

Actividades lúdico-pedagógicas para fomentar los hábitos alimenticios saludables en los niños de 5 a 6 años del Colegio Nueva Semilla de la Ciudad San Juan de Pasto

Lorena Solange López Castro
Andrea Hasbleidy Luna Lizcano

Universidad Cesmag
Facultad de Educación
Licenciatura en Educación Infantil
San Juan de Pasto
2022

Actividades lúdico-pedagógicas para fomentar los hábitos alimenticios saludables en los niños de 5 a 6 años del Colegio Nueva Semilla de la Ciudad San Juan de Pasto

Lorena Solange López castro
Andrea Hasbleidy Luna Lizcano

Informe Final

Mg. Anahí Bravo Cardona

Universidad Cesmag
Facultad de Educación
Licenciatura en Educación Infantil
San Juan de Pasto
2022

Nota de aceptación

Firma del presidente jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

San Juan de Pasto, 22 noviembre de 2022

Nota de exclusión

El pensamiento que se expresa en este informe es exclusiva responsabilidad de sus autores y no compromete la ideología de la Universidad CESMAG.

Dedicatoria

Este proyecto pedagógico va dedicado en primer lugar a Dios por haberme permitido llegar hasta este punto y por haberme dado la sabiduría y fortaleza para lograr cada uno de los objetivos que me he planteado, en segundo lugar, dedico este triunfo a mis padres Hermes López y Miriam Castro porque sin ellos no lo hubiera logrado por su dedicación y apoyo, por inculcarme valores, por motivarme constantemente y guiarme por el camino del bien.

A mis hermanos Byron López que siempre han estado presente en mi vida apoyándome en este proceso, así mismo a mi hermana Melissa López quien con sus palabras de aliento no me dejaban decaer para que siguiera adelante y siempre sea perseverante. A mis sobrinos Adrián López y Isabel López en cada momento me inspiraban a seguir adelante con esta profesión.

A Jesús, quien ha compartido este proceso, apoyándome con su cariño, comprensión y amor, para culminar este logro exitosamente.

A mi compañera Andrea Hasbleidy Luna quiero darle las gracias por haberme brindado su amistad de manera incondicional, durante todo este tiempo en la universidad, con quien he compartido momentos buenos como difíciles y sobre todo que nunca dudaste de mí y siempre has estado dispuesta animarme en los momentos y situaciones que más he necesitado, además le deseo que todos sus sueños se hagan realidad, gracias por todo amiga.

Lorena Solange López Castro

Dedicatoria

En primer lugar, dedico este triunfo a Dios por haberme acompañado y guiado a lo largo de mi carrera, por ser mi fortaleza en los momentos de debilidad y por brindarme una vida llena de aprendizajes.

A mi mamá por ser la mejor madre, mi ejemplo de constancia, perseverancia, amor y abnegación, capaz de superar todos los obstáculos para alcanzar la meta, por ser más que mi madre, mi amiga y mi compañera.

A mi papá por darme sabios consejos en el momento preciso, mi amigo, excelente profesional, mi inspiración, por ser el mejor padre del mundo, por su inmenso apoyo, por demostrarme cuanto me ama y lo orgulloso que está de mí.

A los dos les dedico este triunfo, por haberme dado el amor, los valores necesarios y por haber velado por mi salud, alimentación, estudio y bienestar. Es a ustedes a quien les debo todo: infinidad de consejos, sacrificios, alegrías y tristezas.

A mi hermana a quien amo y admiro con todo mi corazón, por su cariño y apoyo incondicional en esta etapa de mi vida, no sólo por ser parte fundamental de este gran logro, sino también por todos aquellos momentos bonitos que pasamos.

A David, quien ha compartido conmigo grandes experiencias, por su compañía, ayuda, esfuerzo, paciencia, comprensión, amor y sobre todo por darme su mano e impulsarme a cumplir este gran sueño.

A mi compañera Lorena López porque sin el equipo que formamos, no habiéramos logrado esta meta tan importante para cada una de nosotras y de igual manera a todas aquellas personas que de una u otra manera han contribuido para el logro de mis objetivos.

Andrea Hasbleidy Luna Lizcano

Agradecimientos

En primer lugar, queremos agradecer a Dios por bendecirnos la vida, por guiarnos a lo largo de nuestra existencia, ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y de debilidad. A la Universidad CESMAG por darnos la oportunidad de formarnos profesional y personalmente, por brindarnos las bases necesarias para ser unas excelentes docentes de educación infantil. Agradecemos a los docentes que nos acompañaron en este camino en el cual nos enseñaron los conocimientos fundamentales para que cada día seamos excelentes maestras de Educación infantil.

A nuestra directora del programa de Licenciatura en Educación Infantil Anayancy Salas quien con sus consejos nos motivó para continuar la carrera y poder culminarla satisfactoriamente. A nuestros docentes Mg. Sonia Galeano y Mg. Myriam Ruiz quien nos guiaron y nos colaboraron en el proceso de investigación. Finalmente, a nuestra asesora Mg. Anahí Bravo, quienes nos orientó con consejos y palabras sabias, sus conocimientos rigurosos y precisos, a usted le debemos nuestros conocimientos.

Al Colegio Nueva Semilla quienes nos abrieron sus puertas y nos brindaron su confianza para poner en práctica los conocimientos adquiridos por la Universidad Cesmag.

Finalmente damos gracias a nuestros padres, hermanos y sobrinos, por enseñarnos a luchar en esta vida llena de adversidades a conquistar las metas que nos proponemos y por estar junto a nosotras cuando había dificultades, por motivarnos a seguir adelante, brindándonos su confianza y sus consejos.

Y a todas aquellas personas que, de una u otra forma, colaboraron o participaron en la realización de esta investigación, hacemos extensivo nuestro más sincero reconocimiento.

Resumen Analítico del Estudio (RAE)

Código:

K	0	2	0	2	2	0	1	3
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Programa académico: Licenciatura en Educación Infantil

Fecha de elaboración: 25 de julio de 2022

Autores de la investigación: Lorena Solange López Castro

Andrea Hasbleidy Luna Lizcano

Asesor: Mg. Anahí Bravo Cardona

Título de investigación: actividades lúdico- pedagógicas para fomentar los hábitos alimenticios saludables en los niños de 5 a 6 años del Colegio Nueva Semilla de la Ciudad de San Juan de Pasto.

Palabras claves: hábitos alimenticios saludables, actitud, alimentación consciente, inapetencia infantil, rutina alimentaria, higiene alimentaria, emociones y sensaciones.

Descripción: los hábitos alimenticios saludables según la Organización Mundial de la Salud (OMS) comienzan en los primeros años de vida.

La escasa formación, información e intervención de los entornos institucionales, escolares, familiares y comunitarios, dejan ver la vulnerabilidad a la que la población infantil está expuesta en la garantía de sus derechos a una buena alimentación y nutrición, las consecuencias de una inadecuada alimentación pueden ser irreversibles y hasta mortales. En este sentido, es un compromiso que, desde la formación de las futuras educadoras infantiles, se estructuren estrategias aplicables en las aulas, dirigidas a fomentar la adquisición de hábitos alimenticios saludables en la primera infancia.

Por lo anterior, teniendo en cuenta la importancia del presente proyecto pedagógico desarrollado en el Colegio Nueva Semilla con niños del grado transición entre las edades de 5 a 6 años, la implementación de esta investigación se enfoca en diversas actividades lúdico - pedagógicas, para así fomentar una buena alimentación y hábitos alimenticios saludables, tanto en el Colegio como en los hogares, y así reforzar en ambos lugares estos hábitos. Teniendo presente que la alimentación de los niños es el factor fundamental para el correcto desarrollo infantil, en los primeros años de vida donde se genera los hábitos alimenticios saludables, para que estos sean correctos, es necesario que en esta etapa se implementen actividades que fomenten en ellos una alimentación sana, mantener un peso saludable y en consecuencia permitir un buen desarrollo y crecimiento.

Contenido: el presente proyecto pedagógico consta de 12 capítulos contemplados de la siguiente manera: en el primer capítulo se describe el objeto o tema de investigación denominado hábitos alimenticios saludables en los niños de 5 a 6 años; en el segundo capítulo se encuentra la contextualización con sus respectivo macro y micro contexto. En el tercer capítulo se tiene en cuenta el problema de investigación, la descripción y formulación del mismo. El capítulo cuarto incluye la justificación en la que se resaltó la importancia de la investigación. En el quinto capítulo se hace referencia a los objetivos general y específicos. De igual manera en el sexto capítulo se plantea la línea de investigación denominada Innovaciones pedagógicas. En el séptimo capítulo se evidencia la metodología utilizada en el proyecto, asume el paradigma cualitativo, el enfoque crítico social y el método de investigación acción; también hizo referencia a la unidad de análisis, las técnicas e instrumentos de recolección de información. En el octavo capítulo se aprecia el referente teórico conceptual del problema en el que se tiene en cuenta la categorización, referente documental histórico, investigativo y legal así mismo el referente teórico conceptual de categorías y subcategorías.

El noveno capítulo plantea la propuesta de intervención pedagógica el trabajo cooperativo junto con su caracterización, el pensamiento pedagógico, referente teórico conceptual de la propuesta de intervención pedagógica, plan de actividades, los

respectivos procedimientos. También se incluye el proceso metodológico, didáctico, evaluación y recursos. En el décimo capítulo se presenta el análisis e interpretación de resultados, posteriormente, en el capítulo once se describen las conclusiones del proceso de investigación y por último en el capítulo doce se presentan las recomendaciones que surgen desde la investigación.

Igualmente, en el informe final se dieron a conocer las fuentes bibliográficas que dan soporte a dicho proyecto y se finaliza con los anexos.

Metodología: la investigación se fundamentó en el paradigma cualitativo el cual contribuye a que existiera una participación de todos los integrantes del grupo donde se logra una interacción directa con las diversas realidades de un contexto, se empleó el enfoque crítico social dado que este permitió la comprensión de las problemáticas existentes y por ende, genera una transformación individual y grupal promoviendo los hábitos alimenticios saludables en los niños; en cuanto al método que se utilizó fue la investigación acción por lo que comprometió al investigador a desarrollar un trabajo permanente al estar en contacto directo con cada uno de los sujetos de estudio y con sus realidades.

Para el desarrollo de este proyecto pedagógico se tuvo en cuenta la unidad de análisis conformada por los niños y niñas de 5 a 6 años del Colegio Nueva Semilla, como también las maestras orientadoras y padres de familia. para la recolección de información se emplean las técnicas como observación participante y encuesta, junto con los instrumentos los cuales son el diario de campo, el cuestionario y registro fotográfico. Las fotografías están anexadas en el capítulo 10.

Línea de investigación: Innovaciones pedagógicas.

Conclusiones: después de desarrollar la propuesta de intervención pedagógica basada en los hábitos alimenticios saludables surgen las siguientes conclusiones.

Cuando la alimentación saludable es promovida en niños y niñas como una práctica permanente se evita actitudes y comportamientos de rechazo al consumo de alimentos que contribuyen a un desequilibrio a nivel físico, psicológico y emocional.

A través del diagnóstico participativo con padres de familia se pudo reconocer la importancia de promover adecuados hábitos de alimentación en los niños, relacionados con el horario de alimentación y la ingesta de nutrientes que benefician la buena alimentación.

Mediante la observación participante y la entrevista realizada a docentes orientadoras se pudo evidenciar que las estrategias y actividades lúdico – pedagógicas estimulan la alimentación saludable en los niños del Colegio Nueva Semilla.

Los hábitos y rutinas en una adecuada alimentación son un compromiso no solamente de padres de familia sino también de educadores y de todos aquellos agentes que están inmersos en el proceso de desarrollo de los niños.

En la primera infancia debe ser un proceso continuo la práctica de hábitos alimenticios saludables, donde se deben realizar estrategias que motiven hacia este adecuado compartimiento y concientización de una buena alimentación.

La estrategia pedagógica de este proyecto, impactó de tal manera que los docentes, padres de familia y estudiantes se involucraron de forma permanente participando de manera activa en cada una de las actividades propuestas.

Recomendaciones: después de desarrollar la propuesta de intervención pedagógica surgen las siguientes recomendaciones.

La capacitación constante en los docentes de las diferentes instituciones educativas es un compromiso que debe estar presente en relación al desarrollo de un comportamiento alimentario adecuado en los niños y en las niñas.

Se recomienda a la institución generar estrategias para vincular a los padres de familia, que apunten al desarrollo de un adecuado comportamiento alimentario en los niños y niñas.

Es recordable que los docentes revisen continuamente su práctica pedagógica en relación a los hábitos alimenticios saludables, teniendo en cuenta que este es un factor determinante para el desarrollo de los infantes.

Se sugiere, tanto a padres como a docentes revisar constantemente el tipo de alimentos que van a incluir en la lonchera diaria de los niños, atendiendo a los buenos hábitos alimenticios.

Se invita a la comunidad en general a continuar con estas temáticas de investigación debido a que tienen una gran pertinencia en las diferentes esferas en el desarrollo de los niños y en sus contextos de socialización.

Se recomienda a los entes gubernamentales más control sobre los fondos los cuáles van dirigidos al PAE, ya que podemos evidenciar que actualmente dichos fondos están desviados, por lo tanto, los niños de los colegios no están gozando de una buena alimentación e incluso en algunos casos no tienen alimentación.

Bibliografía:

Acosta, A. (2018). Hábitos alimenticios en niños y niñas en una *institución educativa privada del Norte de Bogotá*, 51(1), 9-14.
<http://revistapediatria.org/rp/article/view/110>.

Alma, M. (2017). *Emociones básicas para educar a los niños*. Mineducación:
<https://www.agendamenua.es/blog/307-las-6-emociones-basicas-para-educar-a-los-niños-en-inteligencia-emocional>

Alonzo, C. (2004). *Sustento del uso justo de materiales protegidos por derechos de autor para fines educativos*. Universidad para la Cooperación Internacional:
<https://www.ucipfg.com/Repositorio/MATI/MATI-12/Unidad-01/lecturas/1.pdf>
[/actividades-lúdicas-y-su-importancia-niños-y-niñas-educación- inicial.shtml#:~:text=En%20tal%20sentido%20el%20motivo, estimular%20la%20integraci%C3%B](#)

Brttton, L. (2017). *Jugar y aprender con el método de Montessori*. Planeta de libros:
https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/37/36433_jugar_y_aprender_con_el_metodo_montessori.pdf

Castro, R. (2015). *Importancia de una buena alimentación infantil*. Diario de Sevilla:
https://www.diariodesevilla.es/salud/importancia-buena-alimentacion-infantil_0_919108407.html

Constitución Política de Colombia. (1991). Constitución Colombia Artículo 44.
Mineducación: <https://www.constitucioncolombia.com/titulo-2/capitulo-2/articulo-44>

Hernández, A. (2012). *Autonomía integradora y transformación social: el desafío ético emancipatorio de la complejidad*. Clacso:
<http://biblioteca.clacso.edu.ar/Cuba/cips/20120822100925/angelo.pdf>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2017). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill.

Hidalgo, K. (2012). *Hábitos alimentarios saludables*. Ministerio de educación pública de Costa Rica: <https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2010). *Educación Alimentaria y Nutricional*.

Contenido

	Pág.
Introducción	19
1. Objeto o tema de investigación.....	21
2. Contextualización	22
2.1. Macrocontexto	22
2.2. Microcontexto.....	22
3. Problema de Investigación	26
3.1. Descripción	26
3.2. Formulación	27
4. Justificación.....	28
5. Objetivos	29
5.1. Objetivo general	29
5.2. Objetivos específicos	29
6. Línea de investigación	30
7. Metodología.....	31
7.1. Paradigma	31
7.2. Enfoque	31
7.3. Método.....	32
7.4. Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	32
7.5. Unidad de análisis.....	34
8. Referente teórico conceptual del problema.....	35
8.1. Categorización	35
8.2. Referente documental histórico	36

8.3.	Referente investigativo.....	39
8.4.	Referente legal.....	42
8.5.	Referente teórico conceptual de categorías y subcategorías	44
9.	Propuesta de intervención pedagógica	50
9.1.	Título.....	50
9.2.	Caracterización	50
9.3.	Pensamiento pedagógico.....	51
9.4.	Referente teórico conceptual de la propuesta de intervención pedagógica ...	53
9.5.	Plan de actividades y procedimientos	55
9.5.1.	Proceso metodológico.....	55
9.5.2.	Proceso didáctico.....	56
9.5.3.	Plan de actividades	58
9.5.4.	Evaluación	66
9.5.5.	Recursos.....	67
10.	Análisis e interpretación de resultados.....	68
10.1.	Análisis e interpretación de resultados por categoría y subcategoría	68
10.2.	Análisis e interpretación de resultados de técnicas complementarias	88
11.	Conclusiones	91
12.	Recomendaciones	92

Referentes

Anexos

Lista de tablas

	Pág.
Tabla 1: Relación niños y niñas grado transición	34
Tabla 2: Primera fase: Conociendo nuestra alimentación	58
Tabla 3: Segunda fase: Mi futuro es mi alimentación saludable.....	61
Tabla 4: Tercera fase: La higiene en nuestros hábitos alimenticos	64

Lista de figuras

	Pág.
Figura 1: Categorización	345
Figura 2: Demostrando mi talento	72
Figura 3: Detectives de la comida saludable	73
Figura 4: Creando un desayuno saludable	74
Figura 5: Un día de chef	76
Figura 6: Una comida nutritiva para la salud	77
Figura 7: Nuestra súper energía	79
Figura 8: En el show aprendo una buena alimentación	81
Figura 9: Los niños preguntan y responden	82
Figura 10: Adivinando los alimentos de la pirámide nutricional	83
Figura 11: Aprendiendo a tener mis manos limpias	85
Figura 12: El viaje de mi tía	86
Figura 13: Ordeno y aprendo	87

Lista de anexos

	Pág.
Anexo A: Encuesta.....	100
Anexo B: Diario pedagógico.....	101
Anexo C: Consentimiento informado	102
Anexo D: Oficio para inicio de proceso de investigación	103
Anexo E: Matriz de operacionalización de objetivos.....	104

Introducción

Los hábitos alimenticios saludables según la Organización Mundial de la Salud (OMS) comienza en los primeros años de vida; la lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, entre ellos la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida.

La escasa formación, información e intervención de los entornos institucionales, escolares, familiares y comunitarios, dejan ver la vulnerabilidad a la que la población infantil está expuesta en la garantía de sus derechos a una buena alimentación y nutrición, las consecuencias de una inadecuada alimentación pueden ser irreversibles y hasta mortales. En este sentido, es un compromiso que, desde la formación de las futuras educadoras infantiles, se estructuren estrategias aplicables en las aulas, dirigidas a fomentar la adquisición de hábitos alimenticios saludables en la primera infancia.

Este proyecto pedagógico se desarrolló en el Colegio Nueva Semilla con niños del grado transición entre las edades de 5 a 6 años, la implementación de esta investigación se enfoca en diversas actividades lúdico - pedagógicas, para así fomentar hábitos alimenticios saludables, tanto en el contexto escolar como en los hogares.

