUMNOS DEL GRADO QUINTO EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA BODEGA CENTRAL (MORALES - BOLÍVAR) ANALIZANDO LOS FACTORES RELEVANTES PARA QUE EXISTA MAL NUTRICIÓN.

Tabla 1. Percepción que tienen los estudiantes de su alimentación

Ítems	Frecuencia	Porcentaje (%)
SI	23	88,46
NO	3	11,54
TOTAL	26	100

Fuente: Autores del Proyecto.

Figura 1. Percepción que tienen los estudiantes de su alimentación



Fuente: Autores del Proyecto.

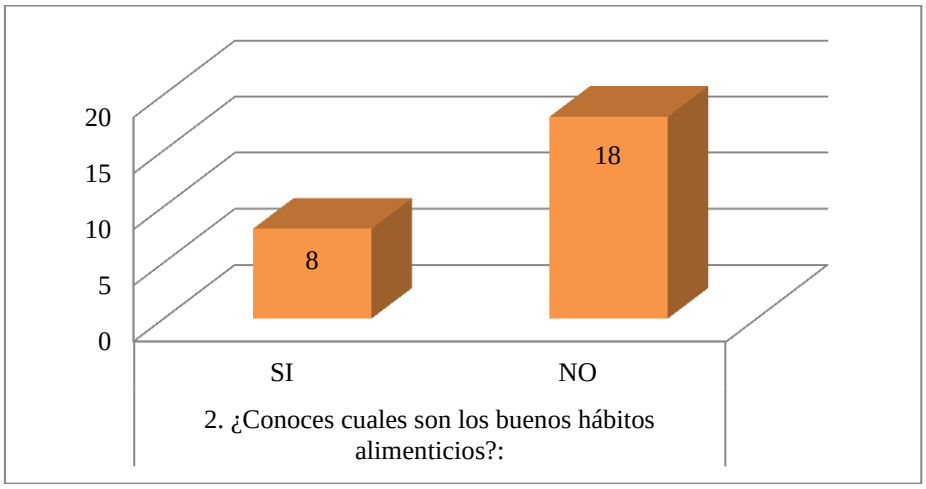
Del total de los veintiséis (26) estudiantes encuestados, se observa que veintitrés (88,46%) consideran que su alimentación es buena, y solo 3 consideran que no es buena (11,54%). Como puede verse, en esta pregunta la tendencia es solo una respuesta a una percepción a priori teniendo en cuenta que muchos de ellos desconocen el concepto de los buenos hábitos alimentarios, lo cual podremos validar en las preguntas siguientes.

Tabla 2. Conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables

Ítems	Frecuencia	Porcentaje (%)
SI	8	30,77
NO	18	69,23
TOTAL	26	100

Fuente: Autores del Proyecto.

Figura 2. Conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables



Fuente: Autores del Proyecto.

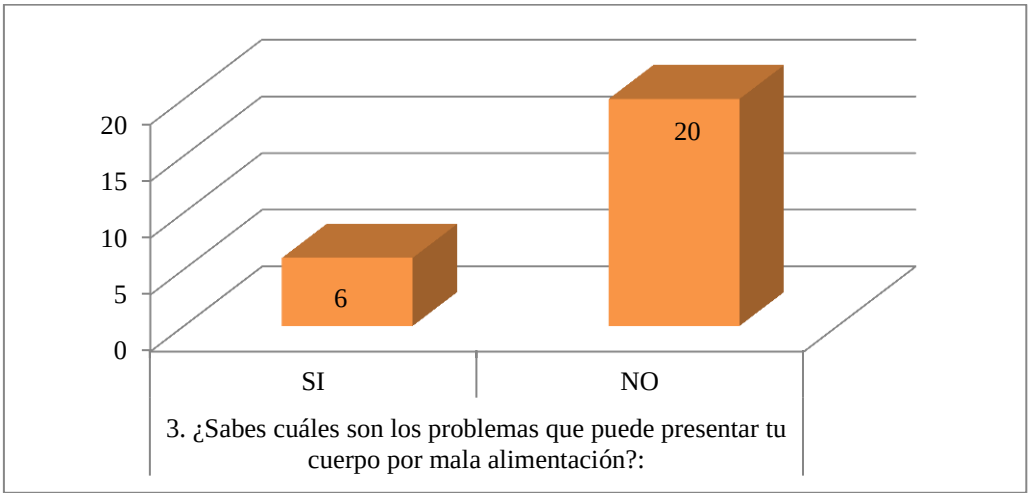
Del total de los veintiséis (26) estudiantes encuestados, se observa que 8(30,77%) conocen cuales son los buenos hábitos alimenticios saludables mientras que 18(69,23%) no. Como puede verse, la mayoría desconoce los buenos hábitos alimenticios.

Tabla 3. Conocimiento sobre los problemas de salud por causa de la malnutrición

Ítems	Frecuencia	Porcentaje (%)
SI	6	23,08
NO	20	76,92
TOTAL	26	100

Fuente: Autores del Proyecto.

Figura 3. Conocimiento sobre los problemas de salud por causa de la malnutrición



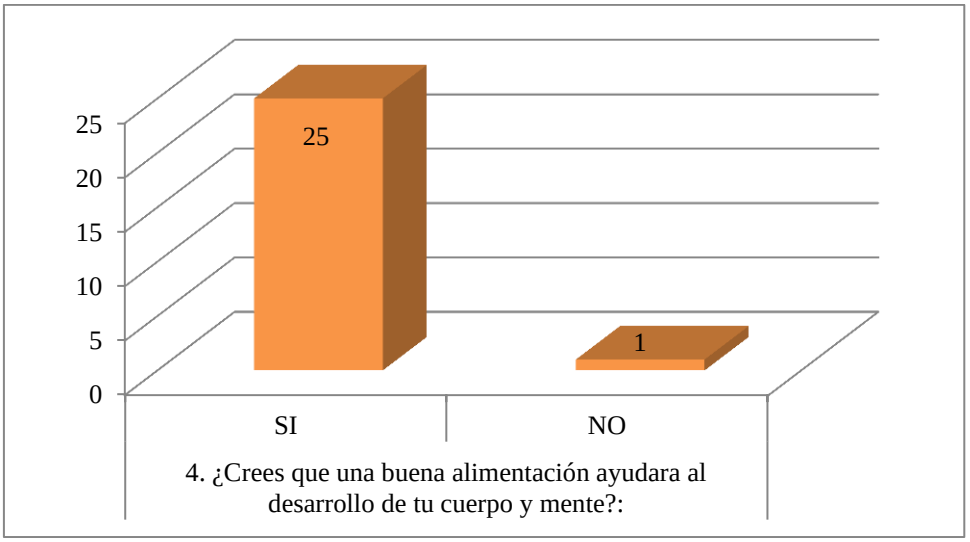
Fuente: Autores del Proyecto.

Del total de los veintiséis (26) estudiantes encuestados, se observa que 6(23,08%) conocen cuales son las consecuencias físicas y mentales que se pueden sufrir por malnutrición, mientras que 20(76,92%) no. Como puede verse, la mayoría desconoce las enfermedades causadas por no administrarle al cuerpo los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento.

Tabla 4. Conocimientos sobre las ventajas de una alimentación saludable

Ítems	Frecuencia	Porcentaje (%)
SI	25	96,15
NO	1	3,85
TOTAL	26	100
Fuente: Autores del Proyecto.		

Figura 4. Conocimientos sobre las ventajas de una alimentación saludable



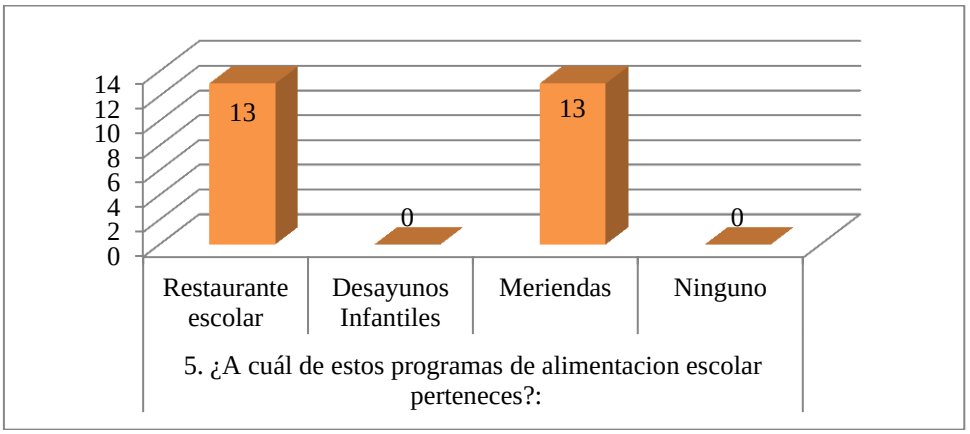
Fuente: Autores del Proyecto.

Del total de los veintiséis (26) estudiantes encuestados, se observa que 25(96,15%) consideran que una buena alimentación es importante para mantener cuerpo y mente saludable, mientras que 1(3,85%) considera que no. Como puede verse, la mayoría está consciente de las ventajas de una alimentación saludable.

Tabla 5. Estudiantes beneficiados por programas de alimentación escolar

Ítems	Frecuencia	Porcentaje (%)
Restaurante escolar	13	50
Desayunos Infantiles	0	0
Meriendas	13	50
Ninguno	0	0
TOTAL	26	100
Fuente: Autores del Proyecto.		

Figura 5. Estudiantes beneficiados por programas de alimentación escolar



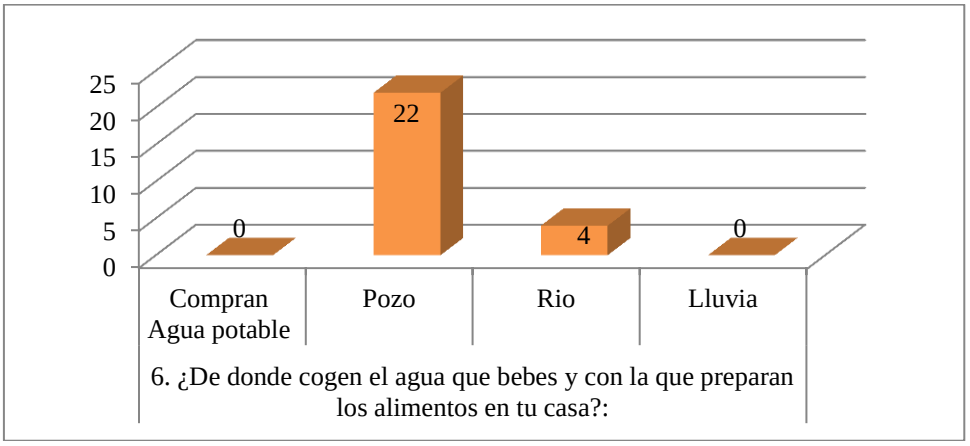
Fuente: Autores del Proyecto.

Del total de los veintiséis (26) estudiantes encuestados, se observa que 13(50%) son beneficiarios del programa de restaurante escolar, mientras que 13(50%) son beneficiarios del programa de merienda escolar (Media Mañana). Como puede verse, los estudiantes o son beneficiarios de uno o de otro programa pero no de los dos.

Tabla 6. Fuente del agua de consumo humano

Ítems	Frecuencia	Porcentaje (%)
Compran Agua potable	0	0
Pozo	22	84,62
Rio	4	15,38
Lluvia	0	0
TOTAL	26	100
Fuente: Autores del Proyecto.		

Figura 6. Fuente del agua de consumo humano



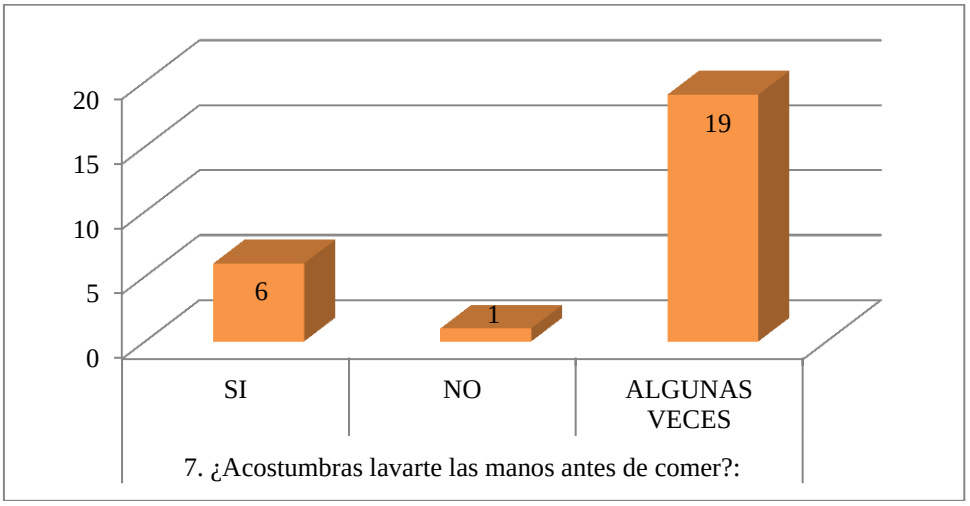
Fuente: Autores del Proyecto.

Del total de los veintiséis (26) estudiantes encuestados, se observa que 22(84,62%) consumen agua de pozo, mientras que 4(15,38%) la toman directamente del rio. Como puede verse, ninguno consume agua potable.

Tabla 7. Hábitos de higiene y salud en la alimentación

Ítems	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	6	23,08
No	1	3,85
Algunas veces	19	73,08
TOTAL	26	100
Fuente: Autores del Proyecto.		

Figura 7. Hábitos de higiene y salud en la alimentación



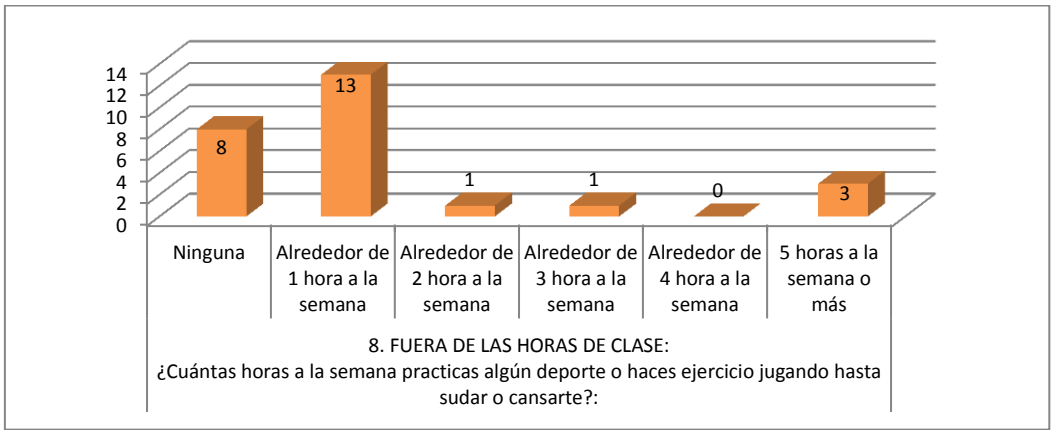
Fuente: Autores del Proyecto.

