

**Descubriendo un mundo de sabores para crecer sano y feliz**

Leidy Johana Florez Hurtado

Anyi Marcela Rodriguez Torres

Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD

Escuela Ciencias de la Educación - ECEDU

Licenciatura en Pedagogía Infantil LIPI

Diciembre 2021

## Resumen

A través de la educación se pueden implementar los estilos de vida saludable. Los hábitos son conductas aprendidas desde temprana edad, por lo tanto, enseñar buenos hábitos alimenticios desde la vida inicial contribuye a fomentar una vida más saludable. Para lograr una alimentación saludable en las niñas y los niños se deben desarrollar acciones que implemente estilos de vida saludable, partiendo de sus percepciones, deseos, motivaciones, prácticas, necesidades y como contribuyen a la buena salud. La propuesta pedagógica se realizó en el Hogar Infantil Juanita y tiene como propósito desarrollar una propuesta de transformación de la práctica pedagógica que desde la reflexión y acompañamiento entre padres, madres, cuidadores y hogar infantil se trabaje en conjunto para implementar estrategias pedagógicas orientadas al mejoramiento de los hábitos alimenticios en las niñas y niños. Se realizó un estudio descriptivo, cualitativo y diarios de campo utilizando la implementación del instrumento diagnóstico el cual se aplica a 24 estudiantes del nivel jardín. Se diseñó e implementó estrategias con el fin de fortalecer los buenos hábitos alimenticios así mismo mejorar el estilo de vida de los niños y niñas, y el conocimiento sobre la alimentación saludable en armonía con la actividad física

**Palabras Claves:** Hábitos, Saludables, Niños, Niñas, Estrategias, Alimentación

### **Abstract**

Through education, healthy lifestyles can be implemented. Habits are behaviors learned from an early age, therefore, teaching good eating habits from early life contribute to promoting a healthier life. To achieve a healthy diet in girls and boys, actions that implement healthy lifestyles must be developed, starting from their perceptions, desires, motivations, practices, needs and as well-being to good health. The pedagogical proposal was carried out at the Juanita Children's Home and its purpose is to develop a proposal for the transformation of pedagogical practice that from the reflection and accompaniment between parents, caregivers and the children's home work together to implement pedagogical strategies oriented to the improvement of eating habits in girls and boys. A descriptive, qualitative study and field diaries were carried out using the implementation of the diagnostic instrument which is applied to 24 students at the kindergarten level. Strategies were designed and implemented in order to strengthen good eating habits as well as improve the lifestyle of children, and knowledge about healthy eating in harmony with physical activity.

**Keywords:** Habits, Healthy, boys, girls, Strategies, nutrition

## Tabla de Contenido

Diagnóstico de la propuesta de pedagógica. ....	5
Pregunta de Investigación. ....	8
Marco de referencia: .....	9
Marco metodológico: .....	14
Intencionalidades en la construcción de la práctica pedagógica.....	14
Metodología.....	14
Producción de conocimiento pedagógico.....	17
Análisis y discusión.....	22
Conclusión.....	25
Referencias Bibliográficas. ....	26
Anexos.....	29

### **Diagnóstico de la Propuesta de Pedagógica.**

Los estilos saludables actualmente no se han adoptado como la base primordial para tener una vida sana y saludable. Desde el hogar se deben implementar los estilos saludables para garantizar desde temprana edad una vida sana.

Si bien es cierto que el proceso educativo con el paso de los años ha traído grandes transformaciones en cuanto a la trasmisión de conocimiento, necesita de una guía para construir el aprendizaje. Es por ello que las herramientas pedagógicas son muy importantes para que los niños y niñas aprendan, por eso a lo largo del tiempo se han desarrollado e implementado diversas actividades y estrategias de aprendizaje, las cuales facilitan la motivación y favorece la diversidad de estilos de aprendizaje. Las herramientas pedagógicas “Son instrumentos y recursos que los maestros elaboran con el fin de movilizar la construcción de pensamiento en los niños y potencializar sus diversas dimensiones de desarrollo: Dimensión cognitiva, dimensión comunicativa, dimensión socio-afectiva, dimensión corporal y dimensión creativa” (Cartografía curricular 2015 pág. 5). Por ello estas herramientas se convierten en un apoyo fundamental para los niños y niñas dentro de sus procesos de exploración y de juego.