Teniendo presente que la alimentación de los niños es el factor fundamental para el correcto desarrollo infantil en los primeros años de vida donde se genera los hábitos alimenticios saludables, para que estos sean correctos, es necesario que en esta etapa se implementen dichas actividades que fomenten en ellos una alimentación sana, mantener un peso saludable y en consecuencia permitir un desarrollo y crecimiento adecuado.

A su vez, teniendo presente que la nutrición como proceso aporta energía para el funcionamiento corporal, regula procesos metabólicos y ayuda a prevenir enfermedades; y que son los padres, tutores y/o familiares de los niños los encargados de su alimentación garantizando su derecho a la buena nutrición. Los padres tienen una gran influencia sobre los hábitos alimenticios saludables de los niños, son ellos los que deben decidir la cantidad y calidad de los alimentos proporcionados durante esta etapa; en conjunto con los padres, el Colegio Nueva Semilla y los docentes juegan un papel muy importante en la fomentación y adquisición de hábitos alimenticios saludables a través de la promoción y educación para la salud.

1. Objeto o tema de investigación

El objeto de este proyecto pedagógico son los hábitos alimenticios saludables en la primera infancia.

2. Contextualización

2.1. Macrocontexto

El proyecto pedagógico se enfoca en los hábitos alimenticios saludables que contribuyen a la prevención de los factores de riesgo que pueden influir en desarrollo integral del niño. Además, estos hábitos favorecen en los niños un correcto funcionamiento del organismo, así como el crecimiento y desarrollo psicomotor; lo cual puede verse reflejado en una óptima capacidad de aprendizaje, evidenciada en la facilidad de comunicación, socialización y adaptación a nuevos ambientes y personas.

Por su parte, la Fundación Salud Infantil (2018) manifiesta que:

Cada etapa de la vida tiene sus peculiaridades y necesidades a las que hay que ir adaptando la alimentación. La infancia se caracteriza por ser la etapa donde se produce un mayor crecimiento físico y desarrollo psicomotor. Por ello, la alimentación debe aportar energía para mantener las funciones vitales y además cubrir necesidades relacionadas con la maduración y el crecimiento. (p. 10).

De igual manera, desde el Ministerio de Educación Nacional de Colombia (MEN) a través del desarrollo de diferentes estudios, se ha comprobado que: “La alimentación escolar es uno de los aspectos que contribuye no sólo a la permanencia de los niños en el sistema educativo, sino también a mejorar sus desempeños escolares, fortaleciendo su capacidad de atención de sus procesos de aprendizaje”. (P. 12)

Así mismo, dentro del macrocontexto, es importante resaltar que las instituciones educativas cuentan con restaurantes escolares y la infraestructura para atender a los estudiantes, de allí que resulte importante, articular acciones que permitan apoyar en su proceso de formación en todas las dimensiones; logrando con ello, atender de una manera pertinente y eficaz una educación integral y de calidad, donde también se encuentra sustentada en hábitos alimenticios saludables. Al decir

integral, se deduce porque atiende todos los aspectos de los niños: lo social, lo familiar y el contexto; y de eficacia porque estos son mecanismos para ofrecer un tipo de calidad que si bien se centra en procesos de formación es importante que, en estos, se involucren actividades de interacción que respondan a las necesidades; para este caso: el fortalecimiento de los hábitos alimenticios saludables como lo manifiesta el Instituto de Nutrición INCAP/OPS “formar buenos hábitos alimentarios en la edad preescolar, evita las consecuencias de una mala alimentación como: detención del crecimiento, anemias, desnutrición, sobrepeso y otras enfermedades.

2.2. Microcontexto

Este proyecto pedagógico se realizó en el Colegio Nueva Semilla, institución de carácter privado y católico, el cual su plan de estudios se fundamenta en una nueva propuesta pedagógica que guarda una estrecha relación con los campos y espacios de formación, el cual brinda dos niveles de educación: preescolar y básica primaria que atiende solo en la jornada de la mañana, dirigido a una población de estrato 3 y está ubicado en el barrio Esmeralda de la Ciudad de San Juan Pasto-Nariño (Colombia). Su visión es “Entregar ciudadanos y ciudadanas con formación integral, emprendedores. De carácter con liderazgo transformador que contribuyan a mantener la solidez en la familia, el bienestar de la comunidad y proactivos en el desarrollo del país.”.

Desde la perspectiva del Colegio Nueva Semilla, se tiene en cuenta aspectos como el desarrollo sostenible y una ciudadanía global, lo que da a entender que, si bien estos elementos son importantes para la formación de los estudiantes, también se hace necesario promover desde el desarrollo del ser humano y en especial desde la educación preescolar acciones en beneficio de la niñez; de aquí que la promoción de hábitos alimenticios saludables genera desde la escuela acciones formativas que finalmente permiten aportar desde la educación a uno de los propósitos del Colegio.

Luego de indagar en el Colegio, se pudo evidenciar la ausencia de un programa y/o estrategia que promueve los hábitos alimenticios saludables en el

preescolar, por tal razón, se desarrolló del proyecto pedagógico para fomentar una buena educación en la infancia puesto que, si se pretende lograr un cambio significativo se debe trabajar desde temprana edad y en conjunto con los padres de familia, primeros educadores de los infantes, teniendo en cuenta las acciones y comportamientos que manifiestan los niños a través de las relaciones del diario vivir, fomentar hábitos alimenticios saludables de una manera lúdica y creativa se configura en una oportunidad para continuar fortaleciendo el crecimiento y desarrollo de los niños en sus diferentes dimensiones.

Relaciones Pedagógicas

- **Niños – Niños**

En el Colegio Nueva Semilla se evidenció, a partir de la intervención realizada, un escenario ameno con buenas relaciones interpersonales, donde los niños vivencian un proceso de aprendizaje significativo, sin embargo, a la hora de tomar el restaurante, se resalta que los niños prefieren los productos procesados o empaquetados, que no contribuyen a una buena alimentación.

- **Niños - Maestra en formación o estudiante maestras**

En esta relación se observó que predomina el respeto, afecto y confianza resaltando así los buenos valores contribuyendo a la aplicación de los hábitos alimenticios saludables. Como maestras en formación, el compromiso es promover escenarios donde los jueguen, exploren, se diviertan, despierten su imaginación e interactúen, ya que es la clave principal para el proceso colectivo y para asegurar la calidad de vida.

- **Niños - Padres de familia**

Si bien, son muy pocos los momentos donde se evidencia estas relaciones, debido a que los padres de familia dejan a sus hijos en el Colegio y continúan con sus labores diarias, fue posible evidenciar que las loncheras no tienen alimentos necesarios para una buena alimentación.

- **Maestra orientadora- Maestras en formación**

Durante el desarrollo del proyecto pedagógico en el Colegio Nueva Semilla, la relación entre la maestra orientadora y las maestras en formación fue cordial, agradable, respetuosa, demostrando una buena comunicación y apoyo a la hora de realizar actividades relacionadas con dicho proyecto.

- **Niño – Maestra orientadora**

Esta relación se centró en la familiaridad, respeto, amor y confianza. Los niños escucharon y acataron sugerencias, se fomentó diferentes actividades lúdico - pedagógicas donde los niños y las maestras orientadoras participaron de manera lúdica en la implementación de los buenos hábitos alimenticios.

3. Problema de Investigación

3.1. Descripción

La alimentación juega un papel esencial en el desarrollo de los niños, debido a que durante las edades comprendidas entre los 0 a 6 años de edad, se inicia la creación e implementación de los hábitos alimentarios de acuerdo a sus necesidades y particularidades.

Cuando los niños en sus primeros años de vida empiezan a consumir una dieta equilibrada, será más fácil que tengan una alimentación balanceada, que contribuirá positivamente con los cambios físicos, fisiológicos, psicomotores y sociales, que se desarrollan con el paso del tiempo y que requieren una integración de calidad, por lo que es fundamental una serie de actores principales como la familia, la comunidad y los centros de educación inicial en sus etapas de preescolar (Macias et al., 2012).

Durante el proceso de investigación con niños de 5 y 6 años del grado transición del Colegio Nueva Semilla, se evidencian una serie de patrones, comportamientos y prácticas que ratifican la falta de hábitos alimenticios saludables; un ejemplo de ello, se hace notorio en los refrigerios que llevan diariamente, dado que son productos que contienen altos niveles de azúcar procesada, grasas, sodio y conservantes químicos, como también gran variedad de bebidas carbonatadas y alimentos que no requieren cocción como por ejemplo sándwich, hamburguesas, pizzas, entre otros.

De igual manera, se observa el rechazo hacia alimentos como verduras, frutas y granos por parte de los estudiantes. Este tipo de alimentación puede incrementar el riesgo de que los niños desarrollen algún tipo de enfermedad relacionada con la mala nutrición, ya sea manifestándose como desnutrición o el complejo sobrepeso/obesidad

Por otra parte, como se ha mencionado, no solo las instituciones educativas son responsables de inculcar los hábitos alimenticios saludables en los niños, sino que también los padres de familia deben ser responsables de su nutrición, partiendo de una buena preparación de alimentos en sus loncheras diarias, haciendo que se promulgue desde los primeros años de vida hábitos alimenticios saludables, que además los practiquen todos los integrantes de la familia.

A sí mismo, se logró reconocer las razones que motivan a los estudiantes a comer comida chatarra o de bajo contenido nutricional. Respecto a ello, Suárez (2016) explica que es posible demostrar que:

En un contexto con carencias económicas y violencia social, se desarrollan diferentes estrategias de vida apoyadas con modelos y aportes teóricos, para afrontar la necesidad de una buena educación escolar y la importancia de la orientación alimentaria, tanto en el orden familiar como escolar (p. 56).

3.2. Formulación

¿Cómo las actividades lúdico-pedagógicas fomentan los hábitos alimenticios saludables en los niños de 5 a 6 años del Colegio Nueva Semilla de San Juan de Pasto?

4. Justificación

La importancia de la educación de la primera infancia, invita a maestros y padres de familia a reconocer y estudiar cada una de las dimensiones que componen su integralidad, es vital tener en cuenta los problemas que se generan a raíz de los desórdenes alimenticios tales como: la obesidad, sobrepeso, diabetes, aterosclerosis, entre otros que puedan afectar el desarrollo integral de los niños, de ahí la importancia implementar estrategias que procuren el bienestar general de esta población, las cuales deben practicarse desde la escuela y el hogar.

Por otra parte, los conocimientos erróneos sobre los hábitos en la alimentación sean adquiridos por cultura y costumbres, lo que genera una inadecuada practica debido a la ausencia de información o el desinterés de las personas por conocer sobre los hábitos alimenticios saludables. Es por es que, una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para el estado de salud de los niños y determinante para un correcto funcionamiento del organismo, buen crecimiento, una óptima capacidad de aprendizaje, de comunicación, socialización y adaptación a nuevos ambientes y personas. “Una buena nutrición es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar huellas en los niños de por vida” (Castro, 2015, párr. 4).

Entre una de las principales razones para llevar a cabo esta investigación es fomentar los hábitos alimenticios saludables con la participación activa de la familia y los docentes del Colegio Nueva Semilla para que se transforme aquellas prácticas educativas que afectan el desarrollo integral de los niños y pueda favorecerse su desarrollo cognitivo frente al conocimiento que se requiere sobre la alimentación sana y equilibrada.

5. Objetivos

5.1. Objetivo general

Fomentar hábitos alimenticios saludables mediante actividades lúdico - pedagógicas en los niños de 5 a 6 años del Colegio Nueva Semilla de la Ciudad de San Juan de Pasto.

5.2. Objetivos específicos

- Identificar rutinas escolares y familiares sobre los hábitos alimenticios en los niños de 5 a 6 años del Colegio Nueva Semilla de la ciudad de San Juan de Pasto.
- Implementar un plan de actividades que ayuden a mejorar los hábitos alimenticios saludables por medio de estrategias lúdico-pedagógicas.
- Evaluar los cambios alcanzados en los hábitos alimenticios saludables de los niños de 5 a 6 años a través de las actividades lúdico – pedagógicas.

6. Línea de investigación

Este proyecto pedagógico se circunscribe a la línea de investigación Innovaciones pedagógicas, debido a que en ella se logra generar cambios en las prácticas educativas, centrandosu interés en las actividades lúdico – pedagógicas que contribuyen a mejorar los hábitos alimenticios saludables en los niños.

Este proyecto se adhiere a la realidad que viven los niños y niñas dentro de su ambiente escolar, de manera que, mediante diferentes actividades lúdico - pedagógicas se podrá fomentar la práctica de hábitos alimenticios saludables, evidenciando sus habilidades y desarrollando al máximo sus capacidades sensoriales y todo su potencial cognitivo, en beneficio de su desarrollo integral.

Por tal razón,

La línea de investigación permite estudiar y analizar aquellos procesos y prácticas en relación con los sujetos, la sociedad y la educación, orientada desde la perspectiva filosófica personalizante y humanizadora que responde a dinámicas de los distintos escenarios educativos. Desde esta perspectiva, la línea de investigación Innovaciones Pedagógicas se la asume como el conjunto de ideas, procesos y estrategias que ayudan a generar cambios en las prácticas educativas y pedagógicas actuales a partir de la investigación. (Gallardo, M y Mesías, A. 2015. p. 2)

7. Metodología

7.1. Paradigma

De acuerdo con Hernández et al., (2017)

La investigación cualitativa se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto. Este paradigma se requiere de un proceso inductivo, recurrente, capaz de analizar múltiples realidades subjetivas y que no tiene una secuencia lineal (p. 4).

Respecto a lo anterior, esta investigación busca implementar hábitos alimenticios saludables en los niños de 5 a 6 años del Colegio Nueva Semilla en donde se trabaje dentro de su contexto para analizar la realidad que se genera a partir de la aplicación de la propuesta de intervención pedagógica.

7.2. Enfoque

El presente proyecto pedagógico se llevó a cabo dentro de un enfoque crítico social basándose en la observación de los acontecimientos que presentan al interior del grupo de transición a través del proceso de interacción, con el cual se requiere una solución y así transformar el problema relacionado con la práctica de hábitos alimenticios en los niños del dicho colegio.

Según lo establecido por Habbermas citado por Hernández (2012) afirma que: Se realiza un análisis de las transformaciones sociales para dar respuesta a los diversos sociales existentes, por medio de la integración de la teoría y la práctica a través de conocimiento, acción, valores e implicar al docente a partir de una auto reflexión, ya que atribuye a un carácter emancipativo que le da al docente la libertad de transmitir su conocimiento de una manera autónoma y transformar el proceso de educación. (p.20)

La transformación que se pretende realizar con la población sujeto de estudio,

se basa en actividades lúdico pedagógicas con la participación de la comunidad educativa que lleven al cambio de pensamiento relacionado con el tema de investigación teniendo claridad sobre la importancia de los hábitos alimenticios saludables.

7.3. Método

Para esta investigación se aborda el método: investigación-acción el cual tiene como base las fases cíclicas o en espiral de actuar, pensar y observar. Considerando perspectivas como: la visión técnico–científica, visión deliberativa, visión emancipadora. Así mismo sus enfoques son: práctico y participativo (Hernández et al., 2017).

Con lo mencionado anteriormente cabe resaltar que a través de la investigación acción se logró estar en contacto directo con los niños y crear cambios por medio de las actividades lúdico – pedagógicas, generado en los infantes una participación activa y así aumentar y brindar apoyo en la mejora de los hábitos alimenticios saludables, además porque es necesario que desde la edad inicial se genere pautas adecuadas para una buena alimentación.

7.4. Técnicas e instrumentos de recolección de información

Las técnicas y los instrumentos de recolección de información permiten a las investigadoras asumir un proceso metodológico apropiado para el logro de los objetivos, de esta manera, se convierten en herramientas fundamentales que permiten avanzar en el proceso investigativo, según Agreda, E. (2004) “las técnicas de recolección de datos deben ser capaces de proporcionar la información que se desea obtener según los objetivos de la investigación”. (p. 27).

7.4.1. Técnicas de recolección de información primaria

Para garantizar su validez, el presente proyecto pedagógico hizo uso de dos técnicas e instrumentos de recolección de información referencias a continuación; ninguna otra

Observación participante: la recolección de datos para el Colegio Nueva Semilla, se hace con base a la observación participante, con esta técnica se realiza los estudios cualitativos; que permite indagar en la relación del estudiante con el entorno, como percibe su mundo, y de qué manera actúa frente a la resolución de problemas. El maestro tiene un papel importante en la observación para crear un vínculo, un análisis pertinente y poder así recolectar la información necesaria que cumpla con los objetivos fijados. Esta técnica se lleva a cabo en las diferentes intervenciones realizadas con el sujeto de estudio.

Encuesta: según Folgueiras (2016) afirma que:

El principal objetivo de una entrevista es obtener información de forma oral y personalizada sobre acontecimientos, experiencias, opiniones de personas. Siempre, participan –como mínimo- dos personas. Una de ellas adopta el rol de entrevistadora y la otra el de entrevistada, generándose entre ambas una interacción en torno a una temática de estudio. (p.34).

Dentro del presente estudio se a conocer la opinión de las otras personas haciendo uso del instrumento de la guía de preguntas o cuestionario, la encuesta fue aplicada a los padres de familia para conocer su punto de vista frente a la importancia de los hábitos alimenticios saludables.

Instrumentos de recolección de información

Diario de campo: el diario de campo, se puede determinar que es un instrumento de recolección de información a partir de la observación en un determinado tiempo o en toda una jornada de clases. Se inicia con la descripción de lo observado; seguidamente se investiga sobre la situación que se presenta con un aporte teórico y finaliza con una interpretación de la realidad. (Anexo A).

Cuestionario: según Meneses (2016) afirma que: “es el instrumento estandarizado que se emplea para la recogida de datos durante el trabajo de campo de algunas investigaciones fundamentalmente, las que se llevan a cabo con metodologías de encuestas”. (p. 20).

7.4.2. Fuentes de recolección de información secundaria:

Durante la ejecución del proyecto pedagógico se necesita recurrir con ayuda profesional, libros, artículos, trabajo de tesis y entre otros documentos necesarios que se relacionen con el tema estudiado.