Del total de los veintiséis (26) estudiantes encuestados, se observa que 6(23,08%) tienen el hábito de lavarse siempre las manos antes de tomar sus alimentos, 1(3,85%) reconoce que nunca lo hace y 19(73,08%) solo algunas veces lo hacen. Como puede verse, los hábitos de higiene y salud están descuidados.

Tabla 8. Actividad física como hábito de vida saludable

Ítems	Frecuencia	Porcentaje (%)
Ninguna	8	30,77
Alrededor de 1 hora a la semana	13	50
Alrededor de 2 hora a la semana	1	3,85
Alrededor de 3 hora a la semana	1	3,85
Alrededor de 4 hora a la semana	0	0
TOTAL	26	100
Fuente: Autores del Proyecto.		

Figura 8. Actividad física como hábito de vida saludable



Fuente: Autores del Proyecto.

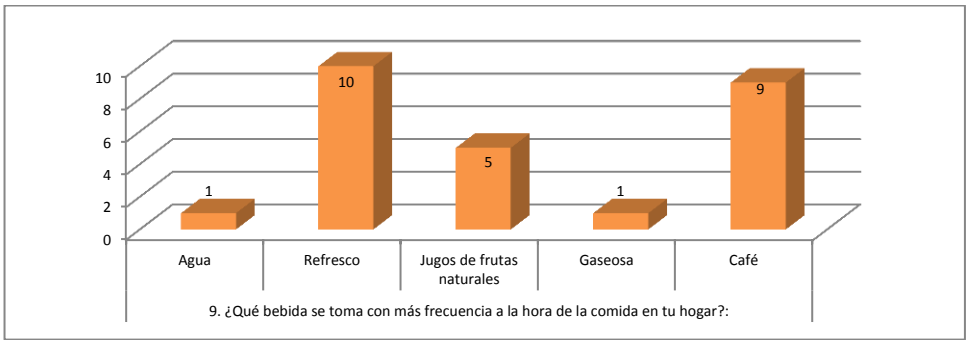
Del total de los veintiséis (26) estudiantes encuestados, se observa que 8(30,77%) no hacen ejercicio, 13(50%) alrededor de 1 hora a la semana, 1(3,85%) alrededor de 2 horas a la semana, 1(3,85%) alrededor de 3 horas a la semana, mientras que solo 3(11,54%) mantienen una actividad física 5 horas a la semana o más. Como puede verse, los hábitos de vida saludable en cuanto a la actividad física están descuidados.

Tabla 9. Bebidas que acompañan las comidas

Ítems	Frecuencia	Porcentaje (%)
Agua	1	3,85
Refresco	10	38,46
Jugos de frutas naturales	5	19,23
Gaseosa	1	3,85
Café	9	34,62
TOTAL	26	100

Fuente: Autores del Proyecto.

Figura 9. Bebidas que acompañan las comidas



Fuente: Autores del Proyecto.

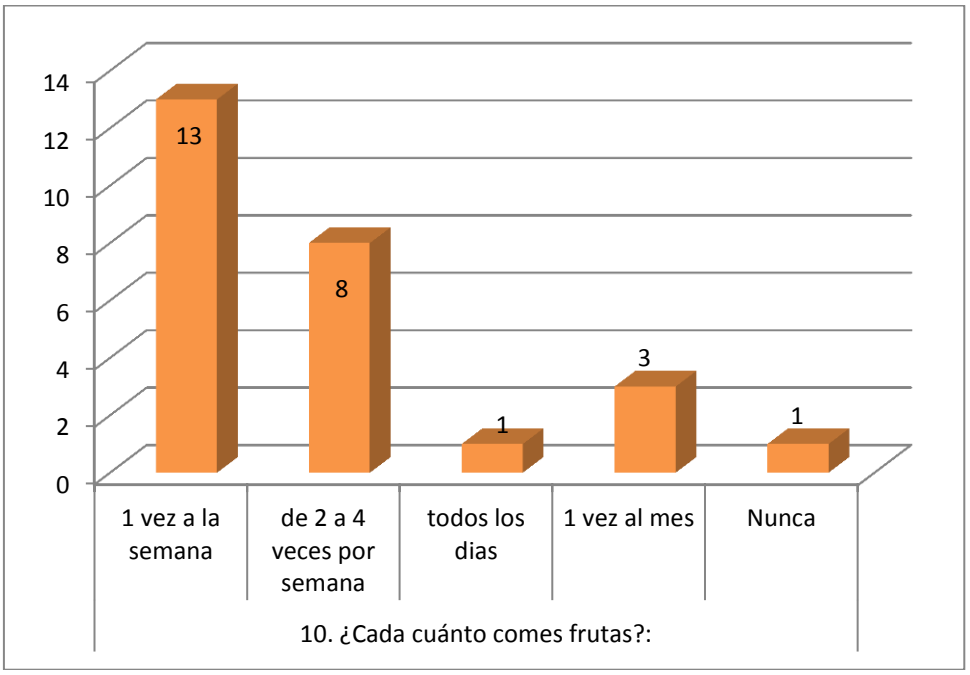
Del total de los veintiséis (26) estudiantes encuestados, se observa que 10(38,46%) acompañan sus comidas con refresco(Frutiño, Boka, Suntea, Royal, et), 1(3,85%) bebe agua,1(3,85%) toma gaseosa, 9(34,62%) toman café, mientras que solo 5(19,23%) acompañan sus comidas con jugos de frutas naturales. Como puede verse hay que incentivar el consumo de jugos de frutas destacando las bondades de este hábito saludable.

Tabla 10. Hábito de consumo de frutas

Ítems	**Frecuencia**	**Porcentaje (%)**
1 vez a la semana	13	50
de 2 a 4 veces por semana	8	30,77
todos los días	1	3,85
1 vez al mes	3	11,54
Nunca	1	3,85
TOTAL	26	100

Fuente: Autores del Proyecto.

Figura 10. Hábito de consumo de frutas



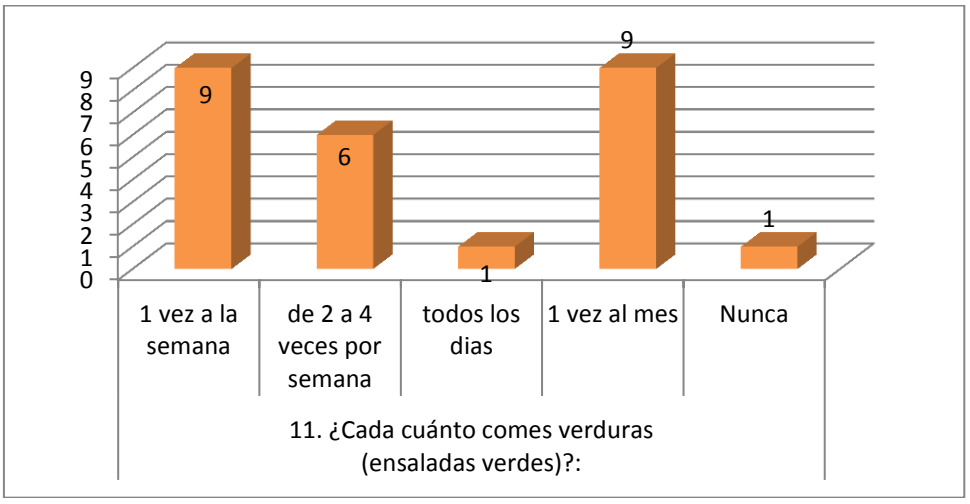
Fuente: Autores del Proyecto.

Del total de los veintiséis (26) estudiantes encuestados, se observa que 13(50%) comen frutas solo una vez a la semana, 8(30,77%) de 2 a 4 veces por semana, 3(11,54%) 1 vez al mes, 1(3,85%) nunca come frutas, mientras que solo 1(3,85%) come frutas todos los días. Como puede verse el consumo de frutas es bajo teniendo en cuenta que la Asociación Americana del Corazón y otros organismos internacionales recomiendan que nuestra dieta incluya 5 o más porciones de frutas al día.

Tabla 11. Hábito de consumo de verduras

Ítems	Frecuencia	Porcentaje (%)
1 vez a la semana	9	34,62
de 2 a 4 veces por semana	6	23,08
todos los días	1	3,85
1 vez al mes	9	34,62
Nunca	1	3,85
TOTAL	26	100
Fuente: Autores del Proyecto.		

Figura 11. Hábito de consumo de verduras



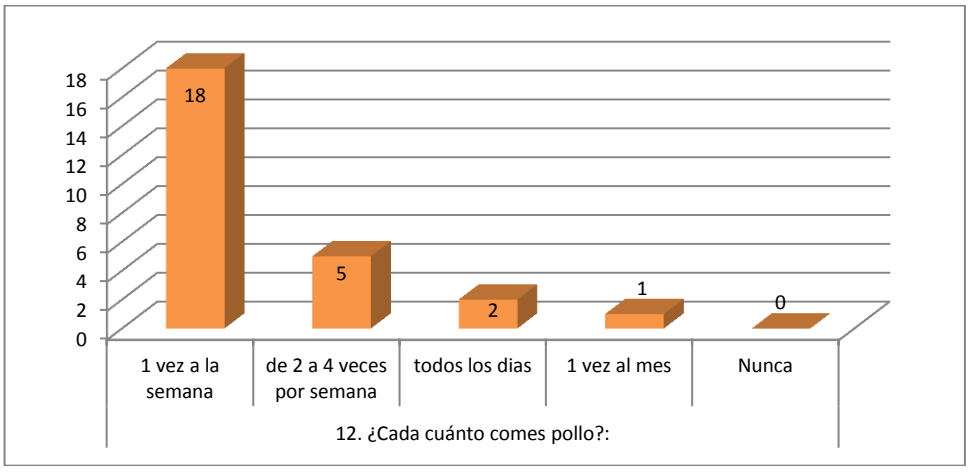
Fuente: Autores del Proyecto.

Del total de los veintiséis (26) estudiantes encuestados, se observa que 9(34,62%) comen verduras solo una vez a la semana, 6(23,08%) de 2 a 4 veces por semana, 9(34,62%) 1 vez al mes, 1(3,85%) nunca come verduras, mientras que solo 1(3,85%) consume verduras todos los días. Como puede verse el consumo de verduras es bajo teniendo en cuenta que la Asociación Americana del Corazón y otros organismos internacionales recomiendan que nuestra dieta incluya 5 o más porciones de verduras al día.

Tabla 12. Hábito de consumo de pollo

Ítems	Frecuencia	Porcentaje (%)
1 vez a la semana	18	69,23
de 2 a 4 veces por semana	5	19,23
todos los días	2	7,69
1 vez al mes	1	3,85
Nunca	0	0
TOTAL	26	100
Fuente: Autores del Proyecto.		

Figura 12. Hábito de consumo de pollo



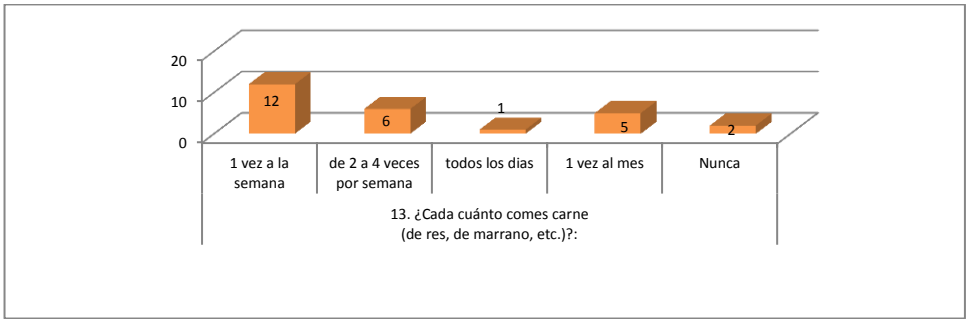
Fuente: Autores del Proyecto.

Del total de los veintiséis (26) estudiantes encuestados, se observa que 18(46,15%) comen pollo 1 vez a la semana, 1(3,85%) 1 vez al mes, 2(7,69%) consumen todos los días, mientras que solo 5(19,23%) de 2 a 4 veces por semana. Como puede verse el consumo de pollo es bajo teniendo en cuenta que es un alimento con función plástica, lo cual quiere decir que sirve para construir nuestro cuerpo y crecer.

Tabla 13. Hábito de consumo de carne

Ítems	Frecuencia	Porcentaje (%)
1 vez a la semana	12	46,15
de 2 a 4 veces por semana	6	23,08
todos los días	1	3,85
1 vez al mes	5	19,23
Nunca	2	7,69
TOTAL	26	100
Fuente: Autores del Proyecto.		

Figura 13. Hábito de consumo de carne



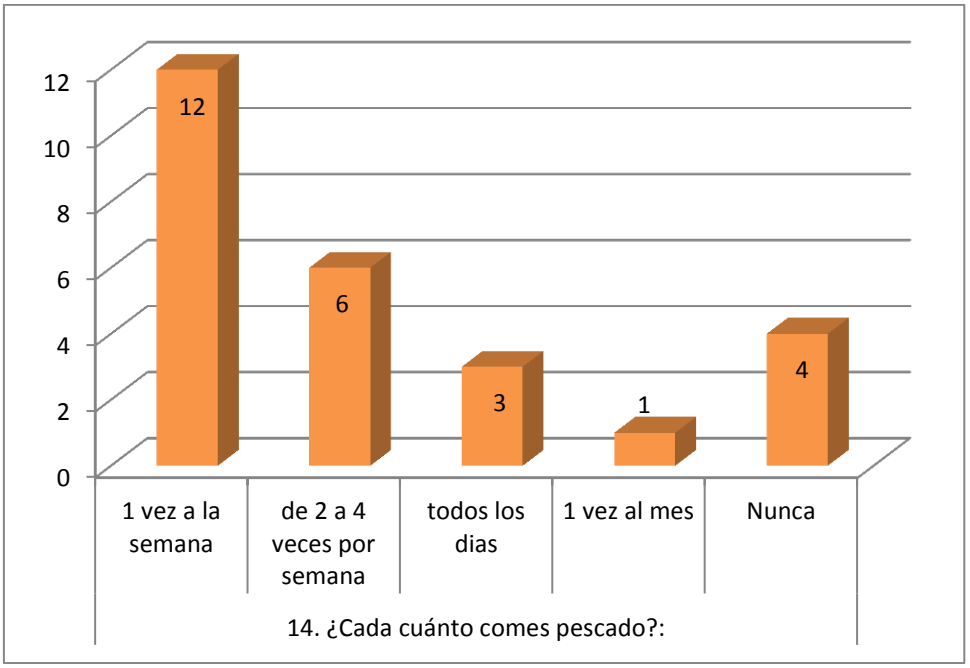
Fuente: Autores del Proyecto.

Del total de los veintiséis (26) estudiantes encuestados, se observa que 12(46,15%) comen carne 1 vez a la semana, 5(19,23%) 1 vez al mes, 1(3,85%) consume todos los días, 2(7,69%) nunca comen, mientras que solo 6(23,08%)de 2 a 4 veces por semana. Como puede verse el consumo de carne es bajo teniendo en cuenta que es un alimento con función plástica, lo cual quiere decir que sirve para construir nuestro cuerpo y crecer.