El hogar infantil Juanita es una entidad de beneficio social, sin ánimo de lucro. Vinculada al sistema nacional de bienestar familiar, se encuentra ubicado en la zona urbana del municipio de Piendamó Cauca.

El hogar infantil Juanita es una modalidad complementaria a las acciones de la familia y la comunidad, está encaminada a potenciar el desarrollo integral de los niños y niñas y a garantizar el derecho que tienen de recibir una educación inicial de calidad, es un lugar donde aprenden a convivir, a conocer, querer y respetar a los demás. Para el ingreso al hogar infantil se

les da prioridad a los niños y niñas de padres o madres trabajadores, niveles 1 y 2 del sisbén, familias desplazadas o víctimas del conflicto armado.

El hogar cuenta con una cobertura de 221 niños y niñas, desde los 6 meses y menores de 5 años de edad, donde manejan los niveles de sala cuna, caminadores, parvulario, pre jardín y jardín, cada sala cuenta con 18 o 20 menores aproximadamente. De esta población 29 niños y niñas cursan el nivel de jardín y en el momento teniendo en cuenta la emergencia sanitaria por el covid 19 solo asisten de manera presencial 24 de ellos.

Cabe destacar que el desarrollo de los niños y niñas en el hogar infantil Juanita se orientan en aprender a vivir juntos, a conocer, querer, respetar a los demás, donde interiorizan normas básicas de convivencia, reconocimiento propio y de los demás, aprender a convivir con la diversidad y todo lo que sucede a su alrededor. En ese sentido, su objetivo es atender las necesidades básicas insatisfechas de los niños y niñas en áreas de derecho de la niñez como la supervivencia, participación, protección, el desarrollo individual y social, comprometiendo su contexto familiar, la sociedad y el estado para contribuir a mejorar las condiciones de vida.

Por ende y teniendo en cuenta lo anterior, el motivo que me lleva a realizar este proyecto de intervención, surge a partir de una observación del estado actual de los niños y niñas del nivel jardín del hogar infantil Juanita

Durante el proceso de regreso a las aulas se ha podido evidenciar que los niños niñas en su mayoría presentan problemas en los hábitos alimentarios ya que poco les agrada consumir frutas, verduras, agua y se puede notar en los momentos de alimentación dentro de la institución, esto se debe a diferentes causas, como que el consumo de estos alimentos es reemplazado por otros con mayor rapidez para preparar, altos en grasas y azúcares lo cual ha hecho que el proceso de adaptación de los niños y niñas en esta área este siendo un poco más complejo.

Se ha indagado con los padres de familia y cuidadores acerca del proceso de alimentación de los niños y niñas en sus casas en donde ellos mismos aceptan que por falta de tiempo son muy permisivos con lo que les dan, en la encuesta realizada también se evidencia que la mayoría de los niños y niñas están al cuidado de los abuelos quienes son muy permisivos en la alimentación permitiendo que sean los niños y niñas quienes además de elegir cuándo desean alimentarse decidan lo que quieren comer.

Este problema está ligado también a la situación económica, que viven varios de los estudiantes en sus hogares, y por lo cual no cuentan con los recursos económicos para abastecerse de alimentos saludables.

Es por eso que se hace necesario implementar estrategias pedagógicas que contribuyan al mejoramiento de los hábitos alimenticios en las niñas y niños del nivel jardín del hogar infantil Juanita. Promover los hábitos y estilos de vida saludable de las niñas y niños favoreciendo el desarrollo normal, velando por su bienestar, protección y supervivencia.

### **Pregunta de Investigación.**

¿De qué manera se podrían implementar estrategias pedagógicas que contribuyan al mejoramiento de los hábitos alimenticios en las niñas y niños del nivel jardín del hogar infantil Juanita?

## Marco de Referencia

Si bien es cierto que el proceso educativo con el paso de los años ha traído grandes transformaciones en cuanto a la trasmisión de conocimiento, necesita de una guía para construir el aprendizaje. Es por eso que la enseñanza no solo debe ir enfocada en conocer las cosas sin causa alguna.