7.5. Unidad de análisis

Se tuvo en cuenta la siguiente población a trabajar, en la que se encuentran inmersos los sujetos de investigación, los cuales se detallan así:

Tabla 1. *Relación Niños y Niñas del Grado Transición*

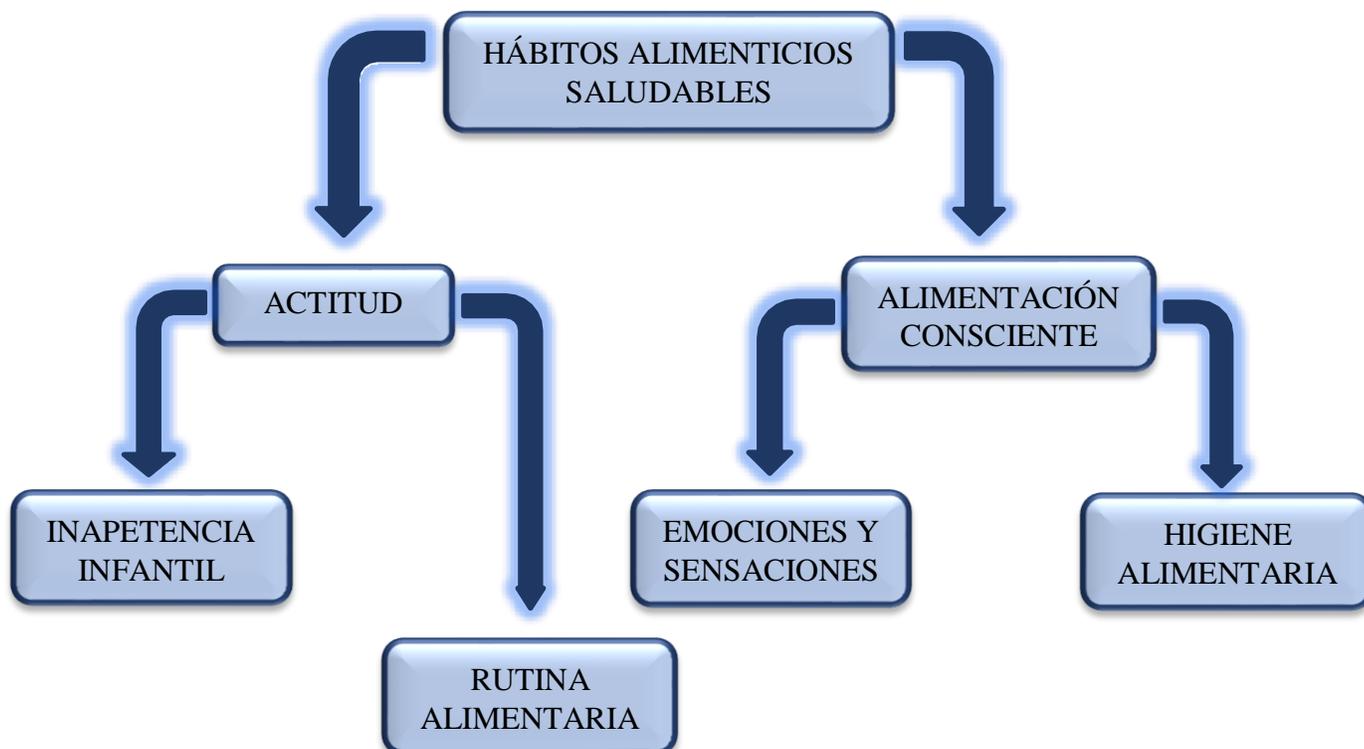
COLEGIO NUEVA SEMILLA			
RELACION NIÑOS Y NIÑAS DEL GRADO TRANSICIN			
	Niños	Niñas	Total
Sala 1	2	4	6
Sala 2	5	8	13
TOTAL			19

Fuente. Esta investigación

8. Referente teórico conceptual del problema

8.1. **Categorización:** se indica de la siguiente manera

Figura 1.: *Categorización.*



Fuente. Esta investigación

8.2. Referente documental histórico

Los hábitos alimenticios son de gran trascendencia, ya que se ha difundido a lo largo del tiempo, principalmente a través de la historia de la alimentación. Para indagar el por qué, cómo y cuándo nace la importancia de los hábitos alimenticios saludables es preciso hacer un recuento histórico desde su origen. El ser humano, como ser pensante y curioso, empezó a observar su medio, explorando su espacio, sintiendo la necesidad de conocer sobre

aspectos o hechos que le llamaban la atención, despertando en él la necesidad de saber y aprender sobre prácticas de supervivencia.

Es importante mencionar que el hombre se alimentó básicamente de siete cereales, en la etapa de la dominación romana, el centeno y el trigo; después del descubrimiento de América se incorporó el maíz. Las primeras formas de consumo de los cereales fueron las tortas. Después, conocida la fermentación gracias a los egipcios, mejoró la forma de presentación de estos productos. La carne fue un alimento valorado y aceptado en la dieta humana con la única limitación de la dificultad de conseguirla. Pese a quienes afirman que la especie humana fue en sus orígenes vegetariana, la evidencia demuestra que el hombre siempre tuvo una gran apetencia por la carne, iniciando en la caza, y después la domesticación de animales que daba seguridad al suministro de carne, huevos y leche.

A partir del siglo XVI, la historia de la alimentación de la humanidad tiene un amplio catálogo de especies conocidas y bien aceptadas, que permiten proporcionar una dieta variada y de gran valor nutritivo. El problema radica en disponer de los medios para conseguirlas, en tener los recursos económicos suficientes para comprar alimentos. En la Europa del siglo XVII se vivieron momentos de crisis alimentarias muy graves. La alimentación de la mayoría de la población se reducía a sopa de hierbas, sucedáneos de pan, guisantes, castañas, aceitunas, raíces y frutas en las regiones donde las condiciones climáticas y el terreno lo permitían.

Al respecto, es importante resaltar el papel que juegan los hábitos alimenticios en la vida del ser humano, partiendo que la buena alimentación es una necesidad básica y un derecho. Diversos antropólogos se han interesado por estudiar las conductas alimenticias de los distintos grupos de la población.

Se han hecho estudios históricos para conocer por qué nuestros antepasados incorporaron ciertos alimentos a su dieta y por qué hoy en día los

hábitos cambian y evolucionan. “La alimentación se da por algo más que la búsqueda e ingesta de nutrientes esenciales para la vida. El hecho de comer unos alimentos u otros de diferente índole en distintos lugares del mundo y momentos de la historia, se debe en gran medida a aspectos religiosos, geográficos, psicológicos, económicos e incluso políticos, demostrando la relación estrecha entre la nutrición y la cultura”.

Actualmente, la sociedad moderna se caracteriza por disponer de más alimentos de los que es posible consumir y no existe prácticamente limitación alguna respecto a la variedad de alimentos consumibles, ni siquiera a la posibilidad de adquirirlos.

La conducta y los hábitos alimenticios, que influyen en las preferencias de alimentos, se adquieren de forma gradual desde la primera infancia, en un proceso en el que el niño aumenta el control e independencia frente a sus padres, hasta llegar a la adolescencia. Como resultado final se obtiene la configuración de los hábitos alimentarios que marcarán, en la edad adulta, preferencias y aversiones definitivas. Esos hábitos van a influir de forma positiva o negativa no solo en el estado de salud actual, sino que serán promotores de salud o riesgo a enfermar en las etapas posteriores de la vida.

El entorno familiar y escolar tiene una significativa misión a la hora de estimular la actitud de los niños hacia determinados alimentos y el consumo de los mismos. Es primordial que la familia mantenga una nutrición adecuada a través de dietas sanas, dentro del contexto de la forma de vida de sus miembros y de sus gustos individuales. “El placer de comer, el aspecto social y cultural inmerso en las comidas, son tan importantes para nuestro bienestar como el simple aspecto nutritivo, por ello “la alimentación sin duda constituye un placer social, compartir una comida es una buena manera de relajarse y estrechar las relaciones sociales. Del mismo modo, la alimentación desempeña una función en nuestra identidad cultural.

8.3. Referente investigativo

A continuación, se describen investigaciones a nivel internacional, nacional y regional que se tienen en cuenta como referentes en el presente proyecto pedagógico resaltando temas relacionados con los hábitos alimenticios saludables.

Internacionales

Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud.

Adriana Ivette Macías M.

Chile – 2012

Resumen: la autora considera que los hábitos alimenticios en la edad preescolar surgen ante la necesidad de proporcionar a las personas los medios necesarios para mejorar la salud, a través de la modificación de conductas de riesgo. La educación para la salud tiene como objetivo primordial diseñar programas de intervención destinados a modificar creencias, costumbres y hábitos no saludables, además de promover, proteger y fomentar la salud.

Por lo anterior, la educación para la salud como estrategia en las escuelas contribuye a fomentar hábitos alimenticios saludables que contrarresten la prevalencia de obesidad a través de la promoción de hábitos alimenticios saludables en los escolares, que inculquen en los niños actitudes y conocimientos que favorezcan su crecimiento y desarrollo; el fomento de su salud y la prevención de las enfermedades evitables de su edad.

Nacionales

La alimentación escolar en las instituciones educativas públicas de Colombia, análisis normativo y de la política pública alimentaria.

Germán Alfonso López Daza, Katherin Torres P, Carlos Fernando Gómez García

Revista Prolegómenos- Derechos y Valores

2017

Resumen: se deben seguir adelantando estrategias, a fin de que las Instituciones Educativas realicen con los estudiantes de preescolar, primaria actividades lúdicas, recreativas, para que los niños sobre los hábitos de vida saludable, puesto que como lo expresa Fajardo (2012) “Es más fácil enseñar que modificar hábitos, dado que, en este último, se generan mayores costos en las intervenciones y mayores fracasos.” Con este proyecto, se buscó reforzar las estrategias de los hábitos alimenticios saludables considerando que la alimentación y la nutrición son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales y que durante la infancia contribuyen a un desarrollo y crecimiento óptimo, así como una maduración biopsicosocial, es necesario que los niños adquieran durante esta etapa hábitos alimenticios saludables.

**Herramienta didáctica sobre hábitos alimentarios Institución Educativa Luis
Oviedo Rincón Lobo.**

Corregimiento Valencia de Jesús Municipio de Valledupar-Cesar.

Edwar Hacid Jiménez Silva

2016

Resumen: esta investigación identifica las problemáticas sociales y la búsqueda de soluciones, apoyadas en la utilización de ambientes educativos como las Tecnologías de la Información y la Comunicación. El objetivo de su trabajo se cumplió a través del diseño de una herramienta didáctica que consistió en una cartilla digital, como elemento conceptual que destaca la importancia de la buena alimentación y del valor nutritivo de las verduras. Esto los motivó y los llevó a la construcción de una huerta escolar. En la cartilla se presentan las actividades, se revisan distintos conceptos y se reflexiona sobre la necesidad de formar buenos hábitos alimenticios, logrando que los estudiantes consolidaran el aprendizaje de conceptos relacionados con la nutrición, la formación de hábitos de alimentación saludables y la motivación para fomentar el cultivo de alimentos nutritivos para su propio consumo.

Regional

Implementación de las directrices voluntarias de la FAO en las políticas públicas del departamento de Nariño y del municipio de Pasto (Colombia) Periodo 2005-2013.

Isabel Goyes Moreno, Pablo Castillo Calvache, Aura Cecilia Torres

Gobernación de Nariño 2005-2013

2013

Resumen: este estudio tiene como objetivo garantizar el derecho a una alimentación balanceada, nutritiva y suficiente de manera estable y en un entorno favorable para la salud de todas y todos los nariñenses, en especial de sus niños, con la finalidad de disminuir los niveles de desnutrición y lograr porcentajes óptimos en materia de Seguridad Alimentaria y Nutricional.

En consecuencia, se ha tomado esta investigación, debido a sus aportes en cuanto al tema de hábitos alimenticios, considerándolos como una problemática presente en Nariño, La escuela juega un rol fundamental en la promoción de factores protectores en materia de hábitos alimenticios por lo que resulta un campo de acción en la implementación de programas nutricionales. Sin embargo, para que los programas de seguridad alimentaria y nutricional logren modificar las conductas alimentarias no saludables, se requiere de una herramienta capaz de lograr dicho objetivo, y la más indicada es la educación para la salud.

8.4. Referente legal

Constitución Política de Colombia: en su Artículo 44, reglamenta que:

Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión.

Ley 1098 de 2006: en el Código de Infancia y Adolescencia expone en su Artículo 24, que supropósito es que:

Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a los alimentos y demás medios para su desarrollo físico, psicológico, espiritual, moral, cultural y social, de acuerdo con la capacidad económica del alimentante. Se entiende por alimentos todo lo que es indispensable para el sustento, habitación, vestido, asistencia médica, recreación, educación o instrucción y, en general, todo lo que es necesario para el desarrollo integral de los niños, las niñas y los adolescentes. Los alimentos comprenden la obligación de proporcionar a la madre los gastos de embarazo y parto.

Ley 1295 del 6 de abril de 2009: en el Artículo 1:

Se reglamenta la atención integral de los niños, de la primera infancia, de los sectores clasificados como 1, 2 y 3 del SISBEN (Sistema de Identificación y Clasificación de Potenciales Beneficiarios), de manera progresiva, a través de una articulación interinstitucional que obliga al Estado a garantizarles sus derechos a la alimentación, a la nutrición adecuada, a la educación inicial y a la atención integral en salud.

Documento CONPES Social 113 de marzo de 2008:

Estableció la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PSAN) y determinó, como una de las estrategias, la construcción y ejecución de un Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSAN), establecido como un conjunto de metas y acciones propuestas

por el Estado colombiano, en un marco de corresponsabilidad con la sociedad civil, que tienen por objeto: 1) proteger a la población de las contingencias que conllevan a situaciones indeseables y socialmente inadmisibles como el hambre y la alimentación inadecuada; 2) asegurar a la población el acceso a los alimentos en forma oportuna, adecuada y de calidad.

Ley 1295 del 6 de abril de 2009: por la cual se reglamenta la atención integral de los niños y las niñas de la primera infancia de los sectores clasificados como 1, 2 y 3 del SISBEN. En su Artículo 5.

El Ministerio de Educación Nacional y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) de manera directa o en forma contratada, de acuerdo con sus competencias, tendrán a su cargo la atención integral en nutrición, educación inicial según modelos pedagógicos flexibles diseñados para cada edad, y apoyo psicológico cuando fuera necesario, para los niños de la primera infancia clasificados en los niveles 1, 2 y 3 del SISBEN.

Ley General de la Educación: Artículo 16 Objetivos específicos de la educación preescolar

La formación de hábitos de alimentación saludables, higiene personal, aseo y orden que genere conciencia sobre el valor y la necesidad de la salud. Se identifica la importancia de crear estos hábitos alimenticios saludables como parte esencial para el desarrollo integral de los niños en la primera infancia.

El Ministerio de Educación Nacional en su decreto 2247; se estipula en el artículo 12:

Los procesos curriculares se desarrollan mediante la ejecución de proyectos lúdico-pedagógicos y actividades que tengan en cuenta la integración de las dimensiones del desarrollo humano: corporal, cognitiva, afectiva, comunicativa, ética, estética, actitudinal y valorativa; los ritmos de aprendizaje;

las necesidades de aquellos menores con limitaciones o con capacidades o talentos excepcionales, y las características étnicas, culturales, lingüísticas y ambientales de cada región y comunidad.

Ley 1804 de 2016: por la cual se establece la política de Estado para el Desarrollo Integral de la Primera Infancia de Cero a Siempre y se dictan otras disposiciones.

El camino para crear una "Cultura de la educación inicial" en el marco de la atención integral, es a través de cuatro actividades rectoras que además de ser actividades inherentes a los niños y las niñas, posibilitan aprendizajes por sí mismas.

El juego, el arte, la literatura y la exploración del medio son las actividades rectoras de la primera infancia, lejos de ser herramientas o estrategias pedagógicas, que se "usan como medio para lograr otros aprendizajes", en sí mismas posibilitan aprendizajes.

Decreto 2247 de 1997: por el cual se establecen normas relativas a la prestación del servicio educativo del nivel preescolar y se dictan otras disposiciones. En su Artículo 12.

Los procesos curriculares se desarrollan mediante la ejecución de proyectos lúdico-pedagógicos y actividades que tengan en cuenta la integración de las dimensiones del desarrollo humano: corporal, cognitiva, afectiva, comunicativa, ética, estética, actitudinal y valorativa; los ritmos de aprendizaje; las necesidades de aquellos menores con limitaciones o con capacidades o talentos excepcionales, y las características étnicas, culturales, lingüísticas y ambientales de cada región y comunidad.

8.5. Referente teórico conceptual de categorías y subcategorías

Macro categoría: hábitos alimenticios

Los hábitos alimenticios son las costumbres de la ingesta de alimentos que incluyen la elección de todos los grupos, estos ayudan a mantener un buen estado de salud, los hábitos alimentarios saludables son aquellos que contribuyen a

disfrutar de una alimentación equilibrada y beneficiosa para el organismo en cantidades moderadas con los nutrientes necesarios.

Es de resaltar que los alimentos son la fuente que proporciona energía y diversos nutrientes, necesarios para garantizar un crecimiento saludable y además para poder realizar las actividades diarias. Ninguna persona logra sobrevivir sin alimento por la falta de nutrientes, que puede ocasionar diversos problemas de salud. Los hábitos alimenticios se deben a diversos factores como las costumbres familiares, la selección y preparación de los alimentos y la forma de consumo de los mismos. Según Meneses (2016) afirma que:

Los hábitos alimenticios hacen referencia a la elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta de sus gustos, disponibilidad de acceso a los alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y socioculturales. La promoción de los hábitos alimenticios saludables desde la edad temprana, es esencial para que las niñas y los niños aprendan a consumir alimentos balanceados, que les aporten todos los micro y macro nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo integral.

Categoría 1: Actitud:

La alimentación es una predisposición que tiene mucho que ver con la personalidad de los niños y las niñas, es importante tener una cierta actitud frente a determinados alimentos para así controlar lo que ingerimos y mantener una buena salud y un correcto peso.

La educación y las costumbres sociales son un punto determinante a la hora de adquirir buenos hábitos alimenticios saludables. Lo que vemos en nuestras casas nos va a marcar mucho a la hora de comer y de saber qué tipos de alimentos nos gustan más o menos. La gastronomía es cultura, al fin y al cabo, y como tal debemos incidir en mejorar nuestros hábitos si los que hemos adquiridos no son del todo saludables.

Subcategorías

Inapetencia Infantil

La inapetencia se manifiesta por la falta de interés o incluso rechazo del alimento que se repite de forma continua a las horas de la comida. En la mayoría de casos no se observa causa orgánica que motive la falta de interés por la comida y, en general, se trata de niños sanos que se desarrollan normalmente. Los padres deben saber que hay etapas del desarrollo infantil donde se come mucho y otras en las que se come menos.

Rutina alimentaria

La rutina alimentaria es muy importante para poder mantener una vida sana, sobre todo en estos tiempos donde las rutinas han ido cambiando y a veces es difícil adaptarse y poder mantener una rutina alimentaria adecuada para los niños. Los hábitos alimenticios pueden mantenerse para toda la vida, y la familia es el ambiente más adecuado para asegurar un aprendizaje completo de alimentación saludable, donde la alimentación debe ser equilibrada y variada, para promover el consumo de distintos alimentos que ayuden a una adecuada ingesta de nutrientes.

Una rutina alimentaria debe incluir lo siguiente: desayuno, almuerzo, comida, entremedio de las comidas.

Es importante siempre apuntar a la variedad, tanto de alimentos como de nutrientes, asegurándose de que tu hijo consuma lo necesario para tener energía durante el día y desarrollarse de manera adecuada.

Categoría 2: Alimentación consciente

La alimentación consciente ayuda a que los niños tomen consciencia sobre sus pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas relacionadas con aquello que están comiendo, con el objetivo de que se conecten, poco a poco, con la sabiduría de su cuerpo y aprendan a identificar sus niveles de hambre, de sed, de saciedad, cómo les sientan los alimentos.