Tabla 14. Hábito de consumo de pescado

Ítems	Frecuencia	Porcentaje (%)
1 vez a la semana	12	46,15
de 2 a 4 veces por semana	6	23,08
todos los días	3	11,54
1 vez al mes	1	3,85
Nunca	4	15,38
TOTAL	26	100
Fuente: Autores del Proyecto.		

Figura 14. Hábito de consumo de pescado



Fuente: Autores del Proyecto.

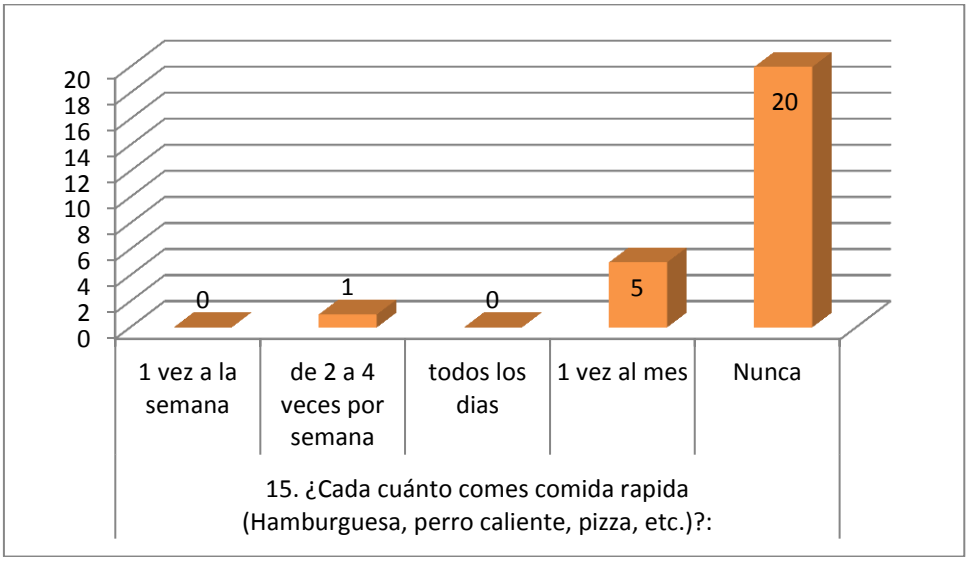
Del total de los veintiséis (26) estudiantes encuestados, se observa que 12(46,15%) comen pescado 1 vez a la semana, 5(19,23%) 1 vez al mes, 3(11,54%) consume todos los días, 4(15,38%) nunca comen, mientras que solo 6(23,08%)de 2 a 4 veces por semana. Como puede verse el consumo de pescado es bajo teniendo en cuenta que es un alimento con función plástica, lo cual quiere decir que sirve para construir nuestro cuerpo y crecer.

Tabla 15. Hábito de consumo de comidas rápidas

Ítems	Frecuencia	Porcentaje (%)
1 vez a la semana	0	0
de 2 a 4 veces por semana	1	3,85
todos los días	0	0
1 vez al mes	5	19,23
Nunca	20	76,92
TOTAL	26	100

Fuente: Autores del Proyecto.

Figura 15. Hábito de consumo de comidas rápidas



Fuente: Autores del Proyecto.

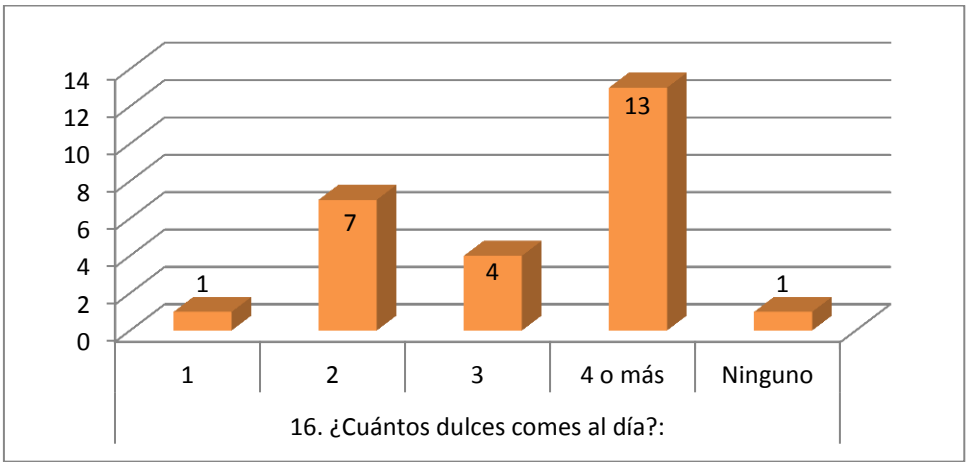
Del total de los veintiséis (26) estudiantes encuestados, se observa que 1(3,85%) comen comidas rápidas de 2 a 4 veces por semana, 5(19,23%) 1 vez al mes, mientras que 20(76,92%) nunca consumen comidas rápidas. Como puede verse el consumo de comidas rápidas es lo cual es bueno ya que este tipo de alimentos aportan muchas calorías, grasas y sal y pocos nutrientes.

Tabla 16. Hábito de consumo de dulces

Ítems	Frecuencia	Porcentaje (%)
Uno	1	3,85
Dos	7	26,92
Tres	4	15,38
4 o más	13	50
Ninguno	1	3,85
TOTAL	26	100

Fuente: Autores del Proyecto.

Figura 16. Hábito de consumo de dulces



Fuente: Autores del Proyecto.

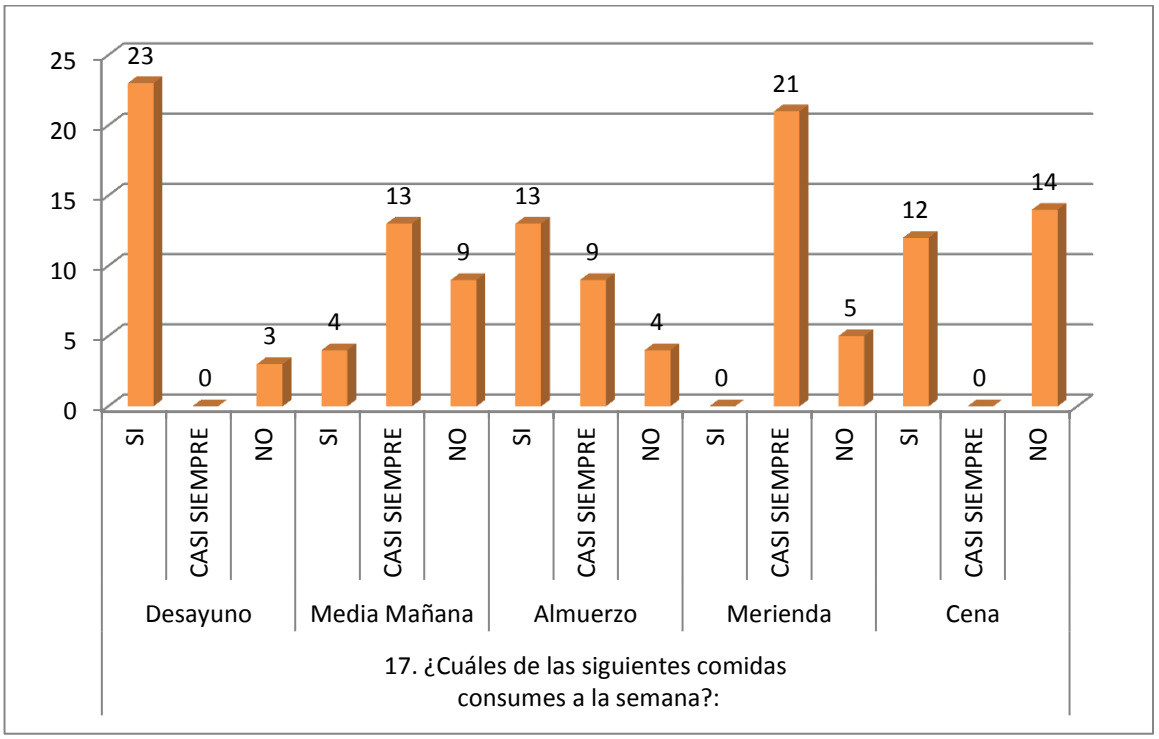
Del total de los veintiséis (26) estudiantes encuestados, se observa que 1(3,85%) come un dulce al día, 7(26,92%) dos dulces, 4(15,38%) tres dulces, 1(3,85%) nunca come dulces, mientras que 13(50%) consumen 4 o más dulces al día. Como puede verse el consumo de golosinas es alto lo cual no es bueno puesto que estos provocan cambios nutricionales en los niños ya que su consumo ha pasado de ser excepcional a convertirse en un hábito cotidiano, aportando muchas calorías y poco o nada de nutrientes.

Tabla 17. Cuantas y cuales comidas consumen al día

Ítems		**Frecuencia**	**Porcentaje (%)**
Desayuno	SI	23	88,46
	CASI SIEMPRE	0	0
	NO	3	11,54
	TOTAL	26	100
Media Mañana	SI	4	15,38
	CASI SIEMPRE	13	50
	NO	9	34,62
	TOTAL	26	100
Almuerzo	SI	13	50
	CASI SIEMPRE	9	34,62
	NO	4	15,38
	TOTAL	26	100
Merienda	SI	0	0
	CASI SIEMPRE	21	80,77
	NO	5	19,23
	TOTAL	26	100
Cena	SI	12	46,15
	CASI SIEMPRE	0	0
	NO	14	53,85
	TOTAL	26	100

Fuente: Autores del Proyecto.

Figura 17. Cuantas y cuales comidas consumen al día



Fuente: Autores del Proyecto.

Esta pregunta se analizara de manera detalla por comida. Se comenzara por el desayuno y se terminara con la cena.

Del total de los veintiséis (26) estudiantes encuestados, se observa que 23(88,46%) desayunan todos los días, mientras que 3(11,54%) no desayunan en la semana, Como puede verse todavía hay una población de estudiantes que llegan a clases sin desayunar lo cual no es bueno debido a que los estudiantes están en edad de crecimiento y están en una etapa que requiere concentración mental y física, aquí la alimentación es de gran importancia, la necesidad de glucosa es fundamental para el rendimiento físico e intelectual.

Del total de los veintiséis (26) estudiantes encuestados, se observa que 4(15,38%) comen su media mañana todos los días, 13(50%) casi siempre (de 5 a 6 días por semana),mientras que 9(34,62%) no consumen media mañana, Como puede verse todavía hay una población de estudiantes que llegan a clases sin desayunar y tampoco media mañana lo cual no es bueno debido a que los estudiantes están en edad de crecimiento y están en una etapa que requiere concentración mental y física, aquí la alimentación es de gran importancia, la necesidad de glucosa es fundamental para el rendimiento físico e intelectual.

Del total de los veintiséis (26) estudiantes encuestados, se observa que 13(50%) comen su almuerzo todos los días (restaurante escolar), 9(34,62%) casi siempre (de 5 a 6 días por semana), mientras que 4(15,38%) no almuerzan, Como puede verse todavía hay una población de estudiantes que no almuerzan lo cual no es bueno debido a que esta comida es la segunda

más importante del día. Después de las doce del mediodía las energías físicas decaen en todos los seres humanos y de allí que tenemos que almorzar para mantener el metabolismo en un nivel estable con relación al que tenía con el desayuno.

Del total de los veintiséis (26) estudiantes encuestados, se observa que 21(80,77%) casi siempre (de 5 a 6 días por semana) consumen merienda, mientras que 5(15,38%) no. Como puede verse todavía hay una población de estudiantes que no consumen alimentos entre el almuerzo y la cena. La merienda supone un paréntesis y una recarga de energía muy útil y necesaria para continuar la jornada o para emprender una serie de actividades que requieren un esfuerzo psíquico y/o físico (es el caso de las actividades extraescolares realizadas por niños y adolescentes, por ejemplo).

Del total de los veintiséis (26) estudiantes encuestados, se observa que 12(46,15%) cenan todos los días, mientras que 14(53,85%) no. Como puede verse todavía hay una población de estudiantes que se acuestan sin comer lo cual no es bueno debido a que se altera el ritmo del cuerpo y lo hace más lento porque no se consumen las calorías necesarias o la cantidad de energía necesaria y, por si fuera poco, pasa un ayuno de aproximadamente 12 horas dependiendo de cuándo consumió el ultimo alimento y la hora a la que se levanta. Esto hace que cuando nos levantemos sintamos como que no hemos descansado, agotados, con mareos al levantarnos y con mucha hambre en algunos casos.

4.1.1 Diagnóstico situacional. Los estudiantes de quinto grado de la Institución Educativa de Bodega Central evidencian la necesidad de reforzar sus competencias en nutrición.

Se pudo constatar que la mayoría de los niños y niñas de dicho grado, carecen de una buena alimentación tanto en cantidad como en calidad.

Además, se observó que los padres de familia deben hacer parte de la solución debido a que la influencias de los padres es bastante fuerte en esa etapa, porque son ellos quienes deciden los alimentos que compran y preparan de acuerdo con su capacidad económica, la disponibilidad de tiempo y los conocimientos y preferencias que tenga para la selección de alimentos. En cuanto al aporte de la institución educativa para contribuir a mantener y mejorar el complemento y la situación nutricional de la población con los programas de alimentación escolar se debe ampliar cobertura tanto en meriendas (Media mañana) como en el restaurante escolar (Almuerzos).

En respuesta a estos resultados, los autores de la presente propuesta se dieron a la tarea de diseñar una estrategia que permita, en el ejercicio cotidiano de aula, mejorar las competencias en buenas prácticas alimentarias con el objeto de crear en los estudiantes buenos hábitos alimentarios.

Con ella se espera que se les ayude a desarrollar los conocimientos y actitudes para fortalecer y mantener su estado de crecimiento y desarrollo acorde a su edad y necesidades energéticas, que redunden en el buen desempeño escolar.

4.2 ADECUAR LA METODOLOGÍA PARA LA IMPLEMENTACIÓN Y ELABORACIÓN DE LOS TALLERES

4.2.1 Presentación. La alimentación es un tema de gran relevancia en la educación, ya que es en los primeros años de vida cuando los niños y niñas adquieren los hábitos y costumbres que les van a acompañar hasta que son adultos.

La puesta en práctica de una alimentación sana y equilibrada influye directamente en una buena salud, por su importancia en el desarrollo psicofísico del niño y en la prevención de ciertas enfermedades.

Esta propuesta permite establecer a la educación como una herramienta preventiva y promocional que a través de la implementación de los talleres como estrategia pedagógica contribuye a la adopción de hábitos alimentarios saludables.

El colegio es un marco idóneo para favorecer la adquisición de hábitos alimentarios saludables en la edad escolar.

4.2.2 Metodología. Los talleres, aunque son fundamentalmente prácticos, sugieren unos núcleos teóricos imprescindibles que deben ser tratados por el docente antes de aplicarla, buscando con ello que los niños y niñas de dicho grado asimilen cabalmente el propósito de cada taller.

4.3 DEFINIR LOS EJES TEMÁTICOS QUE CONTENDRÁ CADA UNO DE LOS TALLERES

Taller Nro. 1: Origen de los alimentos. Propósito: Reconocer el origen de los alimentos.

Taller Nro. 2: Dieta Saludable: Variedad y Equilibrio. Propósito: Reconocer las familias de los alimentos según sus funciones.