Enseñar es un proceso que contribuye a la profundización de conocimientos, se enseña para adquirir habilidades, valores, desarrollo capacidades afectivas y morales, proporciona un desarrollo integral desde temprana edad, con ayuda de la familia, la comunidad y posteriormente la escuela, profesores, también se enseña para proporcionar la libertad de pensamiento, de juicio, de autonomía, creatividad, innovación, a convivir con los demás, actuar con responsabilidad y potencia las necesidades humanas.

Enseñamos para formar personas libres, autónomas, con capacidades para percibir la realidad, para articularlos con los contenidos disciplinares enfatizados en los problemas reales, que sirven para la construcción de información, habilidades, actitudes y valores que garantizan un proceso de enseñanza- aprendizaje eficaz.

Sistematizar en la práctica pedagógica contribuye a mi formación integral porque se realiza una reflexión crítica, analítica, se evalúan los saberes previos y se estructura el objetivo de la investigación que se está realizando en la práctica pedagógica. Torres 2017 infiere la sistematización como un autorreflexión que hacen los sujetos que impulsan una experiencia de acción social o educativa a partir del reconocimiento de los saberes que ya poseen” (pág. 48). Para así comprender el contexto los factores y poder transformarlos.

Una ayuda grande son los diarios de campo, los cuales sirven para registrar la información en la práctica pedagógica. Como lo menciona Porlan 2008 en su texto “nos sirve, en primera instancia, para reflexionar sobre el día a día del aula, distanciándonos de los hechos en los que estamos implicados y tomando decisiones basadas en argumentos propios, superando así la reproducción acrítica de los mitos y estereotipos escolares” (pág. 2). En ese orden de ideas en el rol como docente el diario de campo permite recapacitar desde la experiencia para construir un conocimiento más práctico, resolver los problemas y analizar los pros y los contras y tomar mejores decisiones con respecto al objetivo que se quiere alcanzar.

Es por ello, que, desde la práctica pedagógica, se contribuye a que los estudiantes sean más autónomos, responsables, libres y capaces de desenvolverse en la vida con criterios, debido a que se tienen en cuenta, se valora la forma de pensar de cada individuo y se respetan las opiniones y puntos de vista.

Los aprendizajes que se obtienen durante el proceso de las intervenciones pedagógicas hacen que sean muy significativas para el docente, porque en la verdadera practica es donde realmente se refleja la vocación y se pone en práctica las teorías y lo que se ha venido trabajando. Por medio de la práctica pedagógica se ha evidenciado el que hacer docente, las estrategias que se deben implementar dentro del aula, la interacción con los niños y las niñas, también el lazo que se estrecha entre alumno- docente y las individualidades y particularidades de cada uno.

Cada día se aprende algo nuevo, se comparten experiencias y se asumen nuevos retos, se resuelven dificultades que se presentan dentro del aula, teniendo en cuenta siempre al estudiante. También se trabaja por “la mejora tanto del proceso de enseñanza y aprendizaje como la mejora de los programas educativos y la propia actuación de los y las docentes - tutores de los centros de

prácticas”. (Fuentes 2011 pág. 243). En ese orden de ideas desde la práctica pedagógica se trabaja en las transformaciones que redunden en el mejoramiento de las condiciones de vida de los niños y las niñas, se satisfacen sus necesidades, fortaleciendo su independencia, autonomía, que sean más razonables con bases para saberse desenvolverse en el medio que los rodea.

La educación es un factor importante para la construcción de una sociedad integral, de la misma reside la formación de ciudadanos críticos e independientes que conlleven a una transformación social. La UNESCO manifiesta que “la educación permite a los individuos adquirir habilidades y competencias fundamentales para convertirse en ciudadanos empoderados capaces de participar activamente en su cultura, sociedad y economía” (pág. 49). Cabe resaltar que la finalidad de la educación es formar personas libres, autónomas, con la capacidad para percibir la realidad.