Como parte de la iniciativa Nestlé por Niños saludables, sabemos lo importante que los niños crezcan teniendo una relación saludable con la comida, sin restricciones, ansiedades o atracones, pues esto hace parte indispensable de llevar un estilo de vida balanceado.

La alimentación consciente tiene unos aspectos importantes que debemos tener en cuenta para una buena alimentación saludable: prestar atención a los cinco sentidos, nada de pantallas en la mesa, ¿Hambre, antojo o sed?, no hablen de temas pesados y permíteles que ellos mismos se sirvan su propia comida

Subcategorías

Emociones y sensaciones

Las emociones son estados internos caracterizados por pensamientos, sensaciones, reacciones fisiológicas y conductas que son subjetivos. Son universales, propias del ser humano y sirven, entre otras cosas, para comunicarnos con los demás.

Hay emociones que se las llama positivas, porque están asociadas con el bienestar y otras negativas que se acompañan de malestar, pero todas ellas son válidas y necesarias. No podemos evitarlas, pero sí aprender a manejarlas, ya que tienen una gran influencia en nuestra conducta y nuestro pensamiento.

Lo primero para regular las emociones con eficacia es conocerlas. Les presento a las 6 emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, ira, asco y sorpresa.

El conjunto de habilidades que sirven para expresar y manejar las emociones y las sensaciones de manera más adecuada es lo que podríamos llamar inteligencia emocional; es la capacidad de tomar conciencia de las propias emociones, conocer las de los demás y aprender a regularlas. Conciencia y

regulación emocional son competencias emocionales básicas para afrontar los retos de la vida y constituyen un factor protector ante conductas de riesgo. Dichas habilidades pueden ser desarrolladas por medio del aprendizaje y la experiencia cotidiana.

Higiene alimentaria

Los alimentos tienen todos los nutrientes que los seres humanos necesitamos. Pero, también son una fuente de bacterias y, cuando no son vigilados ni protegidos, son un medio de propagación de enfermedades.

En consecuencia, Marcela Torres nutricionista y coordinadora científica del Centro Colombiano de Nutrición Integral, CECNI, (2008) afirma que:

Los alimentos limpios hacen la diferencia entre salud y enfermedad; es una barrera que tiene como objetivo prevenir daños potenciales a la salud, en el caso de los niños, los padres deben mantener todos los productos aseados para proteger la salud de la familia. Ellos son más vulnerables y las consecuencias son tan graves que pueden llegar hasta causar muerte del menor.

Los principales efectos de una inadecuada higiene de los alimentos son las enfermedades transmitidas por alimentos (ETA), las cuales se producen como resultado del consumo de microorganismos o toxinas que se producen en estos. Respecto a ello, Ctenas (2016) explica que es posible demostrar que: “los síntomas de contaminación más comunes son diarreas y vómitos, pero hay otros más graves como choque séptico, hepatitis, cefaleas y fiebre”.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 70 por ciento de los casos se deben al consumo de alimentos o agua contaminada, a continuación, se presentan los siguientes pasos para mantener los alimentos seguros:

Agua y alimentos seguros

- Purifique el agua, a través de métodos como hervir o usar cloro.

- Use agua tratada para lavar las frutas y vegetales y para preparar los alimentos.
- Utilice agua tratada para lavarse las manos.
- Elija siempre alimentos seguros para preparar las comidas.

Mantenga la limpieza

- Lávese las manos antes de comer o preparar alimentos.
- Utilice jabón para lavarse las manos.
- Limpie y desinfecte las áreas donde se preparan los alimentos.

Separe carnes y pescados crudos del resto de alimentos

- Divida siempre los alimentos crudos (1especialmente las carnes y pescado) de los alimentoscocidos.
- Separe los alimentos frescos de los viejos.
- Guarde los alimentos en recipientes limpios y tapados.
- Utilice diferentes utensilios para preparar alimentos crudos y cocidos.

Cocine los alimentos completamente

Cocine las carnes, el pollo, los huevos y el pescado hasta que estén bien cocidos, en el casode la carne (res y cerdo) y el pollo, cocine hasta que la parte interior no se vea rosada.

9. Propuesta de intervención pedagógica

9.1. Título: Jugando y aprendiendo, los alimentos vamos conociendo.

9.2. Caracterización

Inicialmente, fue necesario reconocer que las actividades lúdico – pedagógicas son una propuesta innovadora para la educación inicial, porque generan cambios positivos dentro y fuera de los centros educativos, que dan la posibilidad al maestro de cambiar su metodología y hasta su modo de pensar. Con esto, se pretende que los niños salgan de su rutina y vivencien una nueva didáctica en la cual puedan ser protagonistas de su propio conocimiento, y así se promueva los hábitos alimenticios saludables.

Cabe resaltar, que actividades lúdico – pedagógicas se presentaron como una herramienta que le permite a los niños ser partícipes de espacios que promuevan una buena alimentación, saludable y equilibrada, lo que influye en el desarrollo de los infantes, esto es determinante para un adecuado funcionamiento del organismo, buen crecimiento y una óptima capacidad de aprendizaje

Es importante señalar, que esta estrategia didáctica, permitió despertar el interés, en los niños del Colegio Nueva Semilla, el cual se considera como el motor principal a la hora de fomentar hábitos alimenticios saludables, potenciando en gran parte las capacidades y sobre todo habilidades.

Por otro lado, se tuvo en cuenta el papel de las maestras en formación como mediadoras, proponiendo actividades lúdico - pedagógicas que le permite a los niños incorporarlo como recreación para liberar emociones y energía, de igual manera crean, recrean, transforman, viven en el juego y aprenden de él, a través de representaciones simbólicas; el maestro deja de ser un dictador, que solo se concentra en dar la clases e imponer los contenidos de sus materias, y se convierte en un partícipe de experiencias, quien mediante la práctica y el contacto con otros medios ayuda a construir aprendizajes significativos, resaltando cualidades y potencialidades de sus estudiantes.

9.3. Pensamiento pedagógico

Para la presente propuesta y para un enriquecimiento continuo es relevante buscar diversos pensamientos pedagógicos que hagan más significativos los aprendizajes del proyecto, para eso es necesario ampararse de los siguientes autores:

Jean William Fritz Piaget

Para este psicólogo suizo, el pensamiento del niño se genera a partir de la experimentación, brindando al infante la posibilidad de interactuar con el medio, para que pueda desarrollar su inteligencia, contribuyendo a desarrollar su aprendizaje y crear experiencias significativas, en el cual Piaget dice que:

El juego se caracteriza por la asimilación de los elementos de la realidad. Esta Teoría piagetiana viene expresada en la formación del símbolo en el niño, en donde se da una explicación general del juego y la clasificación y correspondiente análisis de cada uno de los tipos estructurales de juego: ya sean de ejercicio, simbólicos o de reglas.

Por lo anterior, es importante mencionar que todos los niños tienen actitudes y habilidades que les permite interpretar y explorar el mundo que los rodea, aprendiendo de una manera activa y lúdica donde adquieran y generen un conocimiento de nuevos saberes, desarrollen sus potencialidades para sentir, percibir, hablar, reflexionar, imaginar, construir.

David Ausubel

Para este pedagogo y psicólogo estadounidense el aprendizaje del alumno depende de la estructura cognitiva previa que se relaciona con la nueva información, debe entenderse por "estructura cognitiva", al conjunto de conceptos, ideas que un individuo posee en un determinado campo del conocimiento, en donde los principios de aprendizaje propuestos por Ausubel,

Ofrecen el marco para el diseño de herramientas meta cognitivas que permiten conocer la organización de la estructura cognitiva del educando, lo cual permitirá una mejor orientación de la labor educativa, ésta ya no se verá como una labor que deba desarrollarse con "mentes en blanco" o que el aprendizaje de los alumnos comience de "cero".

De acuerdo al pedagogo David Ausubel, el aprendizaje significativo es un método que les permite al estudiante y al maestro ampliar sus conocimientos partiendo de sus saberes previos, se basa en acontecimientos de la vida cotidiana y en la experiencia que cada individuo posee.

John Dewey

Para este filósofo y pedagogo educador norteamericano, la metodología de "aprender haciendo" juega un papel muy importante en la educación, esto permite que el maestro oriente y organice llevando a la práctica la enseñanza, descubriendo y desarrollando los conocimientos de los niños donde se observa sus debilidades y fortalezas en cada uno de ellos, implementando estrategias para fortalecer el aprendizaje.

Suministra magníficas oportunidades para aprender las materias de los programas de estudio, no solo como información sino como un conocimiento adquirido a través de las situaciones de la vida" es decir, lo hace significativo y fácil de evocarlos a través de las habilidades cognitivas como es la memoria, más aún si se involucran emociones de satisfacción y alegría que motiven las actividades didácticas provistas por el profesor de grado. El método "Aprender Haciendo" tenía que presentar situaciones en las que los problemas se refirieran a la vida común y, tanto el método de enseñanza del docente como el método de aprendizaje del alumno, debían ser aspectos de un método general de investigación.

9.4. Referente teórico conceptual de la propuesta de intervención pedagógica

Las actividades lúdico-pedagógicas, como una estrategia para el aprendizaje de hábitos alimenticios saludables en niños de 5 y 6 años de edad, se considera entonces el trabajo elaborado por los autores, Mora, Plazas, Torres y Camargo (2016) “*El juego como aprendizaje*, el cual tiene como objetivo reconocer el juego como una estrategia metodológica, incluyendo en ello el concepto de lúdico con el valor desde el contexto educativo que puede ser utilizado en diferentes situaciones”.

Dentro de este estudio se señala que internamente en las aulas escolares los niños, están expuestos a diversas experiencias que serán esenciales para la continuación de sus procesos de aprendizaje, es entonces que a una edad muy temprana las actividades lúdico - pedagógicas se convierte en una herramienta esencial para que inicie esas interacciones fuera de su hogar a fin de lograr ese intercambio también entre sus docentes u orientadores.

De acuerdo con lo planteado, se caracteriza que las actividades lúdico – pedagógicas en esta etapa de la infancia es libre, lleno de resultados fortuitos y de descubrimientos insospechados. Es, además, estímulo para la imaginación y, dada su propia naturaleza, de una enorme riqueza cultural.

En este sentido, las actividades lúdico – pedagógicas son formador, siempre y cuando se afiance en el seguimiento de instrucciones y en el desarrollo de habilidades y capacidades, sustentadas tanto en el desarrollo como en el fortalecimiento de valores y normas. Es libre cuando los niños juegan con su cuerpo, con juguetes, manipulan objetos, y se mueven guiados por su propio sentido de curiosidad. Allí no hay reglas ni límites, no es rígido, ellos crean con sus juguetes, inventan a través de imágenes, expresan sentimientos, hacen preguntas y representaciones a través de él. (Mora et al. 2016, p.139)

Por consiguiente, dentro de este contexto los procesos de aprendizaje, no se detienen y adquieren un curso de mayor complejidad ya que existe una trasmisión de

diversas experiencias que permitirá la transformación de conceptos e ideas.

Así pues, para que esta estrategia tenga un buen resultado es imprescindible un trabajo en equipo de todas las personas que rodean al niño y más aun de sus padres, ya que ellos son también actores principales en el proceso de enseñanza y aprendizaje para con sus hijos, esto genera que estén más activos y así se pueda reconocer que el trabajo es un proceso del cual se obtiene resultados positivos. Las investigaciones pedagógicas permiten crear verdaderos ambientes de aprendizaje, en donde los niños guiados por la docente, utilizando las actividades lúdico - pedagógicas como estrategia, tienen la oportunidad de crear espacios y aprendizajes verdaderamente significativo.

9.5. Plan de actividades y procedimientos

9.5.1. Proceso metodológico

Teniendo en cuenta las fases que se proponen en el proceso de investigación acción, las investigadoras las asumen en desarrollo a la observación como un elemento fundamental, que permite planificar y desarrollar el plan de actividades (acción), para finalmente establecer la reflexión pedagógica (sistematización). De esta manera, el proceso metodológico se desarrolla mediante la ejecución de las siguientes fases:

Fase 1: Conociendo nuestra alimentación

En esta etapa inicial del proyecto, se realiza un encuentro reflexivo y dinámico entre niños y los docentes, contando con la participación de los padres de familia promoviendo que se dé a conocer aquellos alimentos que se consumen en los respectivos hogares y en la institución escolar, averiguando también los patrones.

Este proceso de participación permite generar conciencia, sobre los alimentos que se preparan en los hogares y en los restaurantes escolares, que son necesarios para el desarrollo de cada niño, así mismo dar conocer que la buena nutrición es crucial para cualquier etapa de nuestra vida y finalmente es la responsabilidad de todos para que alimentación sea algo de interés en el desarrollo de las actividades.

Fase 2: Mi futuro es mi alimentación saludable

En esta segunda etapa se desarrolla las actividades propuestas para potenciar los hábitos alimenticios saludables, dichas actividades se construyen teniendo en cuenta la edad y los intereses de los niños participantes de este proyecto. Las respectivas actividades se ejecutan de manera creativa y dinámica, buscando que los niños se encuentren con gran interés, curiosidad, despertando la necesidad de adquirir conocimientos significativos. Facilitando responder a inquietudes que se vayan dando en el proceso, siendo esto necesario para que lo aprendido sea llevado a la práctica.

Fase 3: La higiene en nuestros hábitos alimenticios

En esta etapa se evalúa aquellos resultados mediante las técnicas de recolección de información, de acuerdo al proyecto expuesta en este trabajo, teniendo en cuenta lo obtenido por cada niño en su construcción de nuevos conocimientos y hábitos que son esenciales para adelantar una alimentación acorde a su edad. De igual forma se reconoce que la higiene es un factor importante cuando se habla de manipulación de alimentos, en este aspecto hay medidas que se deben implementar para evitar futuras contaminaciones de los alimentos.

Conjuntamente es necesario Identificar como desde el proceso de actividades lúdico - pedagógicas se puede crear una estrategia que ayuda en la adquisición de conocimientos de alto contenido significativo que serán relevantes para que se mantengan con el tiempo y puedan ser aplicados en diversos contextos.

9.5.2. Proceso didáctico

Este proceso didáctico está sujeto a los parámetros que están establecidos en el reglamento de trabajos de proyecto pedagógico y es creación de las autoras con base al proyecto pedagógico.

En este proyecto de pedagógico tiene como estrategias las actividades lúdico-pedagógicas siendo así el principal medio para mejorar los hábitos alimenticios saludables, como un proceso acorde a la edad de los niños y las niñas, donde se permite formar parte de un ambiente armónico, tranquilo, trabajo en equipo fortaleciendo un buen desarrollo y crecimiento en su vida diaria. De esta manera, el proceso didáctico se desarrollará mediante la ejecución de los siguientes momentos.

Primer momento: mi alimentación es importante

Este espacio es para que los protagonistas de este proceso, a través del juego,

puedan expresar sus pensamientos, sentimientos y conocimientos, en pro de reconocer la importancia de incorporar hábitos alimenticios saludables.

Es importante que los estudiantes expresen lo aprendido con sus padres, con el fin de que este conocimiento se replique y se fortalezca en su entorno, para darle sentido e importancia a la temática y así mediante el juego adquieran nuevos hábitos que son importantes para su vida futura.

Segundo momento: con el juego aprendo

Aquí se efectuarán las actividades físicas, de experimentación, observación y exploración utilizando la estrategia de actividades lúdico - pedagógicas que le concedan al infante modificar las conductas nocivas en cuanto a los hábitos alimenticios para el buen desarrollo integral de los estudiantes. Teniendo en cuenta que las actividades lúdico - pedagógicas será la estrategia para lograr el objetivo propuesto se debe preparar las actividades desde la motivación y el interés de sus participantes para que la asimilación de la información sea más completa y significativa en el aprendizaje.

Tercer momento: dibujo y expreso mis aprendizajes

Los protagonistas que son los estudiantes realizan un dibujo en donde exprese como los buenos y saludables hábitos alimenticios son esenciales para su propio desarrollo y esto puede ayudar igualmente a los adultos. Tendrán un espacio de expresión de la experiencia vivida, indicando que actividad lúdica fue de su interés, para que se expresado ante sus docentes u orientadores incluyendo la presencia de los padres de familia sobre el proceso vivido que ha generado la adquisición de conocimientos relevantes.

9.5.3. Plan de actividades

Tabla 2. Primera fase: Conociendo nuestra alimentación.

No.	Nombre de la actividad	Descripción de la actividad	Categoría - Subcategoría
1.	En el show aprendo una buena alimentación.	Se inicia con una presentación de mimos acerca de la importancia de los hábitos alimenticios saludables, para que los niños reconozcan cuáles son los alimentos que brindan beneficios para su cuerpo.	Categoría Alimentación consiente. Subcategoría Emociones y sensaciones.
2.	Los niños preguntan y responden.	Se organizan un conversatorio donde los niños preguntan y responden de acuerdo a sus intereses lo que conocen frente a los hábitos alimenticios saludables expresando sus emociones y sensaciones.	Categoría Alimentación consciente. Subcategoría Emociones y sensaciones.
3.	Un día de chef.	Se les pide a los niños una serie de frutas para realizar una ensalada, donde irá comentando los beneficios de cada una de ellas y que den a conocer la rutina alimentaria que practican diariamente.	Categoría Actitud. Subcategoría Rutina alimentaria.
4.	Demostrando mi talento.	Se les pide a los niños una serie de verduras, donde ellos deben realizar un plato de comida creativo que ayuden a motivar el consumo de estos alimentos para evitar la inapetencia infantil.	Categoría Actitud. Subcategoría Inapetencia infantil.
5.	Adivinando los alimentos de la pirámide nutricional.	Se invita a los niños que ubiquen los alimentos que corresponda a cada nivel de la pirámide nutricional después de	Categoría Alimentación consciente.

	escuchar una adivinanza expresando sus emociones y sensación.	Subcategoría Emociones y sensaciones.
6. Descubriendo nuestros alimentos.	Los niños dramatizaran su plato favorito y comentan que componentes tiene dando a conocer las emociones y sensaciones de algunos de ellos producen.	Categoría Alimentación consciente. Subcategoría Emociones y sensaciones.
7. Explorando nuestros alimentos.	Los niños con ayuda de los padres de familia realizan un mural de acuerdo a lo que consumen diariamente fortaleciendo sus emociones y sensaciones.	Categoría Alimentación consciente. Subcategoría Emociones y sensaciones.
8. Detectives de la comida saludable.	Los niños con los sentidos deben descubrir que hay dentro del cofre de oro, mientras se les invita a oler y tocar el alimento indicado para luego dibujar el alimento que descubrieron motivándolos a consumir todos los alimentos y así evitar la inapetencia infantil.	Categoría Actitud. Subcategoría Inapetencia infantil.
9. Comida nutritiva para nuestra salud.	Se lleva una canasta con diferentes alimentos, donde los niños descubren de acuerdo a intereses que alimentos nos ayudan a tener una buena rutina alimentaria.	Categoría Actitud Subcategoría Rutina alimentaria.
10. Nuestra súper energía	Los niños llevan al aula una de sus frutas o verduras favoritas e indican cuál es el beneficio que tiene dicho alimento de acuerdo a la rutina alimentaria que tiene en sus hogares.	Categoría Subcategoría Rutina alimentaria.