Taller Nro. 3: La pirámide Alimentaria. Propósito: Trabajar desde lo lúdico, los contenidos de la pirámide alimentaría

Taller Nro. 4: Hábitos Alimentarios. Propósito:Que los niños aprendan a reconocer los buenos hábitos de alimentación y nutrición como estrategias y medios adecuados para la prevención de enfermedades a partir de un buen estado de salud.

Taller Nro. 5: Descubriendo mis hábitos alimentarios. Propósito: Que el alumno tome conciencia de sus hábitos de alimentación y nutrición y las consecuencias de su manera de actuar.

Taller Nro. 6: Desayuno Saludable. Propósito:Concienciar a los escolares sobre la importancia de llevar a cabo un desayuno saludable.

Taller Nro. 7: Una comida equilibrada. Propósito: Conocer los grupos de alimentos que deben incluirse en un menú saludable, así como la frecuencia de consumo y ración apropiada de cada grupo.

Taller Nro. 8: Frutas y Verduras. Propósito: Fomentar hábitos de vida saludables entre los participantes, enfatizando el consumo de frutas y verduras.

Taller Nro. 9: Las chucherías. Propósito: Fomentar hábitos de vida saludables entre los participantes, enfatizando que el consumo de chucherías no constituyen un buen habito alimentario por su escaso o nulo aporte nutricional.

Taller Nro. 10: El agua y salud. Propósito: Valorar el agua y su importancia para la salud.

Taller Nro. 11: La alimentación y el deporte. Propósito: Fomentar el ejercicio físico y una dieta sana para crear unos hábitos positivos en los escolares.

Taller Nro. 12: A compartir una Comida. Propósito: Integrar a los estudiantes del grado quinto con sus padres a través de la elaboración de una comida en la escuela.

4.4 ESTRUCTURAR CADA UNO DE LOS TALLERES

Cada uno de los talleres está estructura de la siguiente manera:

Número del taller:

Nombre del taller:

Objetivo:

Recursos:

Actividad(es):

Todo ello con el fin de que el estudiante comprenda claramente el objetivo de su aplicación.

4.5 IMPLEMENTAR LOS TALLERES PEDAGÓGICOS PARA FORTALECER LAS COMPETENCIAS EN BUENAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN LOS ALUMNOS DE QUINTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA BODEGA CENTRAL (MORALES - BOLÍVAR).

A Continuación se establecen los talleres que serán aplicados para fortalecer las buenas competencias en los alumnos de quinto grado de primaria de la Institución Educativa Bodega Central (Morales - Bolívar).



Taller Nro. 1

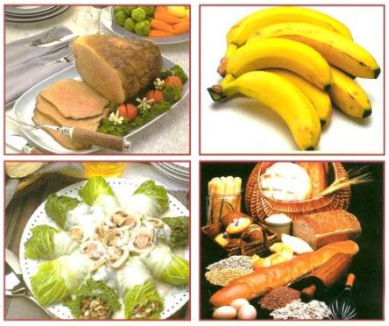
ORIGEN DE LOS ALIMENTOS

Objetivo: Reconocer el origen de los alimentos

Recursos: Tijeras, pegante en barra, Cuaderno de apuntes, Lápiz.

Actividad 1: EL ORIGEN DE LOS ALIMENTOS

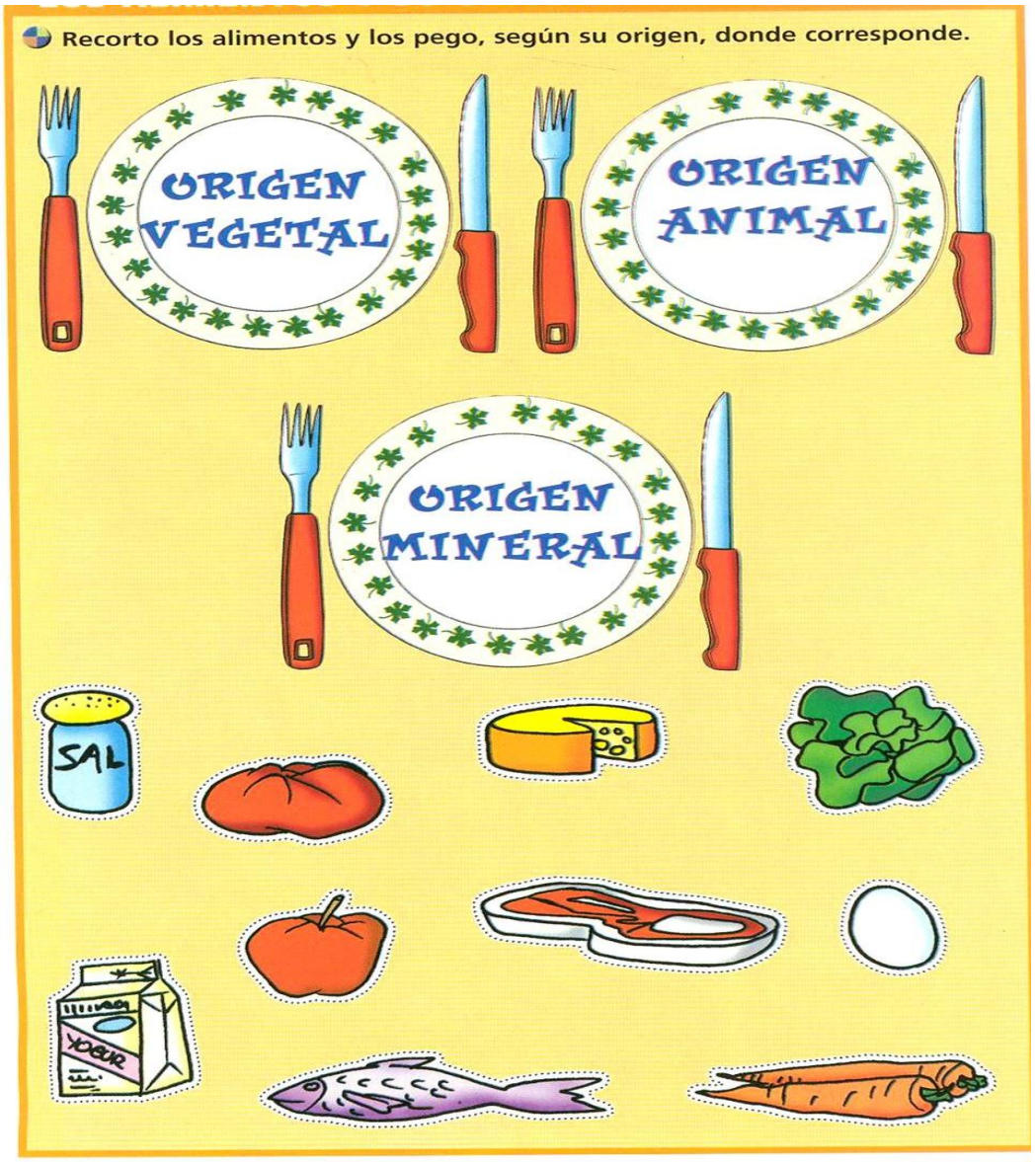
- Pedimos a los niños que traigan imágenes de alimentos y comidas recortadas de revistas.
- Las agrupamos de modo que todos los niños puedan ver la totalidad de las imágenes.
- Mediante preguntas, los guiamos en la reflexión sobre los alimentos de las imágenes que consumen las personas.
- Les proponemos que piensen cuáles de ellos debemos comer en mayor cantidad y de cuales no debemos abusar
- Luego conversamos entre todos acerca de los alimentos que están en las imágenes, apuntando al reconocimiento, por parte de los niños, de sus distintos orígenes.
- Estas son algunas imágenes de ejemplo que los niños pueden utilizar para realizar la actividad







Actividad 2: LOS ALIMENTOS Y SU ORIGEN





Taller Nro. 2

Dieta Saludable: Variedad y Equilibrio

Objetivo: Reconocer las familias de los alimentos según sus funciones.

Recursos: Cuaderno de apuntes, Lápiz, Colores, Tijeras, Pegante, Revistas para recortar.

Actividad 1: ¿NUTRIENTE O ALIMENTO?

Para poder crecer y sentirnos bien necesitamos comer alimentos de diferentes familias. Cada familia de alimentos aporta "nutrientes" que tienen distintas funciones. Nuestro cuerpo los necesita. Alimentos que sirven para obtener ENERGÍA: Alimentos energéticos.

Tienen una función parecida a la gasolina que ponemos en el coche para que funcione.

Hay dos familias de alimentos que sirven para esta función:

Familia del azúcar, los cereales y las patatas:
A esta familia pertenecen: el pan, la pasta, como los macarrones, el arroz, las patatas, también el azúcar y los dulces.

Familia de los aceites y las grasas:
A esta familia pertenecen el aceite de oliva, la mantequilla, la margarina.

Dibuja en este espacio alimentos que nos sirven para obtener energía

Alimentos que sirven para CONSTRUIR nuestro cuerpo y para CRECER. Aportan "nutrientes" que funcionan como los ladrillos para construir una casa. Tienen sobre todo proteínas y también calcio.

Son la familia de alimentos con función plástica. A esta familia pertenecen:

Las carnes: filete de ternera, pollo, pechuga de pavo, lomo de cerdo, chuletitas de cordero.
Los pescados: merluza, sardinas, bonito, lenguado, trucha, salmón, los huevos.

La leche y los alimentos que se hacen con la leche: queso, yogur, cuajada.

También las legumbres: alubias, garbanzos, lentejas.

Dibuja en este espacio alimentos que nos sirven para construir nuestro cuerpo y crecer

Alimentos que sirven para poner nuestro cuerpo a punto.
Aportan principalmente vitaminas y minerales. Son la familia de alimentos reguladores. Son muy importantes para que todo funcione correctamente.

A este grupo pertenecen:

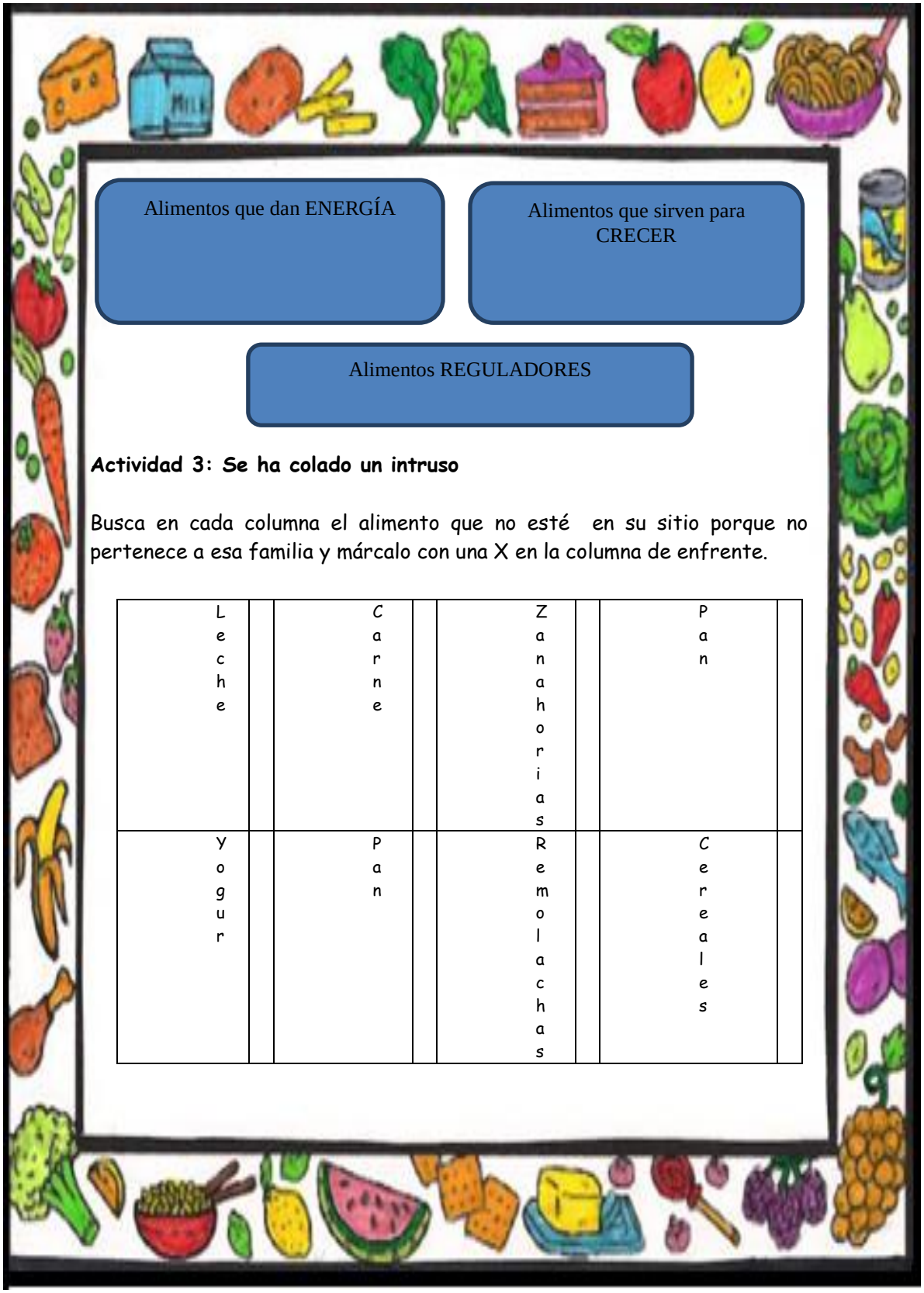
Las frutas: manzana, pera, mandarina, fresas, piña, plátano, uvas.
Las verduras y hortalizas: lechuga, tomate, pepino, pimiento, espárragos, espinacas, judías verdes.

Dibuja en este espacio alimentos que nos sirven para poner nuestro cuerpo a punto.

Actividad 2: ¿Todos los alimentos son iguales?

Busca fotografías o dibujos de distintos alimentos de las revistas traídas de casa.

Piensa a que familia pertenecen según el "nutriente" que contienen en mayor Cantidad. Recórtalos y pégalos cada uno con su grupo.