A través de la educación se pueden implementar los estilos de vida saludable definidos por la OMS como una “forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales” (Cerón sf pág. 115). Los hábitos son conductas aprendidas desde temprana edad, por lo tanto, enseñar buenos hábitos desde la vida inicial contribuye a fomentar una vida más saludable. Para lograr una alimentación saludable en las niñas y los niños existen 4 puntos de partida que deben considerarse primordiales para garantizar la salud de los infantes y son la lactancia materna, la educación para el destete, la evitación de mitos y la creación de hábitos. (Botero, 2010). Es importante plantear la necesidad de desarrollar acciones que implemente estilos de vida saludable en el hogar a partir de “sus percepciones, sus deseos, sus motivaciones, sus prácticas, sus necesidades, puesto que la esencia del concepto está en reconocer como estas perciben su salud” Schwartzman, 2003 (citado por Guerrero, 2010)

Seguindo esta perspectiva la alimentación saludable según el MINSALUD es aquella que:

“satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento; promueve el suministro de nutrientes de la madre al feto, la práctica de la lactancia materna e incluye alimentos ricos en nutrientes y la alimentación complementaria adecuada” (pag.1)

Las características que debe tener una alimentación saludable según el MINSALUD son:

**1. Completa:** debe contener todos los macros, micronutrientes (proteína, grasa, carbohidratos, vitaminas y minerales), agua y fibra.

**2. Equilibrada:** debe incluir cantidades adecuadas de los grupos alimentos, los cuales al ser combinados aporten la proporción de nutrientes para promover el crecimiento y /o mantenimiento de la salud.

**3. Suficiente** en energía y nutrientes que promueva en los niños el crecimiento, la producción de leche durante la lactancia y el mantenimiento de un peso saludable en todas las etapas del curso de vida.

**4. Adecuada:** se ajusta a los gustos, preferencias, recursos económicos y hábitos alimentarios de los individuos.

La buena alimentación es un factor indispensable en la vida de todo ser humano, esto conlleva a un buen crecimiento, desarrollo y evitar enfermedades y complicaciones.

Seguindo esta perspectiva existen estrategias pedagógicas que contribuyen al fortalecimiento de los hábitos alimenticios en las niñas y niños del nivel jardín del Hogar Infantil Juanita, estrategias que se pueden ejecutar por medio del juego y de la exploración del medio que

los rodea. A través de la experimentación, creatividad, innovación, se fortalece el desarrollo integral de los niños y niñas garantizando un aprendizaje significativo en la formación de hábitos saludables, alimentación, salud y calidad de vida implicando en su edad adulta.

Es por ello que las herramientas pedagógicas son muy importantes para que los niños y niñas aprendan, por eso a lo largo del tiempo se han desarrollado e implementado diversas actividades y estrategias de aprendizaje, las cuales facilitan la motivación y favorece la diversidad de estilos de aprendizaje. Las herramientas pedagógicas “Son instrumentos y recursos que los maestros elaboran con el fin de movilizar la construcción de pensamiento en los niños y potencializar sus diversas dimensiones de desarrollo: Dimensión cognitiva, dimensión comunicativa, dimensión socio-afectiva, dimensión corporal y dimensión creativa” (Cartografía curricular 2015 pág. 5). Por ello estas herramientas se convierten

La propuesta pedagógica se desarrolla partiendo de la necesidad de hábitos y estilos de vida saludable que favorezcan la salud y calidad de vida de los niños y niñas a través del juego ya que contribuye al equilibrio humano y es fundamental en el desarrollo de los niños y niñas puesto que aporta positivamente en el desarrollo físico, estimulación de la motricidad, interacción, normas, habilidades sociales, aprendizajes y adquisición de hábitos para una vida sana, surge debido a la demanda de casos de malnutrición que se presentan tanto en riesgo de sobrepeso, sobrepeso, riesgo de baja talla, retraso en talla. Además, se debe sensibilizar a los padres de familia y cuidadores para que adopten prácticas saludables y alimentación balanceada que contribuyan de manera significativa en el desarrollo de sus hijos.

## **Marco Metodológico:**

### **Intencionalidades en la construcción de la práctica pedagógica**

El diario de campo es un instrumento que sirve para recolectar datos especialmente en una actividad de investigación. El autor Porlán 2008 manifestó que el Diario de campo es una “herramienta profesional básica y sencilla que permite describir, analizar y valorar la acción de manera consciente y explícita y, por tanto, tomar decisiones más fundamentadas. En otras profesiones y actividades humanas la descripción y reflexión escrita es un hábito profesional reconocido” (pág. 1). En ese orden de ideas, para realizar algún tipo de análisis de la práctica pedagógica es necesario llevar un diario de campo porque permite registrar las vivencias diarias cuando se está en investigando, analizar cada situación para luego reflexionar y tomar decisiones asertivas que garanticen el cumplimiento de la realización de una buena práctica pedagógica.