11. Conociendo los alimentos.	Se ubican diferentes alimentos dentro del aula de clase, los niños por medio de sus 5 sentidos descubren su olor, su textura, su sabor, su tamaño y nos dirá que emociones y sensaciones tuvieron.	<p>Categoría Alimentación consciente.</p> <p>Subcategoría Emociones y sensaciones.</p>
12. Cuidado con el Doctor Plim.	Se desarrolla la visita del Doctor Plim, donde él nos indicará que alimentos nos ayuda a crecer de manera fuerte y sana recomendando una rutina alimentaria.	<p>Categoría Actitud.</p> <p>Subcategoría Rutina alimentaria.</p>
13. Detectives de la comida no saludables.	Los niños en material reciclable elaboran un alimento que no consumen en sus hogares, porque afecta su salud y puede causar una inapetencia infantil frente a los alimentos saludables.	<p>Categoría Actitud.</p> <p>Subcategoría Inapetencia infantil.</p>
14. El baile que nos daenergía.	Encuentra la pareja correspondiente de los alimentos saludables que se encuentran en una caja, reflejando que emociones y sensaciones sentido al descubrir dicho alimento.	<p>Categoría Alimentación consciente.</p> <p>Subcategoría Emociones y sensaciones.</p>
15. Receta de una buena alimentación saludable.	Se desarrolla un debate donde los niños junto con las maestras deben realizar una receta saludable teniendo en cuenta los nutrientes más importantes demostrando que emociones y sensaciones sintieron durante la actividad.	<p>Categoría Alimentación consiente.</p> <p>Subcategoría Emociones y sensaciones.</p>

Tabla 3. Segunda fase: Mi futuro es mi alimentación saludable.

No.	Nombre de la actividad	Descripción de la actividad	Categoría – Subcategoría
1.	Creando un desayuno saludable	Por medio de imágenes se presentan diferentes desayunos, los niños identifican cuál es el desayuno saludable de acuerdo a la rutina alimentaria que hay en su hogar.	Categoría Actitud. Subcategoría Rutina alimentaria.
2.	Nuestro desayuno nutritivo	Los niños deben armar un rico y nutritivo desayuno de acuerdo a la rutina alimentaria que encuentre a su alrededor.	Categoría Actitud. Subcategoría Rutina alimentaria.
3.	Creando un almuerzo nutritivo	Los niños deben llevar recortes de revistas, periódicos, etc., de alimentos saludables, la cual realizan un collage donde se resalta un almuerzo nutritivo de acuerdo a la rutina alimentaria que consumen en su diario vivir.	Categoría Actitud. Subcategoría Rutina alimentaria.
4.	El misterio de los alimentos.	Se ubica imágenes de alimentos al interior de la salita, los niños deben observar y plasmar en su diario los alimentos saludables expresando sus emociones y sensaciones.	Categoría Alimentación consciente. Subcategoría Emociones y sensaciones.
5.	La Pirámide de la alimentación	Los niños de acuerdo a su criterio seleccionan donde ubicar los alimentos tales como: las verduras, la proteína, los lácteos y las frutas relacionándolos con los alimentos que comen en su rutina alimentaria.	Categoría Actitud. Subcategoría Rutina alimentaria.

6. Reencuentro con el Doctor Plim.	El Doctor Plim por medio de un show de títeres indica cuales son los ingredientes que contiene un almuerzo nutritivo de acuerdo de los alimentos que consumen en la rutina alimentaria.	<p>Categoría Actitud.</p> <p>Subcategoría Rutina alimentaria.</p>
7. Día de campo.	Se realiza un día de campo, donde los niños llevan un alimento nutritivo para compartirlo con sus compañeros y nos explican cómo deben consumir el alimento según la rutina alimentaria.	<p>Categoría Actitud.</p> <p>Subcategoría Rutina alimentaria.</p>
8. El mejor alimento.	Los niños con ayuda de los padres de familia realizan una mini maqueta creativa donde resalte los alimentos más importantes para una buena alimentación demostrando las emociones y sensaciones a través de la dinámica.	<p>Categoría Alimentación consciente.</p> <p>Subcategoría Emociones y sensaciones.</p>
9. Nuestro amigo el semáforo.	Los niños ubican en la pirámide nutricional los alimentos correspondientes de acuerdo al color que indique el semáforo, por ejemplo: rojo el nivel 3 (Lácteos), blanco nivel 6 (Agua y actividad física), verde nivel 4 (Frutas y verduras) fortaleciendo la rutina alimentaria en la que consumimos los alimentos en nuestro hogar.	<p>Categoría Actitud.</p> <p>Subcategoría Rutina alimentaria.</p>
10. Un día de pesca.	Las maestras orientadoras presentan diferentes pescados que contiene alimentos saludables y no saludables, los niños deben pescar los alimentos que conforma una cena nutritiva en entorno a una rutina alimentaria.	<p>Categoría Actitud</p> <p>Subcategoría Rutina alimentaria</p>

11. Lotería didáctica de los alimentos saludables.	A cada niño se le entrega un cartón al azar, en el cual ellos deben buscar la pareja que corresponda a los alimentos más nutritivos generando emociones y sensaciones al conocer si es el alimento nutritivo.	<p>Categoría Alimentación consciente.</p> <p>Subcategoría Emociones y sensaciones.</p>
12. Ruleta interactiva de los alimentos.	Se elabora una ruleta con alimentos tales como: frutas, verduras, empaquetados, dulces, etc., los niños deben girar la ruleta y en el momento que se detenga nos comenta que alimento es demostrando sus emociones y sensaciones.	<p>Categoría Alimentación consciente.</p> <p>Subcategoría Emociones y sensaciones.</p>
13. Alfabeto de los alimentos.	Los niños y los padres de familia elijen un ingrediente que comience con cada letra del alfabeto y realizan un cuento, una canción, una adivinanza, una rima o un trabalenguas, teniendo en cuenta los hábitos alimenticios.	<p>Categoría Alimentación consciente.</p> <p>Subcategoría Emociones y sensaciones.</p>
14. El tren de los alimentos.	Los niños identifican los alimentos que se encuentran en los diferentes vagones y nos comentan la proveniencia de cada alimento según la rutina alimentaria en la que los niños llevan los diferentes tipos de loncheras.	<p>Categoría Actitud.</p> <p>Subcategoría Rutina alimentaria</p>
15. Alimentando al monstruo.	A cada niño se le entrega diferentes tarjetas que contiene alimentos saludables y no saludables, los niños deben alimentar al monstruo y decirnos que emociones y sensaciones sintió el monstruo dependiendo del alimento que le dieron.	<p>Categoría Alimentación consciente.</p> <p>Subcategoría Emociones y sensaciones.</p>

Tabla 4. Tercera fase: La Higiene en nuestros hábitos alimenticios

No.	Nombre de la actividad	Descripción de la actividad	Categoría - Subcategoría
1.	Aprendiendo a tener mis manos limpias.	Las maestras orientadoras por medio de una dramatización nos explicaran la importancia del lavado de manos al momento de manipular los alimentos para generar una buena higiene alimentaria.	Categoría Alimentación consciente. Subcategoría Higiene Alimentaria.
2.	El viaje de la tía.	Las maestras orientadoras dan indicaciones diciendo “mi tía viajó a América y trajo un jabón”, los niños repiten la frase aumentando un elemento de aseo, por ejemplo: “mi tía viajó a América y trajo un jabón, una toalla”.	Categoría Alimentación consciente. Subcategoría Higiene Alimentaria.
3.	Ordeno y aprendo.	A cada niño se le entrega unas fichas en desorden que contiene los diferentes pasos del lavado de manos, lo cual ellos deben organizar las fichas en el orden correspondiente.	Categoría Alimentación consciente. Subcategoría Higiene Alimentaria.
4.	La magia de los alimentos.	Las maestras en formación realizan un show de magia haciendo desaparecer la fruta o verdura que no cumple con el correspondiente lavado.	Categoría Alimentación consciente. Subcategoría Higiene Alimentaria.
5.	El dado mágico.	Para esta actividad hay un dado donde contiene diferentes acciones de aseo, por ejemplo: lavar los alimentos, lavar sus manos, etc., el cual se escoge a un niño para que lance el dado y el lado que salga es la acción que el niño debe realizar.	Categoría Alimentación consciente. Subcategoría Higiene Alimentaria.

6. Seguridad alimentaria.	Los niños deben recorrer el camino encantado, lo cual se recoge los elementos de aseo que encuentran, al llegar a la meta los niños deben comentarnos que elementos recogió y como se lo utiliza.	Categoría Alimentación consciente. Subcategoría Higiene alimentaria.
7. Explorando nuestros alimentos.	Mediante un conversatorio nos dan algunas instrucciones de cómo se debe mantener los alimentos antes de preparar nuestra comida.	Categoría Alimentación consciente. Subcategoría Higiene Alimentaria.
8. Encontrando los alimentos que se pueden consumir.	Se presentan diferentes imágenes de frutas y verduras, donde los niños deben elegir las frutas y las verduras que estén en buenas condiciones para ser consumida.	Categoría Alimentación consciente. Subcategoría Higiene Alimentaria.
9. Explorando la seguridad alimentaria.	Los niños y las maestras orientadoras realizan diferentes platos de comida, resaltando el proceso de higiene de los alimentos.	Categoría Alimentación consciente. Subcategoría Higiene Alimentaria.
10. Seguridad alimentaria con la ayuda de los padres de familia.	Los niños con ayuda de los padres de familia realizaran una dramatización, lo cual se debe resaltar las acciones de higiene en la alimentación.	Categoría Alimentación consciente. Subcategoría Higiene Alimentaria.

9.5.4. Evaluación

La evaluación es una acción continua e inherente a la educación, la cual se realiza con el propósito de apreciar los logros alcanzados por los infantes y valorar el proceso pedagógico, por lo cual es conveniente mencionar que esta se realiza al inicio, en el desarrollo y al final del proceso investigativo. Como lo establece el decreto 2247 de septiembre 11 de 1997. Artículo 14:

La evaluación en el nivel preescolar es un proceso integral, sistemático, permanente, participativo y cualitativo que tiene, entre otros propósitos:

- a) Conocer el estado del desarrollo integral del educando y de sus avances.
- b) Estimular el afianzamiento de valores, actitudes, aptitudes y hábitos.
- c) Generar en el maestro, en los padres de familia y en el educando, espacios de reflexión que les permitan reorientar sus procesos pedagógicos y tomar las medidas necesarias para superar las circunstancias que interfieran en el aprendizaje.

Es importante señalar que, dentro de este proceso es necesario contar con la motivación e interés de cada participante para que el proceso se adelante y se adquiera el logro de objetivo general. Si bien, en caso de presentarse aspectos negativos como la necesidad de adaptar algunas de las actividades presentes por diversas situaciones que como se conoce en la pedagogía, debe buscarse siempre la flexibilidad ya que el estilo de aprendizaje de cada niño puede ser cámbiate.

Finalmente, este proyecto pedagógico propone una evaluación cualitativa la cual es flexible, generando la importancia que tiene el desarrollo de los hábitos alimenticios saludables en los niños y las niñas que son esenciales en situaciones de la vida cotidiana para lograr un desarrollo y crecimiento adecuado.

9.5.5. Recursos

Los materiales que se utilizan son muy significativos para el desarrollo de las actividades lúdicas-pedagógicas que realizan los estudiantes junto a su familia porque son recursos que estimulan el desarrollo cognitivo y psicomotor mediante los buenos hábitos alimenticios, por lo tanto, se tiene en cuenta diferentes elementos como los siguientes.

Recursos didácticos: los recursos más significativos que se utilizarán son pelotas, aros, cuerdas, cordeles, sacos, conos, cinta, tijeras, reglas, carteleras, tarjetas, fichas, rompecabezas, globos, pintura.

Recursos de consumo: se utilizan materiales como tizas, pegante, lápices, plastilina y marcadores.

Material reutilizable: se utilizan materiales como botellas, cartón, latas, embaces de cualquier clase, tapas de botellas, rollos de papel higiénico, telas, cajas, papeles, CD, bolsas plásticas, periódico, platos y vasos plásticos.

Material audiovisual: los materiales que se utilizan son grabadora, video beam, audios, imágenes, fotografías, computadores, fichas didácticas, carteles, mapas, libros, discos, tablero y esquemas.

Recursos bibliográficos: para el diseño del proyecto pedagógico se hicieron consultas en textos, libros, artículos, conferencias, revistas, tesis, ensayos y demás documentos de carácter académico y científico.

10. Análisis e interpretación de los resultados

En este capítulo se muestran los resultados obtenidos en el proceso de investigación tras la implementación del proyecto pedagógico en el cual se realizaron actividades lúdico – pedagógicas para fomentar los hábitos alimenticios saludables. Se utilizó el método investigación acción ya que con él se contribuyó a minimizar el problema detectado, para iniciar se realizó una indagación donde se evidenció el escaso conocimiento de hábitos alimenticios saludables dentro del aula y en casa, frente a esto se aplicó la estrategia propuesta con el fin de observar si hay algún cambio significativo en las costumbres alimentarias de los niños y niñas del Colegio Nueva Semilla.

La información que se obtuvo mediante la observación participante se consignó en el diario de campo donde se registró y describió todo lo que hacen y expresan los estudiantes, padres de familia y maestras orientadoras, actitudes, aptitudes y comportamientos a la hora del consumo de alimentos, así como los aprendizajes obtenidos frente a las categorías y subcategorías planteadas. Una vez realizado este proceso los resultados se sistematizaron por medio de micro ensayos donde se consignó lo más relevante ubicando la actividad, la categoría y la subcategoría, contrastando con los referentes teóricos y realizando por parte de las investigadoras una interpretación de lo obtenido.

10.1. Análisis e interpretación de resultados por categorías y subcategorías

A continuación, se describen los resultados alcanzados tras la aplicación de las actividades lúdico – pedagógicas sobre los hábitos alimenticios saludables que son aquellos que contribuyen a disfrutar de una alimentación equilibrada y beneficiosa para el organismo en cantidades moderadas con los nutrientes necesarios. Es de resaltar que los alimentos son la fuente que proporciona energía y diversos nutrientes, donde se garantiza un crecimiento saludable, ninguna persona logra sobrevivir sin alimento porque la falta de nutrientes, que puede ocasionar diversos problemas de salud.

Los hábitos alimenticios hacen referencia a la elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta de sus gustos, disponibilidad de acceso a los alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y socioculturales. La promoción de los hábitos alimenticios saludables desde la edad temprana, es esencial para que los niños aprendan a consumir alimentos balanceados, que les aporten todos los micro y macro nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo integral.

Es esencial que desde temprana edad los niños conozcan la importancia de una buena alimentación, incorporando diferentes productos con alto contenido de nutrientes y así generar espacios para una alimentación balanceada, los hábitos alimenticios empiezan en los primeros años de vida en un proceso que continúa en la niñez, adolescencia y en la etapa adulta, e incluso se puede transmitir de generación en generación debido a que los niños están expuestos a los comportamientos y actitudes alimentarias de sus padres y tutores, así como en el entorno escolar y social.

Los hábitos alimenticios saludables podrían definirse como el comportamiento más o menos consciente colectivo en la mayoría de los casos y siempre repetitivo, que conduce a la gente a seleccionar, preparar y consumir un determinado alimento o menú como una parte más de sus costumbres sociales, culturales y religiosas, y que está determinado por múltiples factores, sociales, económicos y/o culturales.

Frente a los hábitos alimenticios saludables es pertinente mencionar las categorías: actitud y alimentación consciente a si mismo las subcategorías: inapetencia infantil, rutina alimentaria, higiene alimentaria, emociones y sensaciones. Todo este conjunto de acciones y comportamientos se basan en la observación que se hizo en este proceso investigativo frente a las diferentes rutinas que los niños manifestaban en la interacción con sus compañeros y nos dieron insumos para realizar una lectura, por consiguiente, un análisis o un proceso interpretativo.

Categoría 1: actitud

La alimentación es una predisposición que tiene mucho que ver con la personalidad de los niños y las niñas, es importante tener una cierta actitud frente a determinados alimentos para así controlar lo que ingerimos y mantener una buena salud y un correcto peso.

La educación y las costumbres sociales son un punto determinante a la hora de adquirir buenos hábitos alimenticios saludables. Lo que vemos en nuestras casas nos va a marcar mucho a la hora de comer y de saber qué tipos de alimentos nos gustan más o menos. La gastronomía es cultura, al fin y al cabo y como tal debemos incidir en mejorar nuestros hábitos si los que hemos adquirido no son del todo saludables.

Subcategoría 1: inapetencia infantil

La inapetencia se manifiesta por la falta de interés o incluso rechazo del alimento que se repite de forma continua a la hora de la comida. En la mayoría de casos no se observa causa orgánica que motive la falta de interés por la comida y en general, se trata de niños sanos que se desarrollan normalmente. Los padres deben saber que hay etapas del desarrollo infantil donde se comen mucho y otras en las que se debe comer menos.

La falta de apetito en los niños puede deberse a un proceso de aprendizaje inadecuado, la ansiedad del padre/madre ante uno o varios episodios de inapetencia infantil, que pueden llegar a angustiar a los niños al rechazo de la comida. La sobrevaloración que los adultos hacen en ocasiones relacionándola con la salud de los niños; lo que da lugar a una excesiva atención e insistencia, que incrementa la inapetencia infantil.

Para desarrollar la subcategoría de rutina alimentaria se realizaron varias actividades que causaron un impacto en los niños, maestras orientadoras y padres de familia, de las cuales se emerge un proceso interpretativo.

En la actividad **demostrando mi talento** se desarrolló de acuerdo a la alimentación donde los niños se encontraron con una variedad de verduras de diferentes tipos de colores, sabores y formas, los infantes se encuentran en una posición de curiosidad por saber que vamos hacer, al reconocer las verduras se indicaciones de cómo realizar un plato creativo, los niños preparan los alimentos que van a utilizar para darle el uso adecuado a la manipulación de los alimentos, lo cual manifiestan <<me gustan todas las verduras; a mí no me gusta la lechuga; las verduras nos hacen más fuertes; la zanahoria tiene vitaminas>> al terminar de preparar su plato los niños quedan asombrados al ver todo lo que se puede hacer con las verduras, una vez realizado el plato creativo los infantes lo consumieron rápidamente donde manifestaron <<me voy a comer un ojo; no me quiero comer las llantas de mi carro; está muy lindo mi plato y no me lo quiero comer; me lo voy a comer y en la casa hago otro plato>>.

La inapetencia se manifiesta por a falta de interés o incluso el rechazo del alimento que se repite de forma continua a la hora de la comida” es así que crear cultura de hábitos saludables desde la infancia, promoverá la disciplina necesaria para mantener una buena salud. (Olga Lucia Cardona, 2004, p. 74).