Alimentos que dan ENERGÍA

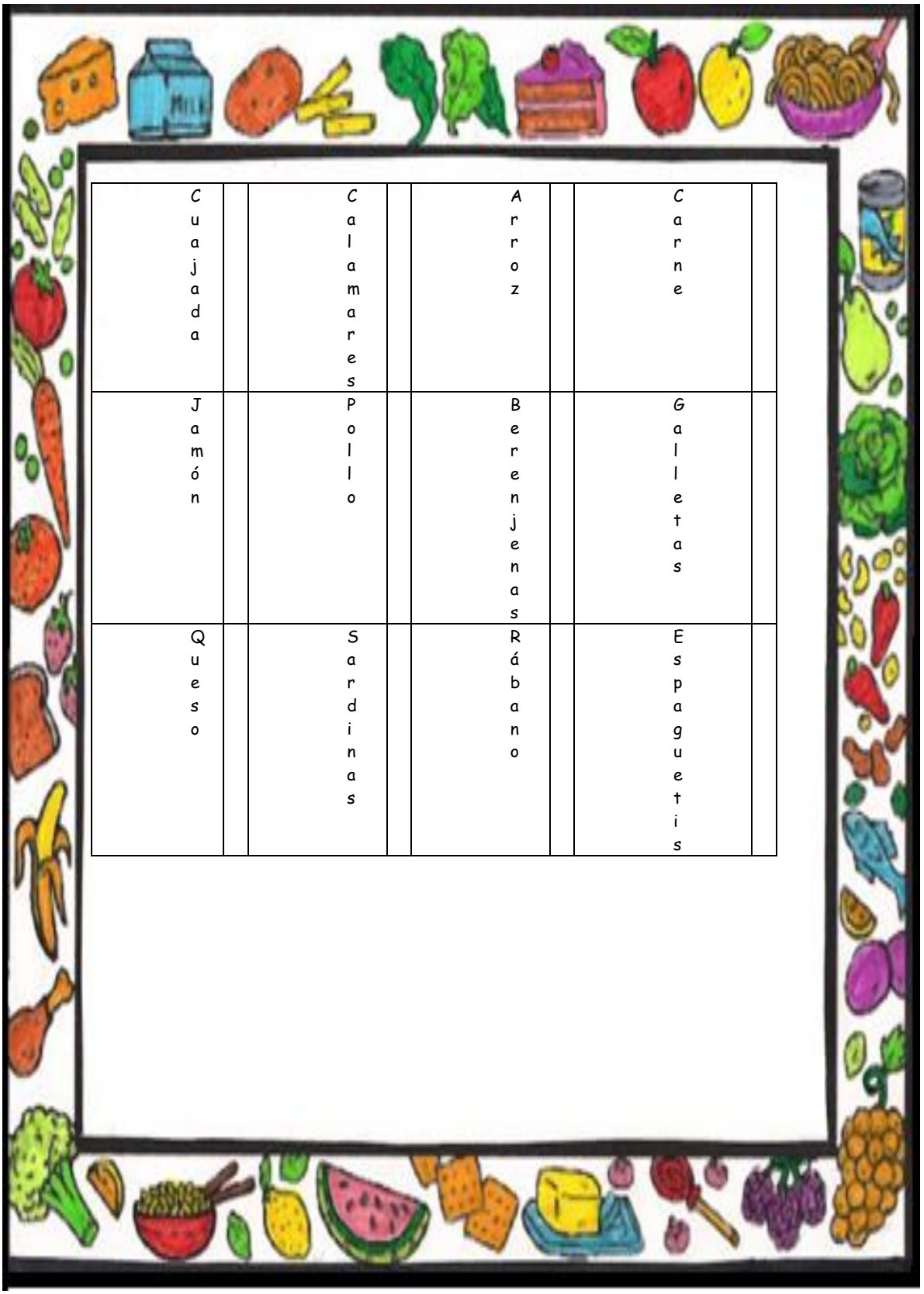
Alimentos que sirven para CRECER

Alimentos REGULADORES

Actividad 3: Se ha colado un intruso

Busca en cada columna el alimento que no esté en su sitio porque no pertenece a esa familia y márcalo con una X en la columna de enfrente.

Leche		Carne		Zanahorias		Pan	
Yogur		Pan		Remolachas		Cereales	



Cuajada		Calamares		Arroz		Carne	
Jamón		Pollo		Berenjenas		Galletas	
Queso		Sardinas		Rábano		Espaguetis	

Taller Nro. 3

LA PIRÁMIDE ALIMENTARIA

Objetivo: Trabajar desde lo lúdico, los contenidos de la pirámide alimentaría

Recursos: Cuaderno de apuntes, Lápiz, Pegante, Tijeras, Hojas de papel.

Actividad 1: Construyamos nuestra pirámide

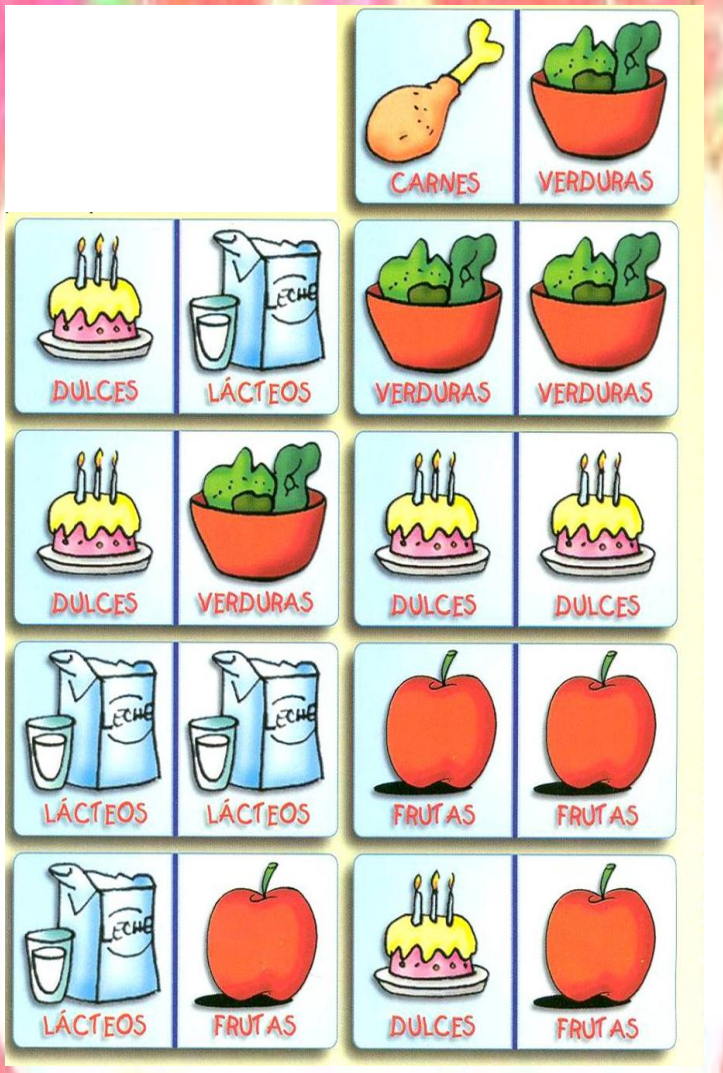
Reunimos a los niños en grupos.

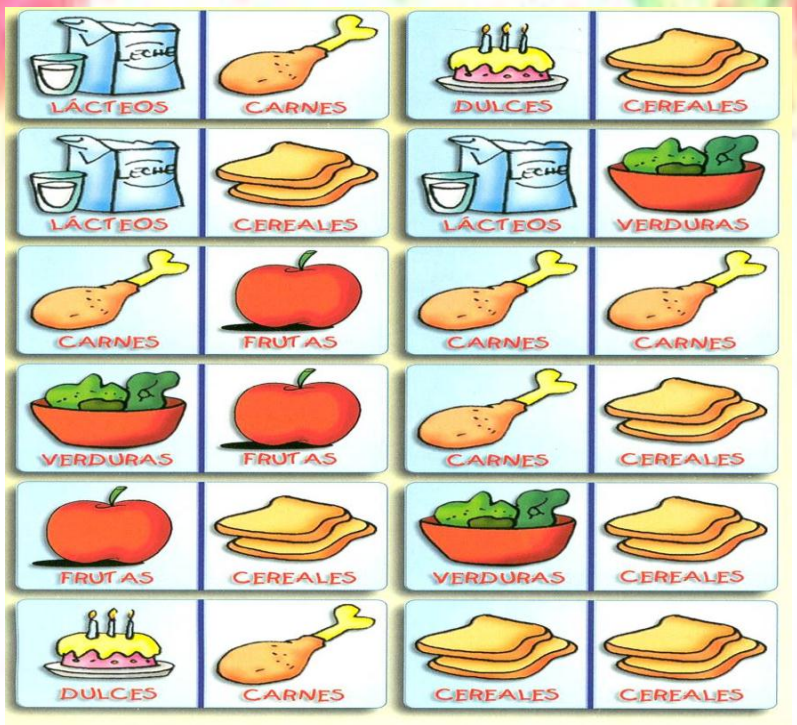
- Entregamos a cada grupo la silueta vacía de la pirámide, e imágenes recortadas de revistas, de distintos tipos de alimentos: dulces, lácteos, carnes rojas y blancas, verduras, frutas y cereales.
- Pedimos que peguen en la pirámide las fotos de los alimentos. Colocando en los espacios más grandes aquellos que comen con más frecuencia, y en los más pequeños los que consumen en menor cantidad.
- Seguidamente, presentamos al grupo una lámina grande de la pirámide alimentaría aconsejada por nutricionistas, para que puedan confrontar con datos reales el trabajo realizado anteriormente.
- Explicamos a los niños el porqué de la ubicación de cada uno de los alimentos en la pirámide de la lámina.
- Pedimos a los alumnos que establezcan las diferencias entre esta pirámide y la producida por ellos.

Nota: La idea es que cada grupo cuente con suficiente cantidad de imágenes de los alimentos como para ubicarlos en los distintos sectores de la pirámide alimentaría.

Actividad 2: Dominó de los alimentos

- Cantidad de jugadores: hasta 3 niños
- Se colocan las 21 fichas boca abajo sobre una mesa
- Cada jugador retira 7 fichas
- Luego el que posee alguna ficha doble, la baja a la mesa de juego.
- El siguiente, deberá colocar a continuación una ficha que coincida con el ultimo alimento de la fila
- Gana el jugador que logra quedarse primero sin fichas


CARNES
VERDURAS
DULCES
LÁCTEOS
VERDURAS
VERDURAS
DULCES
VERDURAS
DULCES
DULCES
LÁCTEOS
LÁCTEOS
FRUTAS
FRUTAS
LÁCTEOS
FRUTAS
DULCES
FRUTAS



Preguntamos:

¿Cómo explicamos estas diferencias?



Taller Nro. 4

HÁBITOS ALIMENTARIOS

Objetivo: Que los niños aprendan a reconocer los buenos hábitos de alimentación y nutrición como estrategias y medios adecuados para la prevención de enfermedades a partir de un buen estado de salud.

Recursos: Colores, Hojas, Cuaderno de apuntes, lápiz.

Actividad 1: Aprender a elegir



Pinta la luz del semáforo:

Rojo: para los alimentos que afectan tu salud.

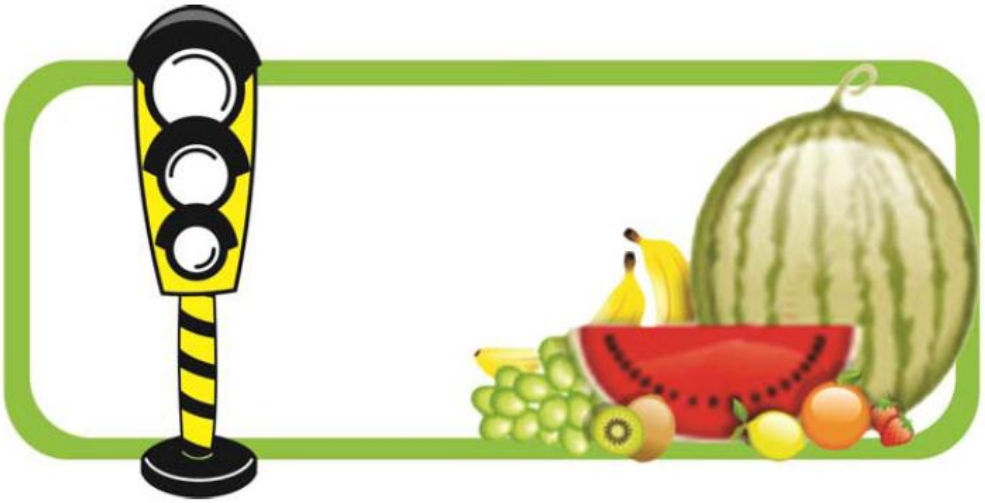
Amarillo: para los alimentos que NO debes consumir todos los días, pues afectaría tu salud.

Verde: para los alimentos que es saludable consumir diariamente.