Es así, que el diario de campo al ser una herramienta metodológica de investigación permite “resignificar la práctica a partir de la sistematización y documentación de la experiencia pedagógica contribuyendo con la toma de decisiones, formulación de preguntas orientadas hacia la construcción de conocimiento” (Moreno 2020 OVI min 1:30).

### **Metodología**

Para la presente propuesta pedagógica se utilizará una metodología cualitativa la cual “aborda lo real, e intenta comprender e interpretar los múltiples sentidos de las acciones humanas, de las vivencias fijadas como textos con la intención de crear formas de ser en el mundo de la vida” (González 2013 pág. 2). En ese sentido en la propuesta pedagógica se realiza un análisis descriptivo implementación del instrumento diagnóstico el cual se aplica a 24 estudiantes del nivel jardín del hogar infantil Juanita y que pretende fortalecer por medio de estrategias

pedagógicas los buenos hábitos alimenticios. Cabe destacar que el instrumento se analiza por parte de los investigadores de manera descriptiva, donde se deja en evidencia la situación real de los estudiantes en el proceso mencionado.

De igual manera se exponen conclusiones e implicaciones del estudio para el hogar infantil Juanita, es decir, la forma como el proceso investigativo replantea las prácticas de enseñanza y aprendizaje.

La propuesta pedagógica se realizará en varios de los espacios del hogar infantil Juanita y en cada rincón pedagógico que tiene estipulado el hogar infantil. Rincón del juego, estimulación, dramatización, arte, musical y de expresión corporal.

Seguidamente la propuesta pedagógica se desarrolla con la docente del nivel y todos los alumnos, así mismo la participación indirecta de los padres de familia.

La propuesta pedagógica “Descubriendo un mundo de sabores para crecer sano y feliz” Se desarrolló en tres fases:

**Fase 1:** Reconocimiento del componente práctico: En esta primera etapa se tiene un primer acercamiento con las niñas y niños del nivel jardín del hogar infantil Juanita, identificando los diferentes estadios de su desarrollo.

**Fase 2:** Se identificaron las problemáticas, necesidades y la forma como se pueden fortalecer las oportunidades. Para la intervención pedagógica se colocó en práctica la actividad “El bingo Saludable cuyo objetivo es reconocer los grupos de alimentos saludables y que beneficios aportan a su salud, conocer las habilidades que tienen para memorizar, razonar y seguimiento de normas.

**Fase 3:** Se plantean dos estrategias pedagógicas el “Picnic saludable” la cual busca promover una sana alimentación, para su crecimiento físico y emocional en el niño y la niña, a través de la lectura y un espacio al aire libre con una deliciosa lonchera saludable.

Por otra parte, la “Feria Gastronómica” permite fortalecer los buenos hábitos y estilos de vida saludable que principalmente conlleva beneficios fisiológicos, pues reduce el riesgo del desarrollo de ciertas enfermedades. Y se vincula a la familia en este proceso.

## **Producción de Conocimiento Pedagógico**

La práctica pedagógica es evidente que “facilita el fortalecimiento de la formación teórica de los docentes y posiciona preguntas sobre la naturaleza intelectual y política de su quehacer con lo que se abandona progresivamente, en las facultades de educación” (Baquero 2006 pág. 16).

Siguiendo esta perspectiva es necesario ser un investigador innato para así, responder a preguntas que surgen diariamente en la labor docente, no se puede trabajar sobre lo que ya está estructurado, se trabaja a partir de las dudas e inquietudes que surgen y de las necesidades que se presentan a diario en el aula.

La investigación sobre la propia practica es vital para lograr una buena enseñanza, implica entonces que los docentes deben convertirse en investigadores constantes teniendo en cuenta que la indagación, la búsqueda de información forman parte de la práctica docente, como menciona Herrera 2010 “La formación investigativa de los maestros y maestras se debe apuntar a que los recursos teóricos, la reflexión epistemológica y metodológica, los procedimientos y las técnicas se enfoquen hacia la explicitación del saber pedagógico y no hacia la producción de conocimientos con una pretensión de generalidad de los procesos educativos”. (pág. 62). Por qué en ese sentido solo se estaría adquiriendo conocimiento y no se obtendría un aprendizaje significativo.