Con el desarrollo del ejercicio se pudo evidenciar que los niños reconocieron cuáles son los alimentos más saludables para el desarrollo y crecimiento, fue muy gratificante escuchar las respuestas por parte de los niños al observar en ellos la acogida de la dinámica en forma positiva, a través de la participación, la interacción, el diálogo, el juego y el arte, en sentido general, se puede concluir que la actividad favoreció y motivo a los niños a conocer cuáles son los hábitos alimenticios saludables.



Figura 2. *Demostrando mi talento.*

Posteriormente, en la actividad **detectives de la comida saludable** se desarrolla la curiosidad y la participación al observar que en el centro de la salita se encontraba un objeto de color llamativo, las maestras en formación motivan a los niños preguntándoles que se imaginan, lo cual los niños mencionan <<está muy grande>>, las maestras dan diferentes pista para poder descubrir que es <<profe es un cofre; hay un misterio que vamos a explorar >> al escuchar todas las opiniones se les pide a los niños que nos ayuden con un súper poder para destapar el cofre de oro, al observar lo que hay dentro los niños sorprendidos dicen << hay muchos alimentos; es un cofre lleno de muchas cosas>> al observa la reacción de los niños se continua explorando el cofre de oro que está llena de alimentos saludables y no saludables, donde se les explica cuáles con los alimentos que debemos consumir diariamente.

El consumo de alimentos saludables es considerado como un conjunto de hábitos, comportamientos y conductas que llevan a los individuos a alcanzar un nivel de bienestar y satisfacción plena de sus necesidades en la vida; por el contrario, el consumo de alimentos no saludables está relacionados con comportamientos que generan efectos negativos para la salud. (Campo Lilia, 2017, p. 416).

Con el desarrollo de la actividad propuesta, generó en los niños a participar por medio de la curiosidad y la motivación al reconocer los distintos alimentos que nos ayudan a tener una buena alimentación, los niños de manera muy divertida descubren los alimentos donde demuestran interés al manipular y reconocerlos de forma detallada al decirnos cuáles son los alimentos saludables que debemos consumir.

Una alimentación saludable se logra por medio de diferentes alimentos de manera equilibrada, lo cual satisface las necesidades nutritivas para un correcto crecimiento y desarrollo tanto físico como intelectual, por esta razón reconocer los alimentos saludables ayuda a los infantes comprender qué alimentos son adecuados.



Figura 3. *Detectives de la comida saludable.*

Para fomentar esta subcategoría se diseñó la actividad denominada **creando un desayuno saludable**, donde las maestras orientadoras explicaron cómo está compuesto un desayuno saludable, se observó interés al reconocer los diferentes alimentos y al mismo tiempo algunos niños se equivocaron al elegir el alimento que no corresponde a un desayuno saludable, donde los niños manifestaron << hay muchos desayunos; profe hoy comí huevo; que ricos desayunos; yo quiero uno; no me gusta el kiwi; todos los alimentos son muy ricos: profe debemos consumir mucha fruta; mi mamá me hizo jugo de naranja>> al finalizar se les propuso a los niños dibujar un desayuno saludable donde contenga fruta, leche y huevo, luego cada niño debe exponer su desayuno saludable.

Durante la infancia se establece los hábitos alimentos que posteriormente serán difíciles de consumir. Con los hábitos adecuados en la alimentación y en el estilo de vida, contribuimos de forma positiva en la construcción y modelo de su cuerpo y en la mejora de su salud, rendimiento físico e intelectual (Castro, 2015, p. 1).

Cabe resaltar que la actividad permitió que por medio de las actividades lúdico - pedagógicas los niños adquieren mejor conocimiento sobre los hábitos alimenticios, por ello, es necesario implementar en los niños que alimentos son favorables para nuestro desarrollo y bienestar, por lo tanto, es fundamental y conveniente que quienes rodean al niño presten especial atención en los alimentos que consumen diariamente, así como educarles a través del juego para que sean conscientes de la necesidad de alimentarse sanamente y de forma constante durante el día con cantidades adecuadas correspondientes a la edad, es decir, enseñarles cuáles son los hábitos alimenticios saludables que son aptos o no para su bienestar.



Figura 4. *Creando un desayuno saludable.*

Subcategoría 2: rutina alimentaria

La rutina alimentaria es muy importante para poder mantener una vida sana, sobre todo en estos tiempos donde las rutinas han ido cambiando y a veces es difícil adaptarse y poder mantener una rutina alimentaria adecuada para los niños. Los hábitos alimenticios se van desarrollando con el tiempo, gracias a un ambiente que los

potencie y refuerce, es por esto que es esencial que en el hogar existan rutinas, donde la energía y nutrientes que aporte una alimentación debe ser adecuada para poder asegurar un crecimiento y desarrollo saludable del niño.

En la primera infancia se adquieren buenos hábitos alimenticios que pueden mantenerse para toda la vida, y la familia es el ambiente más adecuado para asegurar un aprendizaje completo de alimentación saludable, donde la alimentación debe ser equilibrada y variada, para promover el consumo de distintos alimentos .

Para desarrollar la subcategoría de rutina alimentar se realizaron varias actividades que causaron un impacto en los niños, maestras orientadoras y padres de familia, de las cuales podemos destacar:

En la actividad **un día de chef** las maestras en formación realizaron varias preguntas acerca de los alimentos que cada niño tenía en su hogar a lo cual respondieron <<yo tengo una mandarina porque es mi fruta favorita; yo tengo fresas y banano porque eso compró mi mamá en el supermercado>> con la ayuda de las maestras dispusieron de un lugar para realizar la actividad, la indicación era elaborar el mejor plato creativo saludable y para esto se presentó diferentes ejemplos para su respectiva elaboración, donde los niños expresaron lo que ellos querían amar con sus ingredientes <<profe yo quiero hacer un carro; yo voy hacer mi dibujo preferido; yo voy hacer la mariposa con las fresas que son mi fruta favorita; yo quiero hacer una flor>>.

La mayoría de los aprendizajes realizados en educación infantil son a través de la experimentación, la manipulación, la utilización de recursos, materiales que provocan la estimulación de todos los sentidos (María Montessori, 1937, p.8).

Los infantes en la elaboración de su plato se divirtieron, expresaron momentos de felicidad, despertaron su imaginación y compartieron diferentes ideas, por ejemplo <<voy a armar un carro con las frutas amarillas>> Así mismo, cada uno de los niños mencionó lo que elaboró y los alimentos que utilizó para finalmente degustar de su plato creativo, la actividad permitió reflexionar acerca de los alimentos.

La actividad propuesta permitió evidenciar que tanto conocen los niños sobre los hábitos alimenticios saludables y como los consumen diariamente, es importante recalcar que las maestras juegan un rol importante en la formación, en el desarrollo, en el aprendizaje y en el establecimiento de rutinas relacionadas con la alimentación saludable, el control de la ingesta de alimentos durante el descanso ya que un niño nutrido tiene mayor concentración para realizar las actividades académicas.



Figura 5. *Un día de chef.*

Posteriormente, en la actividad **una comida nutritiva para nuestra salud**, las maestras en formación realizaron varias preguntas acerca de los alimentos que se encontraban en la canasta, lo cual respondieron <<profe hay muchas frutas; hay alimentos que no se debe consumir; guuuao sabía que hay un alimento que me gusta; miro alimentos de muchos colores>>, las maestras en formación dan paso a descubrir y manipular los distintos alimentos que se encuentran en la canasta, tanto alimentos saludables como no saludables, identificando cuáles son los alimentos que nos ayudan a tener una vida sana.

Las maestras en formación al observar que los niños identificaron los alimentos dieron paso a seleccionarlos, sí son saludables van en la canasta de color verde y los alimentos no saludables en canasta roja donde los niños manifiestan << profe esta es una fruta va en la canasta verde; esto es una galleta y va a la canasta roja; profe las papas fritas van en la canasta verde o roja>>. Después los infantes usando su

creatividad plasmaron con pintura el alimento saludable, al finalizar expusieron sus trabajos y se realizó una lluvia de ideas preguntando ¿qué alimentos encontraron en la canasta? lo cual respondieron <<yo encontré una manzana; hay unas papas fritas; encontré mi fruta preferida la fresa; a mí no me gusta la leche; encontré distintas verduras y frutas>> las maestras en formación enseñaron a los estudiantes que se deben consumir los alimentos tales como frutas, verduras, hortalizas, carnes y lácteos que nos ayudan a tener un crecimiento y desarrollo sano.

La educación en la alimentación y nutrición debe orientarse a potenciar y modificar los hábitos alimentarios involucrando a todos los miembros de la comunidad educativa que ayudan a generar aprendizajes significativos donde aplican el descubrimiento y la participación sobre el tema de alimentación (Ernesto Alias, 2016, p .6)

Es de gran importancia establecer una alimentación desde temprana edad para evitar desórdenes alimenticios que afecten negativamente el crecimiento y desarrollo de los niños, por este motivo el implementar actividades basadas en la lúdica como estrategia pedagógica en preescolar acerca de hábitos alimenticios saludables les permitió comprender a partir de diferentes situaciones de una adecuada ingesta de dichos alimentos, cabe resaltar que esto se logra en conjunto con la familia ya que ellos son los encargados de seguir con la práctica de rutinas de alimentación saludable.



Figura 6. *Una comida nutritiva para nuestra salud.*

Para fomentar esta subcategoría se diseñó la actividad **nuestra súper energía** se llevó a cabo en el salón de clases, donde las maestras investigadoras indicaron diferentes alimentos y dieron una breve explicación de cómo se llevará a cabo la actividad, en un comienzo se va llamando a los niños uno por uno y se le venda los ojos, el infante debe escoger uno de los alimentos que se encuentra en frente de él y en distintos recipientes donde contiene diferentes alimentos y por medio de los 5 sentidos deben decirnos que alimento es y cuáles son sus beneficios, lo cual los niños manifestaron <<huele muy feos ese alimento; profe ese alimento no me gusta; profe sé que es, pero no recuerdo el nombre; ese alimento se lo mira rico; profe es como suave; profe ese alimento le gusta a mi mamá>>, al finalizar se les propuso a los niños dibujar el alimento que más le llamo la atención tanto en sabor como el olor y su forma.

Es importante tener una dieta equilibrada, insistir en que todos los alimentos sean saludables, una mala nutrición ya sea por escasos aportes o por aumento de necesidades pueden suspender un bajo crecimiento del niño (Isabel Polanco, 2005, p. 54).

Con el desarrollo de la actividad propuesta, se pudo observar que los niños por medio del juego, la lúdica, la participación y de manera activa demuestran mucho interés sobre que alimentos son los más sanos para nuestro desarrollo. Consideramos que la rutina alimentaria juega un papel importante en la vida de los niños, la cual se debe estimular los hábitos alimenticios saludables desde temprana edad, ampliando en ellos el juego, la dinámica y la creatividad, la actividad propuesta nos permite el desarrollo de buenos alimentos tanto en el colegio como en los hogares, manifestando cuáles y como se debe consumir los alimentos, una dieta equilibrada en los niños pueden tener un buen desarrollo adecuado en todas sus actividades diarias.

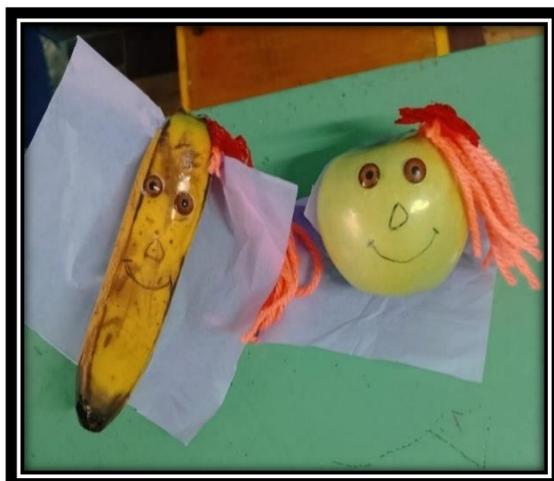


Figura 7. *Nuestra súper energía*

Categoría 2: alimentación consciente

La alimentación consciente ayuda a que los niños tomen consciencia sobre sus pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas relacionadas con aquello que están comiendo, con el objetivo de que se conecten, poco a poco, con la sabiduría de su cuerpo y aprendan a identificar sus niveles de hambre, de sed, de saciedad, cómo les sientan los alimentos, etc.

Como parte de la iniciativa Nestlé por Niños saludables, sabemos lo importante que los niños crezcan teniendo una relación saludable con la comida, sin restricciones, ansiedades o atracones, pues esto hace parte indispensable de llevar un estilo de vida balanceado.

La alimentación consciente tiene unos aspectos importantes que debemos tener en cuenta para una buena alimentación saludable: prestar atención a los cinco sentidos, nada de pantallas en la mesa, ¿Hambre, antojo o sed?, no hablen de temas pesados, permíteles que ellos mismos se sirvan su propia comida.

Subcategoría 1: emociones y sensaciones

Las emociones son estados internos caracterizados por pensamientos, sensaciones, reacciones fisiológicas y conductas que son subjetivos. Son universales,

propias del ser humano y sirven, entre otras cosas, para comunicarnos con los demás.

Hay emociones que se las llama positivas, porque están asociadas con el bienestar y otras negativas que se acompañan de malestar, pero todas ellas son válidas y necesarias. No podemos evitarlas, pero sí aprender a manejarlas, ya que tienen una gran influencia en nuestra conducta y nuestro pensamiento.

Lo primero para regular las emociones con eficacia es conocerlas. Les presento a las 6 emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, ira, asco y sorpresa.

Para desarrollar la subcategoría de emociones y sensaciones se realizaron varias actividades que causaron un impacto en los niños, maestras orientadoras y padres de familia, de las cuales podemos destacar:

En la actividad en el **show aprendo una buena alimentación** al ingresar al salón los niños encontraron a las maestras practicantes disfrazadas de mimos lo que generó curiosidad entre ellos y diálogos cortos como <<hay mimos en el salón; que van hacer>>, al generar dicha curiosidad, se les sugiere que presten atención de lo que va a suceder en el show de mimos, se observa que todos los niños están concentrados y pendientes en los detalles y en los gestos que ellos realizaban.

Al finalizar el show, se les pregunto qué alimentos encontraron, logrando su participación y manifestando los siguientes comentarios <<hay que comer sano; a mí me gustan las frutas y las verduras; la pizza es rica, pero nos hace mal; hoy desayuné fruta; a mí me gusta el brócoli; hoy en el desayuno comí huevo de bola>>

La mayoría de los aprendizajes realizados en educación infantil son a través de la experimentación, la manipulación, la utilización de recursos, materiales que provocan la estimulación de todos los sentidos (María Montessori, 1937, p.8).

La actividad propuesta permitió evidenciar que tanto conocen los niños sobre los hábitos alimenticios saludables y como los consumen diariamente, es importante recalcar que las maestras juegan un rol importante en la formación, en el desarrollo, en el aprendizaje y en el establecimiento de rutinas relacionadas con la alimentación saludable.



Figura 8. *En el show aprendo una buena alimentación.*

Posteriormente, en la actividad **los niños preguntan y responden** se desarrolló en un comienzo al entorno de la alimentación que consumen diariamente, donde los infantes por medio de las emociones y sensaciones nos expresaron lo que conocen sobre los hábitos alimenticios, los niños manifestaron <<la alimentación es muy sana; los hábitos alimenticios son todas las frutas y verduras; todos los alimentos son ricos>>, los niños tomaron la iniciativa de lo que conocen sobre los hábitos alimenticios saludables y a medida que se iba realizando las actividades los niños tenían más conocimiento, donde por medio de las expresiones y de los gestos nos dan a conocer si les gusta las frutas, las verduras, los granos, los lácteos y las proteínas.

La inteligencia emocional es de suma importancia ya que involucran las emociones y las sensaciones que expresan los niños. Los sentimientos indican como se encuentran i cuando no les gusta algo. (Beatriz Porcayo, 2013, p .14).

Las emociones y sensaciones son una habilidad inherente al desarrollo de la alimentación consciente, donde por medio de las actividades motiven a los niños a imaginar, crear y tener conciencia sobre una buena alimentación por ello, es importante que los hábitos alimenticios se promuevan desde temprana edad, para que los infantes tengan un buen desarrollo y su comida sea balanceada.



Figura 9. *Los niños preguntan y responden*

Para fomentar esta subcategoría se diseñó la actividad **adivinando los alimentos de la pirámide nutricional** las estudiantes en formación explicaron de cómo está compuesta la pirámide nutricional y que alimentos contiene cada nivel. Se observó interés al reconocer los alimentos de la pirámide, al mismo tiempo algunos niños se equivocaron al ubicar el alimento en el nivel correspondiente, donde los niños manifestaron <<Hay no va ese alimento; profe Josué no sabe dónde ubicarlo; los dulces van en el nivel más pequeño; siempre debemos hacer deporte y tomar agua; la pirámide tiene 6 niveles>>, al finalizar se les propuso a los niños dibujar la pirámide nutricional con los alimentos y los niveles correspondientes a la explicación y/o lo trabajado en clase, luego se compartieron los dibujos y expresaron lo siguiente <<Yo dibujo más bonito; la pirámide que yo dibuje tiene todos los alimentos que me gustan; me gusta mi pirámide; los alimentos de mi pirámide son más ricos; yo dibuje los alimentos con diferentes colores>>.

La importancia de la inteligencia emocional en los niños tiene que ver con el control de las emociones y sensaciones desde este momento para que a lo largo de su desarrollo físico, mental, emocional y social puede desempeñarse de tal manera que se sienta con mayor confianza y seguridad a la hora de consumir buenos hábitos alimenticios (Shapiro, 2013, p. 14).

Con el desarrollo de la actividad propuesta, se pudo observar que los niños reconocen todos los alimentos que tiene cada nivel de la pirámide nutricional, generando en los niños participación de las diferentes adivinanzas y clasificando el alimento de acuerdo al nivel correspondiente. Por tal razón, es importante que los niños se motiven y demuestren interés en la realización de las actividades obteniendo así un mayor aprendizaje donde por medio del juego, la lúdica y la participación nos indiquen los alimentos que consumen diariamente según la pirámide nutricional.



Figura 10. *Adivinando los alimentos de la pirámide nutricional.*

Subcategoría 2: higiene alimentaria

Los alimentos tienen todos los nutrientes que los seres humanos necesitamos. Pero, también son una fuente de bacterias y, cuando no son vigilados ni protegidos, son un medio de propagación de enfermedades.

Los alimentos limpios hacen la diferencia entre salud y enfermedad; es una barrera que tiene como objetivo prevenir daños potenciales a la salud, en el caso de los niños, los padres deben mantener todos los productos aseados para

proteger la salud de la familia. Ellos son más vulnerables y las consecuencias son tan graves que pueden llegar hasta causar muerte del menor. (Marcela torres, 2008, p. 18).

Los principales efectos de una inadecuada higiene de los alimentos son las enfermedades transmitidas por alimentos (ETA), las cuales se producen como resultado del consumo de microorganismos o toxinas que se producen en estos.