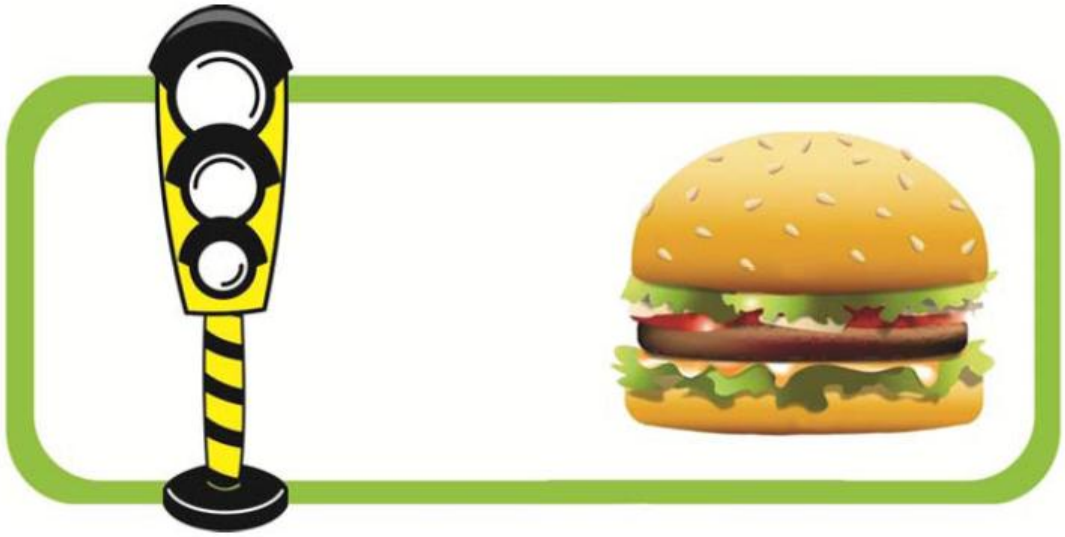
















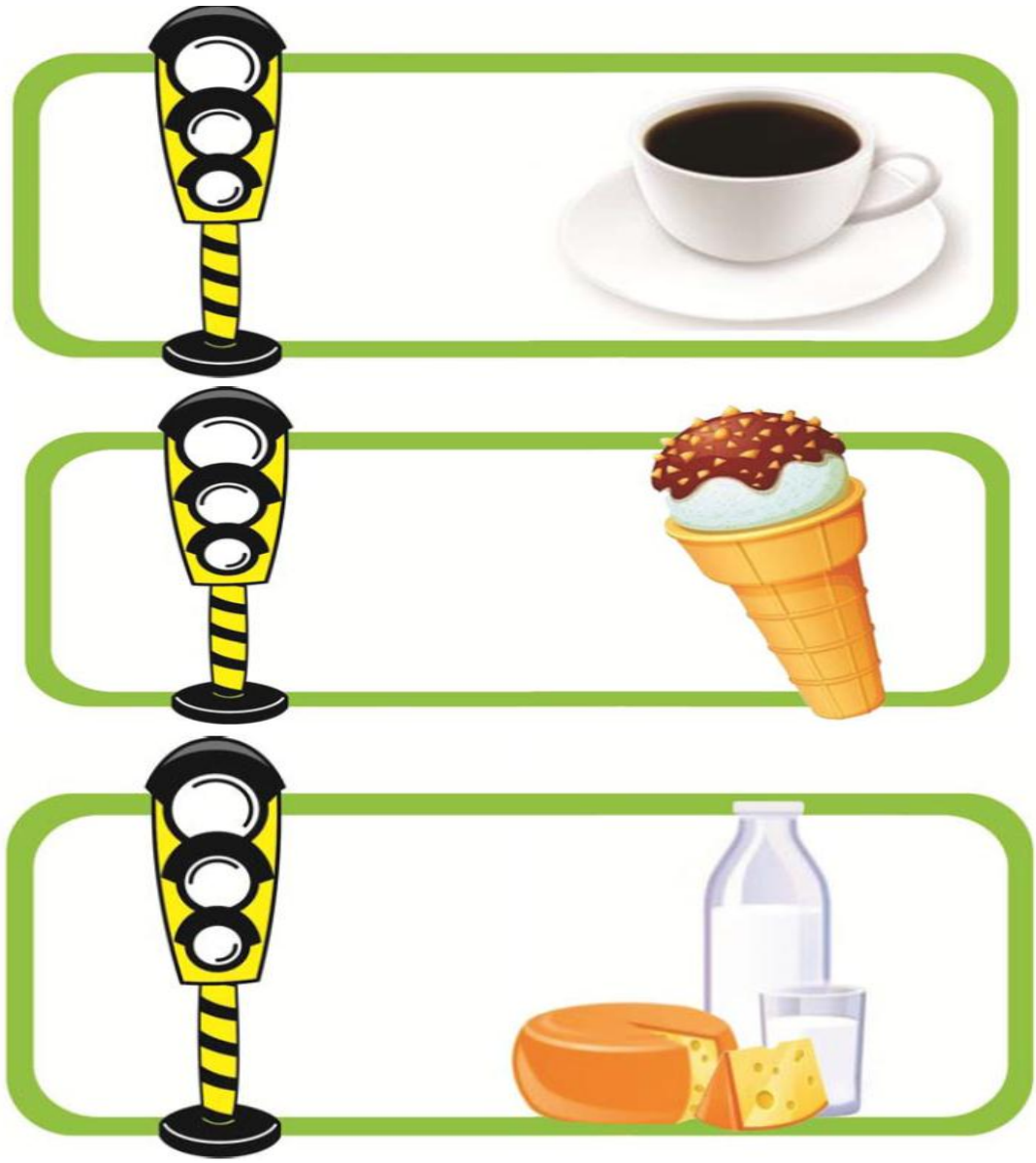




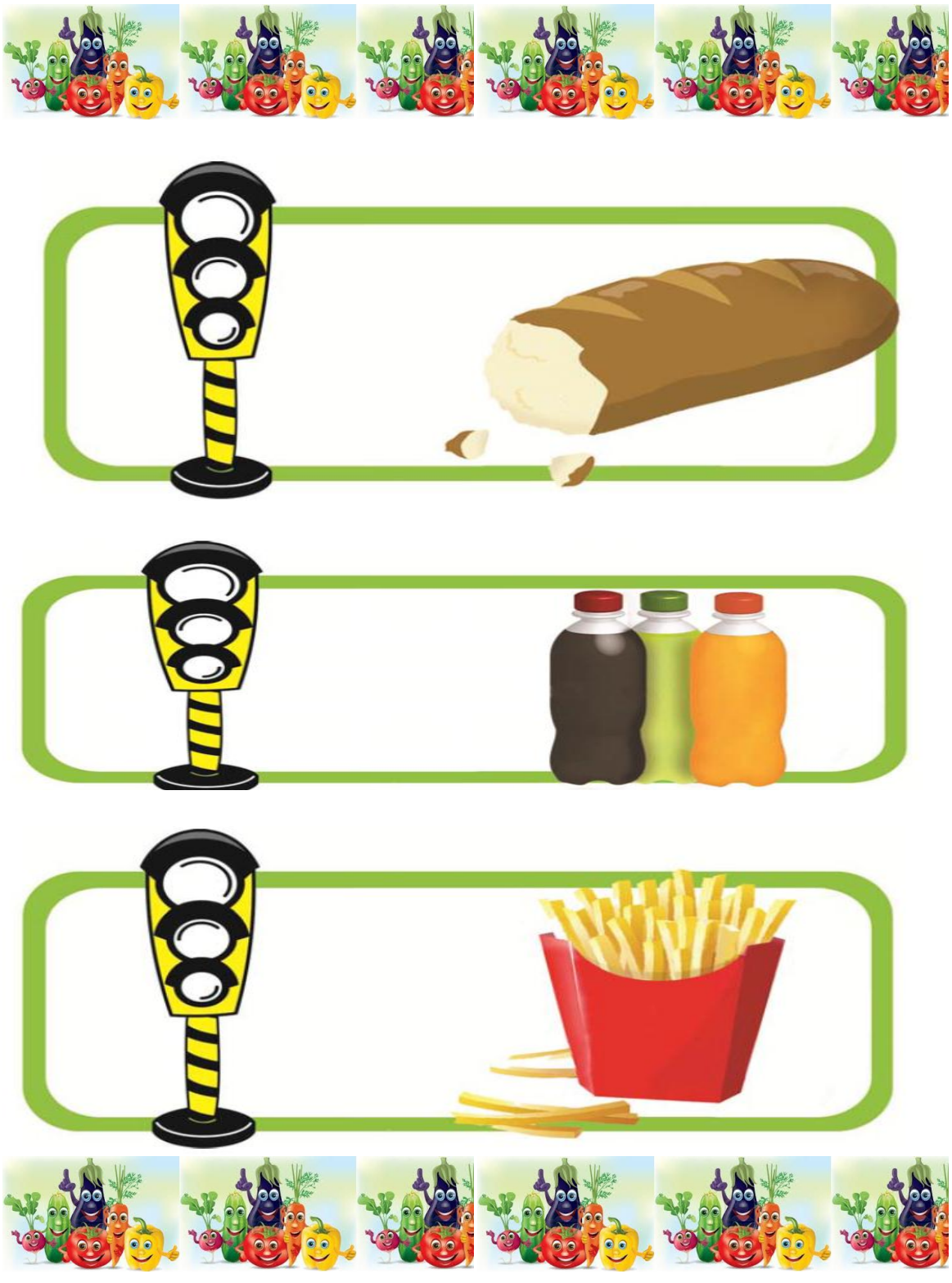


















Al final de la actividad los estudiantes pueden elaborar con el docente tres afiches para que queden en el aula como refuerzo del aprendizaje del tema. En uno de ellos alrededor de un semáforo en rojo dibujaran los alimentos que no se deben consumir en forma frecuente.

De igual manera alrededor de un semáforo en amarillo dibujaran y pintaran alimentos que puedan consumir con moderación. Finalmente alrededor de un semáforo en verde los alimentos que deben estar presentes en forma diaria en cuatro o cinco comidas habituales.





Taller Nro. 5

DESCUBRIENDO MIS HÁBITOS ALIMENTARIOS

Objetivo: Que el alumno tome conciencia de los propios hábitos de alimentación y nutrición y las consecuencias de su manera de actuar.

Actividad 1: Autoevaluación de mis hábitos de alimentación/nutrición

Rodea con un círculo:

- la ***S*** si siempre actúas así
- la ***CS*** si casi siempre actúas así
- la ***AV*** si a veces actúas así
- la ***CN*** si casi nunca actúas así
- la ***N*** si nunca actúas así

Nro.	PREGUNTA	S	CS	AV	CN	N
1	Como con moderación e incluyo alimentos variados en cada comida.					
2	Consumo mucha azúcar					
3	Como frutas de todo tipo y color					
4	Consumo mis comidas con mucha sal					
5	Consumo queso, yogures y leche.					
6	Me gustan consumir bebidas gaseosas					
7	Tomo mucha agua potable durante el día					
8	Le quito la grasa a la carne antes de comerla					
9	Evito las bebidas alcohólicas					
10	Desayuno diariamente					
11	Me gusta merendar con palitos salados o papas fritas					
12	Consumo pan, cereales integrales y pastas					





Resultados:

- Las afirmaciones 1,3,5,7,8,10 y 12 puntúan con:

S	CS	AV	CN	N
4	3	2	1	0

- Las afirmaciones 2,4,6 y 11 puntúan con:

S	CS	AV	CN	N
0	1	2	3	4

Suma los puntos obtenidos en cada afirmación y califícate:

🍽 Entre 36 y 48 puntos: BUENO O MUY BUENO
🍽 Entre 28 y 35 puntos: REGULAR
🍽 Entre 36 y 48 puntos: FLOJO MUY FLOJO



BUENO O MUY BUEN: *Con tus hábitos de alimentación y nutrición, mantén tu actitud y podrás desarrollarte de manera saludable.*

REGULAR: *Tus hábitos de alimentación y nutrición, debes mejorarlos para crecer y desarrollarte sano y fuerte.*

FLOJO O MUY FLOJO: *En tus hábitos de alimentación-nutrición, debes mejorarlos rápidamente para crecer y desarrollarte sano y fuerte.*

Cualquier haya sido tu resultado siempre se puede mejorar. Propone acciones para corregir tus hábitos de alimentación y nutrición en esta semana y escríbelas en tu cuaderno de apuntes:



Taller Nro. 6

DESAYUNO SALUDABLE

Objetivo: Concienciar a los escolares sobre la importancia de llevar a cabo un desayuno saludable.

Recursos: Cuaderno de apuntes, lápiz, colores.

Actividad 1: Un buen desayuno

En esta actividad los alumnos aprenderán que es importante desayunar todos los días para estar bien y para poder realizar adecuadamente las actividades de cada día. También se explicar que en un desayuno adecuado y saludable deben incorporarse alimentos de tres familias:

a) Lácteos: que pueden ser leche, queso, yogur, cuajada, etc. Son alimentos ricos en calcio y proteínas y ayudan a crecer.
b) Cereales: como pan, pan tostado, cereales de desayuno y también a veces galletas. Los bollos y pastelitos están bien sólo de vez en cuando. Esta familia de alimentos aportan la energía necesaria para poder realizar bien las tareas y actividades diarias, incluido el ejercicio físico.
c) Frutas: zumo recién preparado, fruta fresca bien lavada y troceada, macedonia de frutas, compota, manzana asada... Aportan muchas vitaminas y minerales. Muy importantes para que nuestro cuerpo funcione bien, para sentirnos bien.

Se comentará que para poder tomar bien el desayuno necesitamos tiempo suficiente para estar sentados a la mesa, masticando despacio los alimentos y bebidas.

Si el desayuno se tiene que comer muy rápido no se mastica bien y después se sienten molestias en la tripa.

Para poder tener tiempo para desayunar es necesario levantarse sin pereza, y para ello a lo mejor hace falta ir a dormir un poco antes.

Actividad 2 ¿Qué desayunas?

Organizar grupos de cuatro alumnos. Comentarán qué suelen desayunar durante 5 minutos.
Reunida después toda la clase se comentará entre todos.
Alternativamente también se puede pedir inicialmente que dibujen lo que suelen desayunar cada uno individualmente. Después se comenta entre toda la clase.

Actividad 3: Preparemos un buen desayuno

Organizar grupos de cuatro alumnos.

Cada grupo de alumnos propondrá ingredientes y platos para un buen desayuno, teniendo encuentra los tres grupos de alimentos que deben estar presentes: lácteos, cereales, frutas.

Reunida toda la clase prepararemos al menos tres menús diferentes de desayuno saludable, comprobando que contienen las tres familias de alimentos.

Ejemplo: Zumo de naranja, leche, pan tostado con aceite y tomate.
Macedonia de frutas, leche con cereales de desayuno.
Manzana troceada, yogur, tostada.





Taller Nro. 7

UNA COMIDA EQUILIBRADA

Objetivo: Conocer los grupos de alimentos que deben incluirse en un menú saludable, así como la frecuencia de consumo y ración apropiada de cada grupo.

Recursos:

Actividad 1: Los pequeños Chefs

Esta actividad consiste en explicar a los niños cuál es la frecuencia de consumo de los diferentes alimentos que constan en la siguiente tabla:

GRUPOS DE ALIMENTOS	FRECUENCIA DEL CONSUMO
Carnes, Pescados, Huevos	2 veces al día
Leche, Queso, Yogur	3-4 veces al día
Legumbres	3 veces a la semana
Hortalizas cocidas	1 o más veces al día
Hortalizas frescas	1 o más veces al día
Frutas	2 o más veces al día
Cereales, Patatas, Pan	6 o más veces al día

A partir de esta actividad, y teniendo en cuenta las recomendaciones dadas, los alumnos han de proponer el menú de un día: un desayuno equilibrado para realizarlo antes de salir de casa, la toma de media mañana, un almuerzo, una merienda y una cena.





Actividad 2: ¡Me gusta mucho!

- Se realizar. un listado de los platos que se sirven en el comedor escolar.

- Cada plato se puntuará de 0 a 10 según el grado de preferencia, desde "no me gusta nada" hasta "me gusta muchísimo". Después de sumar la puntuación y realizar una clasificación de mayor a menor puntuación se reflexionará sobre por qué hay alimentos que gustan más que otros.

- El mensaje es: Si un alimento gusta poco, pero es muy nutritivo, debe consumirse igualmente ya que la valoración de los sabores y las texturas de los alimentos muchas veces cambian con el tiempo. Por esta razón, NUNCA debe dejarse de consumir un alimento.

- Por .último, cada alumno buscará información de los nutrientes de los platos que gustan menos y reflexionará sobre por qué son necesarios consumirlos.

- En grupos de 4 tomarán decisiones de los pequeños cambios que harán en su alimentación.





Taller Nro. 8

Frutas y Verduras

Objetivo: Fomentar hábitos de vida saludables entre los participantes, enfatizando el consumo de frutas y verduras.
Recursos: Computadoras o Tabletas con acceso a Internet, Cuaderno de apuntes, lápiz, Colores, Frutas frescas.

Actividad 1:XD-201 el Extraterrestre XD-201 no vive aquí. Es un ET que por casualidad ha aterrizado en el planeta Tierra. No conoce ningún alimento de origen vegetal, pero tiene una gran curiosidad para conocerlos. Ha encargado una gran misión a los niños y niñas de la clase. La misión consiste en que cada uno de ellos haga una investigación sobre una fruta y una verdura.

Elige la fruta, verdura y hortaliza sobre la que quieres investigar. Debes averiguar en Internet:

Su nombre:
¿Cómo nos cuida y alimenta?:
¿Cómo es, cómo sabe y cómo se siente cuando está en la boca?:
¿En qué época del año es más fácil encontrarla o sabe mejor?:
¿Conoces una receta sabrosa en la que está de protagonista?:
¿Qué otros ingredientes hacen falta para prepararla?:
¿Cómo se prepara?:
¿Sabes cuánto tiempo hace falta para hacer esta receta?:





Dibuja en una hoja al extraterrestre XD-201

Actividad 2: Visita a una frutería

¿Qué frutas y verduras vistes en la tienda que visitamos?

Frutas:

Verduras:

Escoge una fruta y una verdura que no hayas probado y escribe su nombre:

🍽 Fruta

🍽 Verdura:





Actividad 3: Vamos a probar distintos sabores de frutas

- Se le va a pasar 3 frutas distintas
- Van a probarlas y luego tienen que darle puntos del 1 -10 a cada una de las preguntas de la tabla que se encuentra en las hojas que se les entregó.
- Cuando hayas completado la tabla, suma los puntos de cada fruta. La fruta con mayor puntuación será la mejor.