Lo anteriormente mencionado señala que es importante la investigación pedagógica debido a que “el carácter investigativo de la práctica (del practicante) adquiere significado cuando esta proporciona elementos para descubrir las causas de los problemas con los cuales trabaja en el aula, en la comunidad y avanza en aproximaciones sucesivas hacia una acción transformadora y científica” (Baquero 2006 pág. 17). En ese orden de ideas, el docente lo que busca es que el estudiante obtenga un aprendizaje autónomo a través de la aplicación de

estrategias por lo que el docente está en el constante descubrimiento de dichas estrategias, a prepararse continuamente para impartir una enseñanza eficaz.

La investigación por medio de la práctica pedagógica contribuye a indagar en nuevas estrategias metodológicas derivadas de los enfoques cualitativos de investigación para que se caractericen por ser críticos, innovadores, creativos, argumentativos y se encaminen dentro de los procesos de reflexión sobre la acción que desarrolle el docente como práctico-reflexivo.

En conclusión, lo que se busca con la practica la investigación y una buena formación docente es mejorar la calidad de la educación que se trasmite en la escuela y “comprender la docencia como una actividad profesional que se constituye a partir de unas prácticas y unos discursos que le dan legitimidad” (Herrera 2010 pág. 61), en concordancia el profesional educativo debe ser un investigador competente para sacar a flote sus habilidades educativas de la mejor manera posible.

El saber pedagógico va más allá del acto de enseñar, permite explorar desde situaciones prácticas de la enseñanza, la escuela y el docente. También situaciones conceptuales de la pedagogía. Por tanto, el saber pedagógico implica reflexionar sobre las practicas pedagógicas y conectarse en los métodos de enseñanza. El docente es el que está en el centro de toda investigación, por lo tanto, es generador de conocimiento.

En ese orden de ideas el saber pedagógico no es más que una experiencia pedagógica, es todo lo que sucede en el aula de clase desde la labor docente, se crea la forma de saber escuchar a los alumnos, padres de familia y se va reflexionando sobre todo lo que sucede en el aula de clase.

Siguiendo esta perspectiva “El 2 saber de una práctica es, en conclusión, un saber que no puede prescindir totalmente de la práctica porque depende de ella en alto grado; sin la práctica perdería su razón de ser”<sup>1</sup>. Es decir que la base del saber pedagógico es la experiencia que se obtiene en el aula de clases y la reflexión un método de planificación. La práctica pedagógica, permite tomar decisiones, con capacidad de cuidar, acompañar y provocar nuevas experiencias alrededor de las actividades cotidianas juego, arte, literatura y la exploración del medio.

Las articulaciones curriculares son muy importantes en la educación porque mediante este aspecto se busca mejorar y potenciar el desarrollo de los niños como personas integrales, es un reto grande lograr mediante una organización curricular mejorar los proceso pedagógicos, aunque estos procesos van siendo mejorados con los aportes de los maestros y maestras que se involucran el desarrollo del mismo propiciando la armonización de procesos, favoreciendo a los niños y niñas, respetando sus ritmos de aprendizaje y haciendo más significativos sus aprendizajes.

El curriculum proporciona un marco de trabajo en el que el profesor puede desarrollar nuevas habilidades, relacionándolas con concepciones del conocimiento y del aprendizaje. (Stenhouse 2017pág.1). ¿Siguiendo esta perspectiva en los diferentes multicontextos para dar respuesta a la pregunta ¿De qué manera se podrían implementar estrategias pedagógicas que contribuyan al mejoramiento de los hábitos alimenticios en las niñas y niños del nivel jardín del hogar infantil Juanita? Se deben tener en cuenta el ¿Para qué? Donde se reconocen a los niños y niñas como sujetos de derechos, quienes tienen capacidades para enfrentarse a las situaciones de su vida cotidiana de manera creativa, con respeto, en sana convivencia y valores democráticos. El ¿Qué? Determina los aprendizajes que deben realmente recibir los niños y niñas, con respecto al mejoramiento de los hábitos alimenticios, esto se realiza mediante los aportes de los docentes.