Cabe anotar que la diarrea es una de las causas de mortalidad infantil más frecuentes en el mundo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 70 por ciento de los casos se deben al consumo de alimentos o agua contaminada, a continuación, se presenta los siguientes pasos para mantener los alimentos seguros: agua y alimentos seguros, mantenga la limpieza, separe carnes y pescados crudos del resto de alimentos, cocine los alimentos completamente y recaliente la comida hasta que esté hirviendo (por lo menos durante 5 minutos).

Para desarrollar la subcategoría de emociones y sensaciones se realizaron varias actividades que causaron un impacto en los niños, maestras orientadoras y padres de familia, de las cuales podemos destacar:

En la actividad **aprendiendo a tener mis manos limpias**, las maestras en formación realizan una dramatización de como tener un buen lavado de manos y el buen manejo del jabón y del agua para así incentivar a los niños a tener sus manos limpias al consumir sus alimentos diarios, en la dramatización demostraron mucho interés y concentración de lo que estaba sucediendo, al terminar la dramatización se le da la palabra a las niños donde manifiestan <<profe es muy importante lavarnos las manos; mi mamá me hace lavar las manos antes de comer; a la hora de lavarnos las manos tenemos que cuidar el agua; profe si no nos lavamos las manos nos podemos enfermar; si es muy importante lavar las manos por el COVID>> al escuchar sus opiniones se lleva a cado lo aprendido, donde se les da indicaciones de irnos a lavarnos las manos para consumir nuestra lonchera.

Los niños tienen una gran actividad y su cuerpo está en constante crecimiento, durante las comidas y las meriendas siempre animar a los niños que el agua son parte esencial para tener una buena alimentación. (Yolanda Pastor Santos, 2008, p. 2).

Es importante destacar que la actividad propuesta, permitió a los niños hablar abiertamente sobre la importancia del lavado de manos, dando a conocer de esta manera lo que diariamente nos ayuda a tener un mejor estado de salud,



Figura 11. *Apreniendo a tener mis manos limpias.*

Posteriormente, en la actividad **el viaje de la tía**, las estudiantes orientadoras dieron indicaciones de cómo realizar la dinámica “el viaje de la tía” donde los niños repiten la frase “mi tía viajo a América y trajo un jabón” en el momento que le toque el turno a cada niño tiene que decir un elemento que ayude a tener una higiene adecuada al consumir sus alimentos saludables, los niños se toman su tiempo para pensar y decir que elementos conocen, en algunos momentos los infantes hacían un pequeño recordatorio lo cual manifiestan <<mmm mi tía viajo América y trajo un jabón con agua; yo iba a decir eso; en mi casa utilizo jabón líquido; a mí me gusta utilizar las toallitas con olor>> la expresiones de los niños demuestran sus saberes de un hábito adecuado.

Los hábitos de higiene personal y la higiene de los alimentos es uno de los aspectos vitales para tener un buen estado de salud, cuando los alimentos no

son manipulados adecuadamente pueden contaminarse y transmitir macroorganismo como bacterias, hongos y parásitos. (Roberto Mata, 2001, p. 9.

Es importante destacar que en el momento de realizar la dinámica los niños demostraron habilidades de imaginación al recordar los elementos que ellos utilizan en sus hogares, la dinámica ayuda a que los niños se concentren en los elementos que sus compañeros nombraban. Se puede evidenciar que los elementos de higiene nos ayudan a evitar enfermedades como las bacteria o infecciones que causa una mala manipulación de los alimentos, por tal razón es necesario motivar a los niños que antes de consumir sus alimentos es de gran importancia el lavado de manos y tener una adecuada higiene antes de consumir sus alimentos.



Figura 12. *El viaje de la tía.*

Para fomentar esta subcategoría se diseñó la actividad denominada **orden y aprendo** las maestras orientadoras dan indicaciones para que los niños ordenen como es un lavado de manos adecuado, a cada niño se le entrega un grupo de fichas de los pasos de un buen lavado de manos y otras fichas que no tienen relación con el tema, los niños observan sus fichas con mucho cuidado donde deberá escoger y ordenar adecuadamente los pasos del lavado de manos, donde los niños manifestaron <<profe hay bastantes fichas; esta ficha no va aquí; esta imagen me gusta; profe esta clase si me gusta; mmm creo que esta imagen está mal>>, a medida que los niños observaban las fichas iban reconociendo que ficha le podría servir para ordenar adecuadamente los

pasos que llevan a un buen lado de manos, dando así que los niños tiene muy claro que elementos y pasos se deben utilizar para dicho proceso.

La higiene de los alimentos en la seguridad alimentaria cumple un papel fundamental, en cuanto la salud de la persona que a diario consume alimentos. La seguridad e higiene en los alimentos no solo se centra en el organismo de la persona, también procura el bienestar de la persona desde la salud física, mental y social, por lo cual es un estado de equilibrio entre el individuo y el alimento que consume. (Idalia del Carmen Sequeria, 2015, p.10).

Cabe resaltar que la higiene alimentaria juega un papel muy importante en la salud de los niños, donde nos ayuda a disminuir enfermedades a temprana edad, los alimentos están en constante movimientos donde es manipulados por varias personas, por tal razón es de gran importancia brindarle un lavado adecuado para poderlas consumir sanamente.

Con la actividad propuesta se puedo evidenciar que los niños demuestran mucho interés y curiosidad por ver que elementos son lo más importantes para obtener un adecuado lavado de manos, conociendo esta acción en su cotidianidad, fue evidente cuando los niños por decisión de sí mismos, reconocieron que materiales necesitaban para tal función y como debían hacerlo con base a la actividad realizada.



Figura 13: *Ordeno y aprendo*

10.2 Análisis e interpretación de resultados de técnicas complementarias

Encuesta a padres de familia

Desde el contexto educativo se llevó a cabo la entrevista a padres de familia de la cual se obtuvo la información necesaria que acentuar los aportes necesarios hacia un proceso reflexivo; en este sentido es pertinente señalar que a medida que los pequeños van desarrollando sus habilidades y destrezas se enfrenta a un escenario más amplios donde se exponen las experiencias de alimentación no solamente en el ambiente familiar si no en el contexto escolar y social, lo que a su vez permite acercarse a diversidad de alimentos y con la buena influencia y acompañamiento de sus cuidadores, en este caso las maestras investigadoras se los llevó a la práctica de buenos hábitos alimenticios.

Así mismo este proceso de comprender como los padres de familia fomentan los hábitos alimenticios saludables en el Colegio Nueva Semilla, se dio relevancia a varias prácticas y rutinas alimentarias no solo para mejorarlas si no también para reconocerlas y valorarlas en la cotidianidad de los niños.

En este orden de ideas, se da paso a la primera pregunta **¿Para qué es importante inculcar los hábitos alimenticios desde temprana edad?** los padres de familia dieron a conocer desde su concepto, la importancia de los hábitos alimenticios saludables en sus hogares a través de diferentes respuestas como por ejemplo, <<me parece muy importante que los niños desde muy temprana edad sean conscientes de tener hábitos alimenticios saludables para tener una vida sana, evitar la obesidad y cuidar de nuestro cuerpo y evitar enfermedades a largo plazo.>> para señalar la transcendencia de los hábitos alimenticios saludables en la maduración infantil en los diferentes contextos de socialización, el impacto y la contribución de esta buena práctica en el desarrollo de habilidades, es así que al respecto Garijo María manifiesta que “educar a los niños en hábitos saludables desde temprana edad, es la medida preventiva más eficaz para mejorar la condición de salud .” Por ende, es reiterativo señalar la promoción de rutinas saludables de alimentación para un beneficio integral, puesto que el buen habito fortalece habilidades y destrezas de cada una de las áreas del desarrollo, es decir de un ámbito cognitivo, emocional, gustativo entre otros más.

En la segunda pregunta **¿Con qué frecuencia los niños consumen frutas y verduras?** En este sentido es importante señalar el objetivo específico relacionado con la implementación de estrategias lúdico - pedagógicas para estimular la alimentación saludable en el Colegio, es así que una vez aplicada la encuesta se retoma una de las respuestas la cual menciona que: <<Para promover los hábitos de vida saludable se realizan actividades prácticas que lleve a los niños a resaltar información sobre la importancia del buen comer, resaltar la importancia del movimiento e incluirlo en su rutina diaria>>. Tomando como base lo mencionado es pertinente señalar que las actividades lúdico – pedagógicas intervienen de manera oportuna en la promoción de hábitos alimenticios saludables por que enriquecen las experiencias de los niños y niñas, motivándolos a participar con sentido y creatividad en este tipo de actividades desde la lúdica y el juego, es decir son momentos de gran impacto emocional y aprendizaje integral en beneficio de su desarrollo.

En la tercera pregunta **¿Qué estrategias utiliza para promover los hábitos alimenticios saludables?** Ante esto, las maestras mencionaron por ejemplo que << se involucren a padres de familia haciéndolos participes en actividades lúdico – pedagógicas tales como: exposiciones, jornadas deportivas en familia, entre otros >>, lo cual nos permitió identificar la necesidad de una participación activa de la familia en proyectos que transiten la buena alimentación involucrando a toda la comunidad educativa en beneficio de los pequeños. En este sentido Plazas Kenia y Girón Yohana mencionan que: “Las familias influyen los hábitos alimenticios y la actividad física de los niños; a esto se suma una influencia externa por parte de los maestros y medios de comunicación, los cuales tienen gran impacto sobre los hábitos nutricionales. Los niños que comienzan a tener mayor independencia en sus actividades deben estar preparados para realizar elecciones adecuadas ante el consumo de alimentos y refrigerios” en este orden de ideas cabe insinuar que la articulación e inclusión de la familia en este tipo de eventos de aprendizaje alimentario causa un impacto emocional, afectivo, cognitivo y social que conduce a una mejor sensibilización y concientización de los buenos hábitos alimenticios, debido a la mejora de las buenas prácticas en familia.

Finalmente, en la cuarta pregunta **¿Por qué es importante que los niños tengan una buena higiene al consumir sus alimentos?** De esta se resaltaron que <<En el Colegio Nueva Semilla desde el proyecto pedagógico transversal hábitos de vida saludable se promueve la importancia de cuidar su salud>> se identificó la necesidad de implementar actividades prácticas, para profundizar en el tema de hábitos alimenticios saludables en los niños y niñas.

De acuerdo a lo mencionado anteriormente en la entrevista y gracias a la observación participante que en un principio las estudiantes maestras realizaron se pudo identificar la necesidad de diseñar el proyecto pedagógico, los actividades lúdico - pedagógicas, una estrategia pedagógica para promover los hábitos alimenticios saludables de los niños y niñas del grado transición del Colegio Nueva Semilla del municipio de Pasto, complementando la promoción de los hábitos alimenticios saludables.

11. Conclusiones

Cuando la alimentación saludable es promovida en niños y niñas como una práctica permanente se evita actitudes y comportamientos de rechazo al consumo de alimentos que contribuyen a un desequilibrio a nivel físico, psicológico y emocional.

A través del diagnóstico participativo y de la observación participante con padres de familia se pudo reconocer la importancia de promover adecuados hábitos de alimentación en los niños, relacionados con el horario de alimentación y la ingesta de nutrientes que benefician la buena alimentación.

Mediante la observación participante y la entrevista realizada a docentes orientadoras se pudo evidenciar que las estrategias y actividades lúdico – pedagógicas estimulan la alimentación saludable en los niños del Colegio Nueva Semilla.

Los hábitos y rutinas en una adecuada alimentación son un compromiso no solamente de padres de familia sino también de educadores y de todos aquellos agentes que están inmersos en el proceso de desarrollo de los niños.

En la primera infancia debe ser un proceso continuo la práctica de hábitos alimenticios saludables, donde se deben realizar estrategias que motiven hacia este adecuado compartimiento y concientización de una buena alimentación.

La estrategia pedagógica de este proyecto, impactó de tal manera que los docentes, padres de familia y estudiantes se involucraron de forma permanente participando de manera activa en cada una de las actividades propuestas.

12. Recomendaciones

La capacitación constante en los docentes de las diferentes instituciones educativas es un compromiso que debe estar presente en relación al desarrollo de un comportamiento alimentario adecuado en los niños y en las niñas.

Se recomienda a la institución generar estrategias para vincular a los padres de familia, que apunten al desarrollo de un adecuado comportamiento alimentario en los niños y niñas.

Es recordable que los docentes revisen continuamente su práctica pedagógica en relación a los hábitos alimenticios saludables, teniendo en cuenta que este es un factor determinante para el desarrollo de los infantes.

Se sugiere, tanto a padres como a docentes revisar constantemente el tipo de alimentos que van a incluir en la lonchera diaria de los niños, atendiendo a los buenos hábitos alimenticios.

Se invita a la comunidad en general a continuar con estas temáticas de investigación debido a que tienen una gran pertinencia en las diferentes esferas en el desarrollo de los niños y en sus contextos de socialización.

Se recomienda a los entes gubernamentales más control sobre los fondos los cuáles van dirigidos al PAE, ya que podemos evidenciar que actualmente dichos fondos están desviados, por lo tanto, los niños de los colegios no están gozando de una buena alimentación e incluso en algunos casos no tienen alimentación.

Referentes

- Acosta, A. (2018). Hábitos alimenticios en niños y niñas en una institución educativa privada del Norte de Bogotá, 51(1), 9-14.
<http://revistapediatria.org/rp/article/view/110>.
- Alma, M. (2017). Emociones básicas para educar a los niños. Mineducación:
<https://www.agendamenua.es/blog/307-las-6-emociones-basicas-para-educar-a-los-ninos-en-inteligencia-emocional>
- Alonzo, C. (2004). Sustento del uso justo de materiales protegidos por derechos de autor para fines educativos. Universidad para la Cooperación Internacional:
<https://www.ucipfg.com/Repositorio/MATI/MATI-12/Unidad-01/lecturas/1.pdf>
- Blanco, D., Blanco, W., & Colmenares, M. (2010). Las actividades lúdicas y su importancia en los niños y niñas de educación inicial. [Tesis de pregrado, Instituto Universitario de Educación Especializada] Repositorio IUEE:
<https://www.monografias.com/trabajos98/actividades-ludicas-y-su-importancia-ninos-y-ninas-educacion-inicial/actividades-ludicas-y-su-importancia-ninos-y-ninas-educacion-inicial.shtml#:~:text=En%20tal%20sentido%20el%20motivo,estimular%20la%20integra%20ci%C3%B3n>
- Bruton, L. (2017). Jugar y aprender con el método de Montessori. Planeta de libros:
https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/37/36433_jugar_y_aprender_con_el_metodo_montessori.pdf
- Calvo, C. (2014). Los hábitos alimentarios. Origen, evolución y posibilidades educativas:
spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:adistancia-2014-22-3271/Documento.pdf
- Castro, R. (2015). Importancia de una buena alimentación infantil. Diario de Sevilla:

https://www.diariodesevilla.es/salud/importancia-buena-alimentacion-infantil_0_919108407.html

Castro, C. (2009). Inteligencia, alimentación y nutrición en la niñez. Revisión perspectiva nutricional, 11(187), 02-10.

<https://revistas.udea.edu.co/index.php/nutricion/article/view/9405>

Colegio La Nueva Semilla. (2019). PEI Colegio La Nueva Semilla. San Juan de Pasto

Congreso de Colombia. (2006). Código de la infancia y la adolescencia. Artículo 42.

Congreso de Colombia. (2009). Atención integral de los niños y las niñas de la primera infancia de los sectores clasificados como Sisbén 1,2 y 3. Artículo 5.

Mineducación:

<https://www.ilo.org/dyn/travail/docs/1499/LEY%201295%20DE%202009.pdf>

Congreso de Colombia (2009). Obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención. Ley 1355. Mineducación:

https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1355_2009.htm

Congreso Nacional de Política Económica Social. (2008). Política Nacional de seguridad alimentaria y nutricional.

Constitución Política de Colombia. (1991). Constitución Colombia Artículo 44.

Mineducación: <https://www.constitucioncolombia.com/titulo-2/capitulo-2/articulo-44>

Chávez, Y. (2015). Fortalecimiento de hábitos nutricionales e higiénicos e niños con ayuda de madres comunitarias.

<http://biblioteca.udenar.edu.co:8085/atenea/biblioteca/91361.pdf>

- Dávila. (2003). El juego y la ludoteca. Mérida (Venezuela): Talleres gráficos universitarios.
- Diaz, L., Casas, D., & Ortega, F. (2013). Hábitos alimentarios de actividad física de niños y niñas. [¿Trabajo profesional en las ciencias del deporte, Universidad del Valle]
<https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/xmlui/bitstream/handle/10893/6753/CD-0395376.pdf?sequence=1>
- Egoc. (2013). La entrevista para la elaboración de diagnósticos participativos. Programa Nacional para la Prevención Social de la Violencia y Delincuencia.
http://www.mercops.org/Vigentes/201.Guia_entrevista_herramienta_elaboracion_diagnosticos.pdf
- Flores, J. (2017). Actividades Lúdicas para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños del segundo año de la escuela básica de la escuela fe y alegría #1 "La Dolorosa". [Tesis de pregrado, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí] Repositorio Uleam:
<https://repositorio.uleam.edu.ec/bitstream/123456789/1095/1/ULEAM-ED.FIS-0027.pdf>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2019). Niños, alimentos y nutrición. Crecer bien en un mundo de transformación. Estado Mundial de la infancia 2019. :<https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>
- Garijo, M. (2013). Hábitos saludables en la infancia. 2013.
<https://www.riojasalud.es/ciudadanos/catalogo-multimedia/pediatrica/habitos-saludables-en-la-infancia?showall=1>
- Guerrero, M. (2013). Los hábitos alimenticios y la influencia en el rendimiento escolar

en los niños y las niñas de educación inicial. Jardín escuela primavera.
Universidad de Ambato.
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6804/1/FCHE-EP-507.pdf>

Gutiérrez, F. (2017). Proyecto pedagógico de aula juego, aprendo y me divierto.
Corporación universitaria Iberoamericana:
<https://es.calameo.com/read/0048269738d4b3c8d4cda>

Hernández, A. (2012). Autonomía integradora y transformación social: el desafío ético emancipatorio de la complejidad. Clacos:
<http://biblioteca.clacso.edu.ar/Cuba/cips/20120822100925/angelo.pdf>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2017). Metodología de la investigación.
México: Mc Graw Hill.

Hidalgo, K. (2012). Hábitos alimentarios saludables. Ministerio de educación pública de
Costa Rica: <https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>

López, P., & Fachelli, S. (2015). Metodología de la investigación cuantitativa. Barcelona:
Universidad Autónoma de Barcelona.
https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsoccua_a2016_cap2-3.pdf

Macias, A., Gordillo, Lucero, Camacho, & Esteban. (2012). Hábitos alimentarios de
niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Revista chilena
de nutrición, 39(3), 40-43.
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-

Ministerio de Educación de Colombia. (2013). Programa de alimentación escolar.

Mineducación: [https://www.mineducacion.gov.co/1621/article-235135.html#: ~:
texto=Se%20ha%20comprobado%20que%20la,](https://www.mineducacion.gov.co/1621/article-235135.html#:~:texto=Se%20ha%20comprobado%20que%20la)

ende%20sus%20procesos%20de%20aprendizaje.

Ministerio de Educación de Colombia. (2020). ¿Qué son los estilos de vida saludable?