	Ejemplo Manzana	Mango	Mandarina	Fresa
Que te parece su aspecto	8			
Como huele	6			
Como sabe	8			
Puntuación	22			

Cuando terminen de llenar la tabla se socializara con el resto del grupo.



Taller Nro. 9
LAS CHUCHERÍAS

Objetivos: Fomentar hábitos de vida saludables entre los participantes, enfatizando que el consumo de chucherías no constituyen un buen habito alimentario por su escaso o nulo aporte nutricional.
Recursos: Videos sobre publicidad de alimentos y bebidas, Computadoras o tabletas con acceso a Internet, VideoBeam, Cuaderno de apuntes, lápiz.

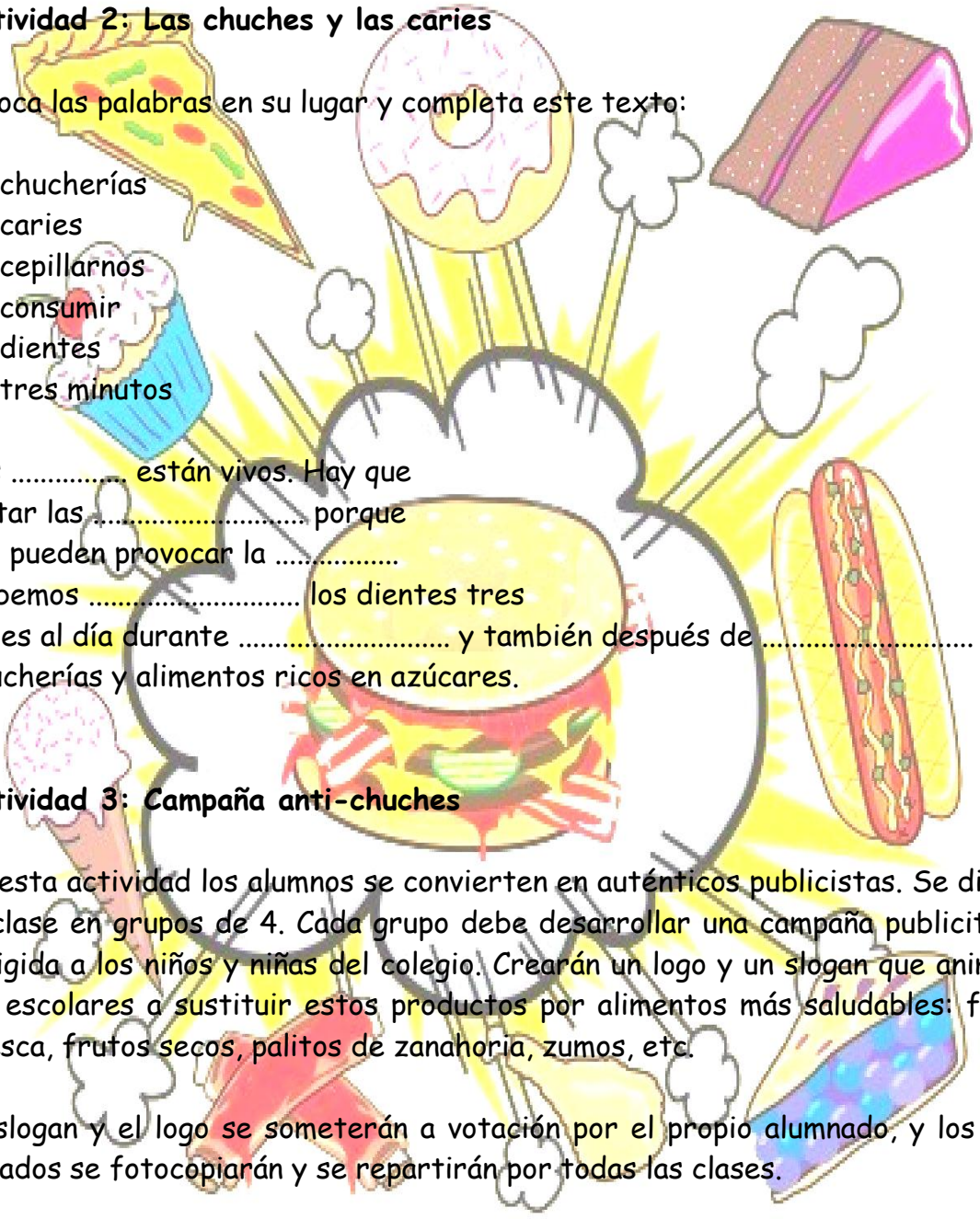
Actividad 1: ¿Por qué nos gusta comer lo que nos gusta?
Hablemos de la publicidad y los anuncios

Vamos a ver un anuncio de un alimento o bebida en la televisión.

¿Cómo se llama el producto que se anunciaba?:

¿Qué tipo de producto es?:
¿A quién hablaba el anuncio: a los niños y niñas, a gente joven, a los mayores de casa?:
¿Qué tipo de imágenes aparecen en el anuncio: paisajes, una ciudad, un coche, una fiesta?:
¿Qué frases se dicen en el anuncio?:
¿Cómo están las personas que aparecen en el anuncio: contentas, tristes, solas, con otras personas?:
¿Cómo nos dicen en el anuncio que tenemos que sentirnos?:
¿Qué tenemos que hacer para sentirnos así?:
¿Crees que es verdad todo lo que dicen en los anuncios?:

Actividad 2: Las chuches y las caries



Coloca las palabras en su lugar y completa este texto:

- chucherías
- caries
- cepillarnos
- consumir
- dientes
- tres minutos

Los ……, están vivos. Hay que evitar las …… porque nos pueden provocar la …… Debemos …… los dientes tres veces al día durante …… y también después de …… chucherías y alimentos ricos en azúcares.

Actividad 3: Campaña anti-chuches

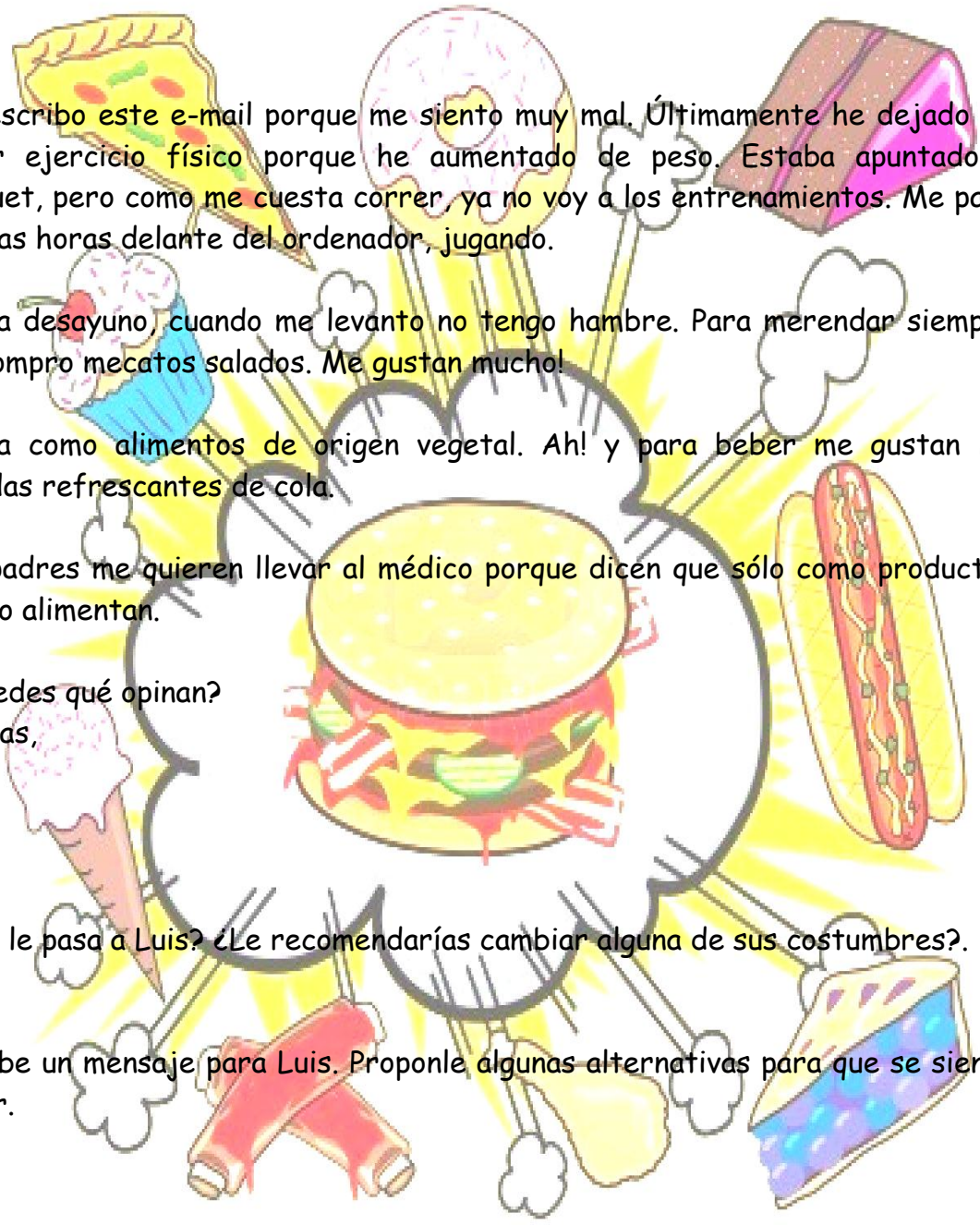
En esta actividad los alumnos se convierten en auténticos publicistas. Se divide la clase en grupos de 4. Cada grupo debe desarrollar una campaña publicitaria dirigida a los niños y niñas del colegio. Crearán un logo y un slogan que anime a los escolares a sustituir estos productos por alimentos más saludables: fruta fresca, frutos secos, palitos de zanahoria, zumos, etc.

El slogan y el logo se someterán a votación por el propio alumnado, y los más votados se fotocopiarán y se repartirán por todas las clases.

Actividad 4: Un e-mail para Luis

Se les explica a los alumnos una situación concreta ante la cual deben actuar.

Se le envía a cada estudiante el e-mail de Luis el cual dice:



¡Hola!

Les escribo este e-mail porque me siento muy mal. Últimamente he dejado de hacer ejercicio físico porque he aumentado de peso. Estaba apuntado a básquet, pero como me cuesta correr, ya no voy a los entrenamientos. Me paso muchas horas delante del ordenador, jugando.

Nunca desayuno, cuando me levanto no tengo hambre. Para merendar siempre me compro mecatos salados. Me gustan mucho!

Nunca como alimentos de origen vegetal. Ah! y para beber me gustan las bebidas refrescantes de cola.

Mis padres me quieren llevar al médico porque dicen que sólo como productos que no alimentan.

¿Ustedes qué opinan?
Gracias,
Luis

¿Qué le pasa a Luis? ¿Le recomendarías cambiar alguna de sus costumbres?.

Escribe un mensaje para Luis. Proponle algunas alternativas para que se sienta mejor.

Taller Nro. 10

EL AGUA Y LA SALUD

Objetivo: Valorar el agua y su importancia para la salud
Recursos: Cuaderno de apuntes, Lápiz, Hojas de papel.

EL AGUA Y LA SALUD

Para abordar este tema, los niños realizarán una encuesta familiar acerca de cuestiones sobre el uso del agua.

Algunas preguntas a formular podrían ser las siguientes:

¿Dónde obtiene su familia el agua que usa para beber?

- Bebemos agua corriente
- Bebemos agua mineral
- Bebemos el agua en infusiones (café, té, etc.)
- Bebemos jugos comprados
- Bebemos jugos de frutas y verduras naturales

Luego de obtenidas las respuestas, hacemos con ellas una puesta en común en el aula, resaltando la importancia que tiene el agua para nuestro organismo.

Aprovechamos esta temática para trabajar conceptos relacionados con:

- La valoración del agua como bien de uso comunitario.
- Que su buen o mal uso nos beneficia o nos perjudica a todos.
- Algunas cuestiones a tener en cuenta en cuanto a su cuidado, como: no dejar grifos abiertos sin necesidad, controlar que no goteen los grifos, bañarse usando la ducha.

El agua como elemento indispensable en el cuidado de la salud, tanto para la higiene como para el consumo, ya sea en forma natural (como bebida) o incorporada a los alimentos (sopas, guisos, etc.), es una de las nociones claves que nuestros alumnos tienen que construir.

Para pensar y debatir. Si el agua es un recurso indispensable para los seres humanos, ¿qué actitudes debemos tomar frente a su uso?



Taller Nro. 11

LA ALIMENTACIÓN Y EL DEPORTE

Objetivo: Fomentar el ejercicio físico y una dieta sana para crear unos hábitos positivos en los escolares.
Recursos: Pelotas, Cuerdas, Conos, Bancos, Reproductor de DVD, vestuarios.

Actividad 1: Circuito de actividades
Se escogen diferentes actividades y se monta un circuito. Ejemplos:

1. Saltar pequeños obstáculos con los pies juntos
2. Voltereta y saltos.
3. Saltar obstáculos pequeños uno detrás de otro dando pequeños saltos y con rapidez.
4. Conducción de la pelota en zigzag.
5. Toques de pelota con la cabeza, con rebote a la pared.
6. Saltos a lo largo de un banco juntando los pies.
7. Saltar lazo.
8. Hacer la rueda con las manos.

Actividad 2: ¿Bailas?

Se montaran unas coreografías para fomentar el ejercicio físico.
• Se dividirá la clase en grupos de 4 y con músicas de diferentes ritmos: samba, reggae, vals, disco, etc.
• Los alumnos montarán unas coreografías determinadas.
• Se realizarán exhibiciones en los diferentes cursos para fomentar la actividad física y evitar el sedentarismo.





Taller N°12

¡A COMPARTIR UNA COMIDA!

Objetivo: Integrar a los estudiantes del grado quinto con sus padres a través de la elaboración de una comida en la escuela.

Actividad 1: ¡A COMPARTIR UNA COMIDA ¡
La culminación del proyecto será invitar a los padres de familia a compartir una comida (o merienda) en la escuela. La idea es que los niños elaboren la comida junto a sus padres.

- Para ello, enviamos a cada familia las invitaciones realizadas en el área de artística.
- Preparamos los menús
- Como en todo restaurante, también preparamos las cartas o menú.
- Dadas las características de nuestro restaurante, en el menú no pondremos los precios. La idea es incluir en las opciones de comidas únicamente la del menú del día, que estará compuesta por: Una entrada, Una comida o plato principal, un postre y una bebida.
- Podemos elegir las preparaciones entre algunas de las propuestas en el taller de cocina. Ejemplos:

Para el caso de la comida:

Entrada:	Crema de auyama
Plato principal:	Fríjoles criollos y arroz con repollo
Postre:	Bocadillo de Guayaba
Bebida:	Jugo de Guayaba con bienestarina





Para el caso de la merienda:
Café con leche
Jugos de fruta
Pastel de mora

Preparamos una carta para cada familia, que incluya estos datos.