Mineducación: [https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-350651.html?
_noredirect=1](https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-350651.html?_noredirect=1)

Mineducación://spapex.es/sites/default/files/nino_inapetente.pdf Portal de Educación Infantil. (2018). Actitudes positivas y negativas en los niños. Mineducación: <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/actitudes-positivas-y-negativas-ninos.html>

Mineducación: <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx:8080/jspui/handle/123456789/2815>

Mineducación: <https://lamenteesmaravillosa.com/claves-ayudar-los-ninos-desarrollar-una-actitud-positiva/>

Mora, C., Plazas, F., Torres, A., & Camargo, G. (2016). El juego como método de aprendizaje.

Moreno, Y., Vargas, E., & Cruz, Y. (2017). La lúdica pedagógica como estrategia para la adquisición saludable de alimentación y sueño en el grado de transición. <https://www.bdigital.unal.edu.co/4112/5973912011.pdf>

Organización Mundial de la Salud (OMS); Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2010). Términos de referencia para la contratación evaluación del plan nacional de lactancia nacional 2010-2020 en el marco de la ejecución del convenio de cooperación técnica entre el Ministerio de Salud y Protección Social y la OPS. Paho.org: https://www.paho.org/col/index.php?option=com_docman&view=download&alias=1904_anexo-1-tdr-sdp-022-15-lactancia-materna&category_slug=convocatorias-

2015&Itemid=688

Pedroza, C., Gómez, C., Caro, L., & Barbosa, P. (2014). Modalidades y condiciones de calidad para la educación inicial. De cero a siempre:

<http://www.deceroasiempre.gov.co/Prensa/CDocumentacionDocs/Guia-N50-Modalidades-condiciones-calidad-educacion-inicial.pdf>

Piaget, J. (1996). Lo formación del símbolo niño. Fondo de cultura económica.

Mineducación: <https://bibliotecasibe.ecosur.mx/sibe/book/000000843>

Pinterest. (s.f.). ¿Qué es la pirámide nutricional?

<https://co.pinterest.com/pin/770678554965427253/>

Posada, R. (2014). La lúdica como estrategia didáctica [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Colombia] Repositorio IUNC:

<https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/47668/04868267.2014.pdf?sequence>

Rocaspana, M. & Vilela, M. (2015). La alimentación con el mundo hábitos alimentarios y problemas. Barcelona: Universidad Oberta Catalunya.

https://cv.uoc.edu/annotation/6924649d72ce287b62eeae11bdd2500f/603458/PID_00214_407/PID_00214407.html
ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsocua_a2016_cap2-3.pdf

Rodríguez, E. (2019). Claves para ayudar a los niños a desarrollar una actitud positiva.

Romanous, M. (2014). Importancia de la alimentación en los niños y niñas en edad preescolar.

Plazas, K; & Girón. (2019). Los hábitos alimenticios en la familia y su incidencia en el desarrollo integral de los niños y niñas del preescolar del centro educativo rural el

convento del municipio de Trinidad Casanare. Trabajo de grado de licenciatura.
Yopal: Universidad Santo Tomás de Aquino.

<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/15918/2019KeniaPlazasNiniGiron.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Programa de Salud Mental. (2018). El niño inapetente

Sandoval, C. (2012). Investigación cualitativa Recursos humanos-Investigación social.

Suárez, R. (2016). Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de.
Conocimiento, investigación y educación, 2(2), 56-61.

http://revistas.unipamplona.edu.co/ojs_viceinves/index.php/CIE/article/view/4034

Universidad Cesmag. (2008). Líneas de investigación grupo de investigación María Montessori.

Valdez, A; Cruz, M; & Centeno, E. (2019). Estrategias didácticas para el desarrollo de habilidades creativas de niños y niñas en III nivel del preescolar Sotero Rodríguez de la ciudad de Estelí. Universidad Autónoma de Nicaragua.
<https://repositorio.unan.edu.ni/11692/>

Venezuela: Instituto universitario de tecnología industria alimentación.

<https://www.manografias.com/trabajos104/proyecto-importancia-alimentación-niños-y-niñas/proyecto-importancia-alimentación-niños-y-niñas.shtml>
ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsocua_a2016_cap2-3.pdf

Anexos

Anexo A. Encuesta

OBJETIVO DE LA ENCUESTA:	Recoger información sobre los hábitos alimenticios saludables que practican dentro del hogar donde se evidencien los cambios obtenidos de acuerdo a la propuesta de intervención pedagógica.		
TEMA DE DISCUSIÓN:	Hábitos alimenticios saludables	FUENTE PRIMARIA:	
PREGUNTAS ORIENTADORAS (relacionadas con el objetivo del instrumento-subcategorías de estudio)			
PREGUNTA 1			
¿Para qué es importante inculcar los hábitos alimenticios desde temprana edad?			
CAMPO DE RESPUESTA			
PREGUNTA 2			
¿Con qué frecuencia los niños consumen frutas y verduras?			
CAMPO DE RESPUESTA			
PREGUNTA 3			
¿Qué estrategias utiliza para promover los hábitos alimenticios saludables?			
CAMPO DE RESPUESTA			
PREGUNTA 4			
¿Por qué es importante que los niños tengan una buena higiene al consumir sus alimentos?			

Anexo B. Diario pedagógico



UNIVERSIDAD
CESMAG
TEL. 800.109.387 - 7
VICERRECTORÍA DE EDUCACIÓN

"Hombres nuevos para tiempos nuevos"
Fray Guillermo de Castellana O.F.M. Cap.



DIARIO DE CAMPO			
ACTIVIDAD			FECHA
OBSERVADOR/INVESTIGADOR			
CATEGORÍA – SUBCATEGORÍA			
OBJETIVO SUBCATEGORÍA			
LUGAR – ESPACIO			
TÉCNICA APLICADA			
Descripción de contextos, relaciones y situaciones pedagógicas	Unidad de análisis	Autores, teorías o referencias	Consideraciones interpretativas respecto al objetivo
OBSERVACIONES			

Anexo C. Consentimiento informado

Yo, _____, identificado (a) con C.C No. de _____, Padre y/o Madre del niño (a)

_____, del grado _____, del Colegio NuevaSemilla de la Ciudad San Juan de Pasto, acepto que mi hijo (a) participe en la investigación adelantada por las estudiantes Lorena Solangie López Castro, Andrea Hasbleidy Luna Lizcano y María Camila Ramírez Cortes de noveno semestre de Educación Infantil de la Universidad CESMAG, entre tanto he recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre la naturaleza, objetivos y procedimientos que se implementarán en la investigación denominada:

Actividades lúdico-pedagógicas para fomentar los hábitos alimenticios saludables en los niños de 5 a 6 años del Colegio Nueva Semilla de la Ciudad San Juan de Pasto, que se adelanta como Trabajo de Grado, en la modalidad Proyecto Pedagógico, para optar el título de Licenciados en Educación Infantil.

Como acudiente responsable del menor de edad citado al inicio del consentimiento informado, hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes, siendo estos menores de edad. De tener preguntas sobre la participación en esta investigación, puedo contactarme con la estudiante mayor de edad que figuran como autora del proyecto de investigación al número 316 311 1051, o con el Asesor del trabajo de investigación al número 315 857 2830.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, que puedo retirarme de la investigación en el momento que desee, y que, además, puedo solicitar información sobre los resultados de la misma cuando ésta haya concluido.

Firma Padre de Familia

Firma Madre de familia

Nombre Estudiante maestra

C.C. N.º: _____ de

Anexo D. Oficio de convenio para inicio de proceso de investigación

San Juan de Pasto, marzo de 2021

Director

Barney Vallejo

Colegio Nueva Semilla

Pasto-Nariño

Asunto: SOLICITUD CARTA DE AVAL PARA INICIAR PROCESOS DE INVESTIGACIÓN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN INFANTIL EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS

La Universidad CESMAG, a través del Programa de Licenciatura en Educación Infantil, adscrito a la Facultad de Educación, promueve la formación pedagógica e investigativa de nuestros estudiantes maestros, en escenarios de reconocido prestigio que aportan al conocimiento y a la educación con calidad para la población infantil.

Por ello y teniendo en cuenta que esta investigación permitiría nuestras alianzas interinstitucionales, remitimos el presente oficio, para que pueda formalizarse a través de las dependencias pertinentes del COLEGIO NUEVA SEMILLA, el desarrollo de la propuesta denominada: ACTIVIDADES LUDICO-PEDAGOGICAS PARA FOMENTAR HABITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES EN LOS NIÑOS DE 5 A 6 AÑOS, que estará a cargo de las siguientes estudiantes del programa de Licenciatura en Educación infantil, de sexto semestre.

María Camila Ramírez Cortes

Lorena Solangie López Castro

Andrea Hasbleidy Luna Lizcano

Quienes estarán sujetas a las disposiciones de la Institución, sin afectar las nuevas dinámicas que se han determinado por la emergencia sanitaria mundial.

Para las estudiantes maestras, será una experiencia significativa en su proceso de formación profesional y para nosotros como Programa un compromiso serio y responsable con su honorable Institución.

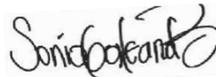
Agradezco su atención frente a esta solicitud.

Atentamente.



Anayancy Salas Muñoz

Directora del Programa



Sonia Galeano Bolaños

Docente de Seminario de Investigación

Anexo E: Matriz de operacionalización de objetivos



"Hombres nuevos para tiempos nuevos"
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



**FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN INFANTIL
SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN III
MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE OBJETIVOS**

TÍTULO DEL PROYECTO: Actividades lúdico-pedagógicas para fomentar los hábitos alimenticios saludables en los niños de 5 a 6 años del Colegio la Nueva Semilla de San Juan de Pasto.

OBJETIVO GENERAL: Fomentar hábitos alimenticios saludables mediante actividades lúdico-pedagógicas en los niños de 5 a 6 años del Colegio Nueva Semilla de la ciudad de San Juan de Pasto.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	TÉCNICAS	PASOS DE APLICACIÓN DE LAS TÉCNICAS	INSTRUMENTO	POSIBLES EJES TEMÁTICOS, PREGUNTAS O CRITERIOS
Identificar rutinas escolares y familiares sobre los hábitos alimenticios en los niños de 5 a 6 años del Colegio La Nueva Semilla de la ciudad de San Juan de Pasto.	Encuesta	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realización del cuestionario uno dirigido a padres de familia y otro para los estudiantes. 2. Aprobación del cuestionario para su aplicación. 3. Aplicación del instrumento a padres de familia y otro dirigido a los estudiantes. 	Cuestionario	Ejes temáticos Condiciones demográficas Condiciones nutricionales Condiciones sociales



GRUPO
Asociación Escolar
Maria Goretti
Hermanos Menores Capuchinos





"Hombres nuevos para tiempos nuevos"
 Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



<p>Implementar un plan de actividades que ayuden a mejorar los hábitos alimenticios saludables por medio de estrategias lúdico-pedagógicas.</p>	<p>Observación Participante</p>	<p>observación se adelantará cuando los niños se encuentran en su hora de receso, en el cual se podrá hacer un acercamiento a los estudiantes para identificar que hábitos alimentarios son los prevalentes.</p>	<p>Diario pedagógico</p>	<p>Criterios 1. Consumo de alimentos frutas y vegetales 2. Consume agua o refrescos 3. Come despacio y mastica bien los alimentos 4. Consumen comida chatarra</p>
<p>Evaluar los cambios alcanzados en los hábitos alimenticios saludables de los niños de 5 a 6 años a través de las actividades lúdico – pedagógicas.</p>	<p>Observación Participante</p>	<p>Con la implementación de las actividades lúdicas de hábitos alimentarios saludables, será efectuara un análisis de cada una de estas para conocer si los niños adquirieron un nuevo aprendizaje significativo en cuanto a la importancia de los hábitos alimentarios para su desarrollo físico y mental.</p>	<p>Diario pedagógico</p>	<p>Criterios 1. Promover una sana y balanceada alimentación 2. Aprendiendo de donde vienen los diferentes alimentos. 3. Alimentos para cualquier momento y para de vez en cuando 4. Comiendo la porción adecuada</p>



GRUPO
 Asociación Escolar
Maria Goretti
 Hermanos Menores Capuchinos



 <p>UNIVERSIDAD CESMAG NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</p>	CARTA DE ENTREGA TRABAJO DE GRADO O TRABAJO DE APLICACIÓN – ASESOR(A)	CÓDIGO: AAC-BL-FR-032
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

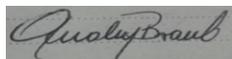
San Juan de Pasto, 30 de noviembre del 2022

Biblioteca
REMIGIO FIORE FORTEZZA OFM. CAP.
Universidad CESMAG
Pasto

Saludo de paz y bien.

Por medio de la presente se hace entrega del Trabajo de Grado / Trabajo de Aplicación denominado actividades lúdico – pedagógicas para fomentar los hábitos alimenticios saludables en los niños de 5 a 6 años del Colegio Nueva Semilla de la Ciudad de San Juan de Pasto, presentado por el (los) autor(es) Lorena Solange López Castro y Andrea Hasbleidy Luna Lizcano del Programa Académico Licenciatura en Educación Infantil, al correo electrónico biblioteca.trabajosdegrado@unicesmag.edu.co. Manifiesto como asesor(a), que su contenido, resumen, anexos y formato PDF cumple con las especificaciones de calidad, guía de presentación de Trabajos de Grado o de Aplicación, establecidos por la Universidad CESMAG, por lo tanto, se solicita el paz y salvo respectivo.

Atentamente,



ANAHY BRAVO CARDONA

CC. No 30742172

Lic. en Educación Infantil

3158572830

abcardona@unicesmag.edu.co

 UNIVERSIDAD CESMAG <small>NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL	CÓDIGO: AAC-BL-FR-031
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

INFORMACIÓN DEL (LOS) AUTOR(ES)	
Nombres y apellidos del autor: Lorena Solange López Castro	Documento de identidad: 1.085.339.308
Correo electrónico: Lorenasol.98@gmail.com	Número de contacto: 322 862 0396
Nombres y apellidos del autor: Andrea Hasbleidy Luna Lizcano	Documento de identidad: 1.085.328.022
Correo electrónico: Ahluna.8022@unicesmag.edu.co	Número de contacto: 316 311 1051
Nombres y apellidos del autor:	Documento de identidad:
Correo electrónico:	Número de contacto:
Nombres y apellidos del autor:	Documento de identidad:
Correo electrónico:	Número de contacto:
Nombres y apellidos del asesor:	Documento de identidad:
Correo electrónico:	Número de contacto:
Título del trabajo de grado: Actividades lúdico – pedagógicas para fomentar los hábitos alimenticios saludables en los niños de 5 a 6 años del Colegio Nueva Semilla de la Ciudad de San Juan de Pasto.	
Facultad y Programa Académico: Facultad de Educación Licenciatura en Educación Infantil	

En mi (nuestra) calidad de autor(es) y/o titular (es) del derecho de autor del Trabajo de Grado o de Aplicación señalado en el encabezado, confiero (conferimos) a la Universidad CESMAG una licencia no exclusiva, limitada y gratuita, para la inclusión del trabajo de grado en el repositorio institucional. Por consiguiente, el alcance de la licencia que se otorga a través del presente documento, abarca las siguientes características:

- a) La autorización se otorga desde la fecha de suscripción del presente documento y durante todo el término en el que el (los) firmante(s) del presente documento conserve (mos) la titularidad de los derechos patrimoniales de autor. En el evento en el que deje (mos) de tener la titularidad de los derechos patrimoniales sobre el Trabajo de Grado o de Aplicación, me (nos) comprometo (comprometemos) a informar de manera inmediata sobre dicha situación a la Universidad CESMAG. Por consiguiente, hasta que no exista comunicación escrita de mi(nuestra) parte informando sobre dicha situación, la Universidad CESMAG se encontrará debidamente habilitada para continuar con la publicación del Trabajo de Grado o de Aplicación dentro del repositorio institucional. Conozco(conocemos) que esta autorización podrá revocarse en cualquier momento, siempre y cuando se eleve la solicitud por escrito para dicho fin ante la Universidad CESMAG. En estos eventos, la Universidad CESMAG cuenta con el plazo de un mes después de

 UNIVERSIDAD CESMAG <small>NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL	CÓDIGO: AAC-BL-FR-031
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

recibida la petición, para desmarcar la visualización del Trabajo de Grado o de Aplicación del repositorio institucional.

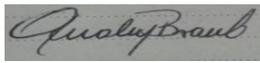
- b) Se autoriza a la Universidad CESMAG para publicar el Trabajo de Grado o de Aplicación en formato digital y teniendo en cuenta que uno de los medios de publicación del repositorio institucional es el internet, acepto(amos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación circulará con un alcance mundial.
- c) Acepto (aceptamos) que la autorización que se otorga a través del presente documento se realiza a título gratuito, por lo tanto, renuncio(amos) a recibir emolumento alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y/o cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente autorización y de la licencia o programa a través del cual sea publicado el Trabajo de grado o de Aplicación.
- d) Manifiesto (manifestamos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación es original realizado sin violar o usurpar derechos de autor de terceros y que ostento(amos) los derechos patrimoniales de autor sobre la misma. Por consiguiente, asumo(asumimos) toda la responsabilidad sobre su contenido ante la Universidad CESMAG y frente a terceros, manteniéndose indemne de cualquier reclamación que surja en virtud de la misma. En todo caso, la Universidad CESMAG se compromete a indicar siempre la autoría del escrito incluyendo nombre de(los) autor(es) y la fecha de publicación.
- e) Autorizo(autorizamos) a la Universidad CESMAG para incluir el Trabajo de Grado o de Aplicación en los índices y buscadores que se estimen necesarios para promover su difusión. Así mismo autorizo (autorizamos) a la Universidad CESMAG para que pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

NOTA: En los eventos en los que el trabajo de grado o de aplicación haya sido trabajado con el apoyo o patrocinio de una agencia, organización o cualquier otra entidad diferente a la Universidad CESMAG. Como autor(es) garantizo(amos) que he(hemos) cumplido con los derechos y obligaciones asumidos con dicha entidad y como consecuencia de ello dejo(dejamos) constancia que la autorización que se concede a través del presente escrito no interfiere ni transgrede derechos de terceros.

Como consecuencia de lo anterior, autorizo(autorizamos) la publicación, difusión, consulta y uso del Trabajo de Grado o de Aplicación por parte de la Universidad CESMAG y sus usuarios así:

- Permiso (permitimos) que mi(nuestro) Trabajo de Grado o de Aplicación haga parte del catálogo de colección del repositorio digital de la Universidad CESMAG por lo tanto, su contenido será de acceso abierto donde podrá ser consultado, descargado y compartido con otras personas, siempre que se reconozca su autoría o reconocimiento con fines no comerciales.

En señal de conformidad, se suscribe este documento en San Juan de Pasto a los **30** días del mes de **noviembre** del año **2022**.

Firma del autor 	Firma del autor 
Nombre del autor: Lorena Solange López Castro	Nombre del autor: Andrea Hasbleidy Luna Lizcano
 Firma del asesor _____ Nombre del asesor:	