Preparamos el salón para comer

- Es necesario que contemos con determinados elementos:

Tres mesas Grandes, Platos y bandejas y cubiertos desechables y algunos cuchillos para pelar frutas (esto únicamente serán utilizados por adultos), servilletas de papel y bolsas de residuos.

- Al llegar los padres al salón, los invitamos, luego de lavarse las manos, a sentarse alrededor de las mesas.
- Los niños les explican, con ayuda de la pirámide construida en clase, la importancia de cada grupo de alimentos y la frecuencia con que se deberían consumir.

Y luego imanos a la obra i

- Cada niño come sentado junto a su familia y en grupo de dos o tres familias se encarga de preparar el alimento asignado a cada grupo.

PREPARAMOS LA COMIDA

- **Crema de auyama.**





Ingredientes

Un trozo de auyama, medio pocillo de leche, seis tazas de caldo, sal y condimentos al gusto.

Preparación. Se pela la auyama, se sacan las semillas, se parte en pedazos y se pone a cocinar en agua hirviendo con sal.

Se licua o muele la auyama, se le agregan el caldo, la leche y los condimentos. Se mezcla y se pone a hervir hasta que espese

- **Frijoles criollos**

Ingredientes
Media libra de fríjoles, dos zanahorias rayadas, dos cebollas cabezonas, una cebolla larga, cuatro tomates pequeños, un jugo de caldo de gallina y sal y condimentos al gusto.

Preparación. El día anterior se lavan bien los fríjoles y se dejan en remojo; en esta agua se ponen a cocinar con la zanahoria rallada. Se hace un guiso con la cebolla, los tomates y los condimentos y se vierte sobre los fríjoles, se agrega el caldo de gallina y se deja cocinar hasta que esté blando.

- **Arroz con repollo**

Ingredientes
Un pocillo de arroz sudado, cinco hojas de repollo picado, un huevo, una cucharada de mantequilla o margarina y dos tomates pequeños.

Preparación. Se cocina el huevo hasta que este duro y se pica; se fríe el repollo en la mantequilla y se mezcla con el arroz y el huevo. Aparte se hierven los tomates, se pasan por un colador y el jugo se le agrega a la preparación anterior. Se coloca en una vasija y se lleva al horno o a la estufa a fuego lento por unos minutos.





- **Bocadillos de guayaba**

Ingredientes

Una docena de guayabas, un limón y azúcar suficiente.

Preparación. Se cierne la guayaba y se mezcla cada taza de cernido con dos tazas de azúcar. Se coloca en una paila, se agrega el jugo de limón y se lleva al fogón revolviendo continuamente hasta que en la paila se vea el fondo (se debe utilizar una cuchara de palo. Se aja, se coloca en una lata untada de grasa y se corta en cuadritos, se le agrega azúcar por encima.

- Jugo de guayaba con bienestarina

Ingredientes para ocho porciones

Quince cucharadas razas de bienestarina, un pocillo de azúcar, cinco guayabas y un limón.

Preparación. Colocar en una olla cinco pocillos de agua, llevar al fuego y dejar hervir, disolver en dos pocillos de agua la bienestarina y agregarla al agua hirviendo. Dejarla hervir durante cinco minutos contados a partir del primer hervor, retirar del fuego y dejar enfriar.

Licuar con las guayabas y el jugo de limón. Colar y servir bien frío.

Luego de finalizada las preparaciones, ordenamos el aula y nos trasladamos al comedor de la escuela, en el que, anteriormente los niños habrán preparado las mesas.

- Compartimos la comida y al final, cada niño entregar a su familia el recetario de comida saludable para cocinar juntos en casa.



5. CONCLUSIONES

La implementación de los talleres pedagógicos propuestos para fortalecer las competencias en buenas practicas alimentarias en los estudiantes del grado quinto de la Institución Educativa de Bodega Central del municipio de Morales, Bolívar, conllevó a la realización de las siguientes acciones previas:

Se elaboró el diagnóstico situacional para determinar el nivel de apropiación de las competencias en buenas prácticas alimentarias por parte de los estudiantes del grado quinto de la Institución Educativa de Bodega Central de Morales, Bolívar.

Se definieron los contenidos temáticos que contendrían los talleres pedagógicos propuestos.

Se definió la estructura de los talleres pedagógicos que se iban a diseñar.

Se elaboraron las actividades didácticas propuestas.

La utilidad de los talleres pedagógicos que se proponen en este trabajo depende del interés, ingeniosidad y creatividad con que sean utilizadas por los docentes de quinto grado en particular, y los demás docentes de la Institución en general, por los padres de familia, en fin, por todo aquel que se sume a la invaluable labor de contribuir con formación de buenas prácticas alimentarias en la comunidad educativa.

Utilizar las guías de aprendizaje diseñadas facilitará la concreción de acciones orientadas a fortalecer las competencias en buenas practicas alimentarias de los estudiantes beneficiarios de esta propuesta y se constituirá en una tarea exitosa en la medida en que se logre generar la conciencia del papel que deben desempeñar los estudiantes como actores activos de la construcción buenos hábitos alimentarios.

Lo verdaderamente importante es que para lograr que los estudiantes puedan fortalecer sus competencias en buenas practicas alimentarias, el trabajo con las guías de aprendizaje propuestas debe ser directo, explícito y sistemático para que se hagan conscientes de cómo y cuándo deben emplearlas.

6. RECOMENDACIONES

Generar espacios de formación integral para los docentes en el campo de la alimentación ya que es una necesidad permanente, considerando los problemas de salud que derivan de ella y que además debe existir coherencia entre lo que los educadores aprenden y lo que enseñan en las aulas.

Comprometer a los padres de familia quienes que son una de las variables fundamentales en el proceso teniendo en cuenta que de ellos depende la disponibilidad y accesibilidad a los alimentos, hábitos, actitudes hacia la alimentación, preferencias alimentarias, normas sobre el uso de medios de comunicación (Internet, Televisión, etc.) entre otras.

Buscar la participación activa de las instituciones de salud que hacen presencia en la comunidad y/o el municipio en pro del mantenimiento y mejoramiento de los hábitos de vida saludable al igual que el apoyo económico y logístico para los programas de alimentación escolar que dentro de la institución escolar se generen en beneficio de la población escolar.

Evaluar el proceso periódicamente para verificar que se estén cumpliendo los objetivos didácticos de los talleres, determinar el grado de adopción de hábitos alimentarios saludables y valorar el estado nutricional de los estudiantes, con el fin de generar los planes de mejoramiento a los que haya lugar.

BIBLIOGRAFÍA

BOLÍVAR, A. El conocimiento de la enseñanza. Granade. 1995. 417p.

HILGARD, E.R. Las teorías del aprendizaje. México: fondo de cultura económica. 1998. 645p.

JIMÉNEZ VÉLEZ, Carlos Alberto. Cerebro creativo y lúdico: Hacia la construcción de una nueva didáctica para el siglo XXI. Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio, 2000. 285p.

REPÚBLICA DE COLOMBIA. Constitución Política de Colombia 1991. Tercera edición. Bogotá, D.C.: el pensador. 2000. 136p.

REFERENCIAS DOCUMENTALES ELECTRÓNICAS

ALCALDÍA DE ANTIOQUIA. Principales normas y legislación nacional. [En línea]. s.n. Actualizado en el 2002. s.n. s.l. [Citado el 10 de abril de 2013]. Disponible en Internet En: http://www.antioquia.gov.co/antioquia-v1/programas/mana/documentos/legislacion.pdf p. 1 de 5.

DEFINICIÓN.DE. Concepto de pedagogía - Definición, Significado y Qué es. [En línea]. Actualizado en el 2009. [Citado el 13 de Enero de 2013]. Disponible en Internet En: http://definicion.de/pedagogia/ p. 1 de 1.

FAO. Guía Metodológica de Comunicación Social en Nutrición. [En línea]. Actualizado en 1996. [Citado el 15 de Enero de 2013]. Disponible en Internet En: http://www.fao.org/docrep/003/X6957S/X6957S00.htm#TOC p. 15 de 50.

GAVIRIA U., Alejandro y Palau M., María del Mar. Nutrición y salud infantil en Colombia: determinantes y alternativas de política. [En línea]. Actualizado en el 2009. [Citado el 15 de Enero de 2013]. Disponible en Internet En: http://agaviria.uniandes.edu.co/papers_pub/Nutrition_and_Infant_Health_in_Colombia.pdf p. 1 de 5.

MATURANA CÉSPEDES, David. El docente como mediador de los aprendizajes. [En Línea]. Actualizado en el 2010. [Citado el 15 de junio de 2012]. Disponible en Internet En: http://grupos.emagister.com/debate/el_docente_como_mediador_del_aprendizaje/7201-631133 p. 1 de 5.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. Ley 115 de 1994. [En línea]. Actualizado en el 2002. [Citado el 20 de enero de 2012]. Disponible en Internet En: www.ministerioeducacionnacional.gov.co p. 1 de 10.

MINEDUCACIÓN. Ley 1029 de 2006. [En línea] Actualizado en el 2006. [Citado el 15 de Julio de 2012]. Disponible en Internet En: http://www.mineducacion.gov.co/1621/article-87450.html p. 1 de 10.

RESTREPO MESA, María Consuelo y TABARES IDÁRRAGA, Luis Enrique. [En línea]. Actualizado en el 2000. [Citado el 12 de Julio de 2012]. Disponible en Internet En: http://www.utp.edu.co/~chumanas/revistas/revistas/rev21/restrepo.htm p. 1 de 2.

RODRÍGUEZ GARCÍA, Alina S. GARCÍA ORRÍ, José Joaquín, LOIS GUADA, Cándida Alejandrina, PÉREZ MARCHENA, Rafaela, PÉREZ-BORROTO MUÑOZ, Niurka y BENÍTEZ NIETO, Silvio Javier. "Estrategia integradora para la educación nutricional hacia la comunidad, centrada en el ámbito escolar". [En línea]. Actualizado en el 2010. [Citado el 13 de Enero de 2013]. Disponible en Internet En: http://www.bibliociencias.cu/gsdl/collect/revistas/archives/HASH01e2/4ca9ee92.dir/doc.pdf p. 1 de 15.

RESTREPO TORO, Juan Diego. Colombia debe actualizar sus guías alimentarias, indica la FAO. [En línea]. s.n. Actualizado en el 2013. s.n. s.l. [Actualizado el 16 de marzo de 2013]. Disponible en Internet En: http://www.udea.edu.co/portal/page/portal/bActualidad/Principal_UdeA/UdeANoticias/Vida/D7E66D96042D16D0E04018C8341F397C p. 1 de 5.

UNICEF. Glosario de comunicación. Un recurso para comunidades. [En línea]. Actualizado en el 2012. [Citado el 13 de Enero de 2013]. Disponible en Internet En: http://www.unicef.org/lac/Nutrition_Glossary_ES.pdf p. 2 de 8.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA. Nueva visión de la organización. Qué es estrategia. [En línea]. Actualizado en el 2009. [Citado el 12 de Enero de 2013]. Disponible en Internet En: http://www.virtual.unal.edu.co/cursos/economicas/2008551/lecciones/cap1-4-2.htm p. 1 de 5.

VILORIA DE LA HOZ, Joaquín. Nutrición en el Caribe colombiano y su relación con el capital humano. [En línea]. s.n. Actualizado en el 2008. s.n. s.l. [Actualizado el 16 de marzo de 2013]. Disponible en Internet En: http://www.banrep.gov.co/documentos/publicaciones/regional/documentos/DTSER-93.pdf p. 2 de 4.

Anexo A. Encuesta a los estudiantes del grado quinto de la Institución Educativa de Bodega Central de Morales, Bolívar.

IMPLEMENTACIÓN DE TALLERES COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA DISMINUIR LA MALNUTRICIÓN PROTEICO – ENERGÉTICA EN LOS ALUMNOS DE QUINTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA BODEGA CENTRAL (MORALES - BOLÍVAR)

Objetivo. Recolectar información que permita conocer los hábitos alimentarios y de actividad físicade los estudiantes del grado quinto de la sede principal de la Institución Educativa de Bodega Central.

CUESTIONARIO

Marque con una (X) la opción que crea es la correcta.

1. ¿Crees que tu alimentación es la correcta?:

a. SI ____ b. NO _____

2. ¿Conoces cuáles son los buenos hábitos alimenticios?:

a. SI ____ b. NO _____

3. ¿Sabes cuáles son los problemas que puede presentar tu cuerpo por mala alimentación?:

a. SI ____ b. NO _____

4. ¿Crees que una buena alimentación ayudara al desarrollo de tu cuerpo y mente?:

a. SI ____ b. NO _____

5. ¿A cuál de estos programas de alimentación escolar perteneces?:

a. Restaurante escolar.
b. Desayunos infantiles.
c. Meriendas.
e. Ninguno

6. ¿De dónde cogen el agua que bebes y con la que preparan los alimentos en tu casa?:

a) Compran agua potable
b) Pozo
c) Rio
d) Lluvia

7. ¿Acostumbras lavarte las manos antes de comer?:

a) Si
b) No
c) Algunas veces

8. FUERA DE LAS HORAS DE CLASE: ¿Cuántas horas a la semana practicas algún deporte o haces ejercicio jugando hasta sudar o cansarte?:

a) Ninguna
b) Alrededor de 1 hora a la semana
c) Alrededor de 2 horas a la semana
d) Alrededor de 3 horas a la semana
e) Alrededor de 4 horas a la semana
f) 5 horas a la semana o más

9. ¿Qué bebida se toma con más frecuencia normalmente a la hora de la comida en tu hogar?:

a) Agua
b) Refresco
c) Jugos de frutas naturales
d) Gaseosa
e) Café

10. ¿Cada cuánto consumes frutas?:

a) 1 vez a la semana
b) de 2 a 4 veces por semana
c) todos los días
d) nunca

11. ¿Cada cuánto consumes verduras (Ensaladas verdes)?:

a) 1 vez a la semana
b) de 2 a 4 veces por semana
c) Todos los días
d) nunca
e) 1 vez al mes

12. ¿Cada cuánto comes pollo?:

a) 1 vez a la semana
b) de 2 a 4 veces por semana
c) diario
d) nunca
e) 1 vez al mes

13. ¿Cada cuánto comes carne (de res, de marrano etc.)?:

a) 1 vez a la semana
b) de 2 a 4 veces por semana
c) diario
d) nunca
e) 1 vez al mes

14. ¿Cada cuánto comes pescado?:

a) 1 vez a la semana
b) de 2 a 4 veces por semana
c) diario
d) nunca
e) 1 vez al mes

15. ¿Cada cuánto comes comida rápida (Perros Calientes, Pizza, Hamburguesa)?:

a) 1 vez a la semana
b) de 2 a 4 veces por semana
c) diario
d) nunca
e) aprox. 1 vez al mes

16. ¿Cuántos dulces comes al día?:

a) Ninguno
b) Uno
c) Dos
d) tres
e) más de cinco

17. ¿Cuáles de las siguientes comidas consumes a la semana?: (Por favor marca una sola casilla en cada Fila)

	No	**Casi Siempre**	**Todos los días**
		(5-6 días)	**Si**
Desayuno			
Media Mañana			
Almuerzo			
Merienda			
Cena			