Y el ¿Cómo? Define las estrategias pedagógicas a utilizar para impartir los conocimientos de manera clara y fácil para los niños y niñas.

La propuesta pedagógica hace que los niños y niñas obtengan un aprendizaje integral es decir que lo que se quiere lograr es que a través de las estrategias pedagógicas se va a garantizar que los alumnos aprendan buenos hábitos alimenticios de una forma dinámica, divertida, innovadora, obteniendo así un aprendizaje significativo. Cuando se habla de aprendizaje significativo quiere decir que, partiendo de los conocimientos previos y de las experiencias, que pueden ser aprovechados para darle un nuevo significado a la nueva información.

Diseñar la propuesta pedagógica me ha permitido ir más allá de la investigación porque permite la articulación de otros campos del saber, logrando así, conectar la práctica con la experiencia. Si bien es cierto que la pedagogía es una disciplina teórica y práctica, reflexión crítica, transformando los saberes “es decir, se ha pasado a generar saber pedagógico, validado por una práctica consiente y crítica. Del saber práctico o del actuar apoyado en teorías operativas no muy conscientes, se pasa a un saber pedagógico, apoyado en teorías más sólidas o en la validación de la práctica” (Restrepo 2003 pág. 99).

Es por eso que, para la producción de conocimiento se hace necesario trabajar en conjunto, obteniendo un aprendizaje colaborativo del nivel de razonamiento crítico para resolver problemas durante la investigación. Es por eso que “la experiencia de investigación-acción lleva a estos a participar con sus alumnos métodos de diversos de investigación formativa” (Restrepo 2003 pág. 100), obteniendo un aprendizaje significativo y desarrollando actitudes y habilidades del ser como: estar abiertos ante nuevas experiencias, tener una mente abierta, estar abierto a respetar la opinión de otras personas.

Por medio de la propuesta se puede mejorar el ser pedagógico, por eso es necesario transformar comprender y captar la necesidad de profundizar en el conocimiento desde un enfoque crítico, reflexivo. El docente reflexivo tiene la capacidad de identificar las fallas e idear nuevas propuestas y aplicando nuevas experiencias para la adquisición del conocimiento.

Cabe resaltar que, en los espacios escolares, se necesitan de propuestas innovadoras que se articulen con las necesidades de los estudiantes, partiendo de sus capacidades y actitudes para fortalecer. Con la propuesta pedagógica se busca trascender los espacios escolares, que se vuelvan un rol activo que los motive para aprender y que permita conectarse con el entorno aportando con los conocimientos a la resolución de problemas, obteniendo una enseñanza-aprendizaje significativa.

Las proyecciones para la propuesta pedagógica son generar situaciones significativas para que las niñas y niños potencien su desarrollo integral partiendo desde la interacción con la docente, sus compañeros, con el medio que los rodea y a través de las vivencias diarias potenciando por medio del juego, arte literatura, exploración los conocimientos y ambientes pedagógicos y enriquecidos.

En definición para lograr los propósitos planteados en la propuesta pedagógica es necesario articular el trabajo en equipo, innovar en nuevas estrategias para generar una sana alimentación en las niñas y niños.

### **Análisis y Discusión.**

La propuesta pedagógica “Descubriendo un mundo de sabores para crecer sano y feliz” contribuye a la implementación de estrategias pedagógicas para el mejoramiento de los hábitos alimenticios en las niñas y niños del nivel jardín del hogar infantil Juanita se desarrolló con el fin de propiciar un aprendizaje significativo y constructivo haciendo uso del juego, la exploración del medio, la literatura como estrategias pedagógicas que contribuyeron a fortalecer los hábitos alimenticios en las niñas y niños.

Al diseñar la secuencia con cada una de las actividades se quisieron plasmar estrategias que garantizaran el mejoramiento de los hábitos alimenticios, fue así que, al momento de ir ejecutando las actividades implementadas, se dieron a conocer las experiencias y puntos de vista sobre las estrategias pedagógicas implementadas.

Dicho lo anterior la realización del “El bingo Saludable fue un espacio que permitió reconocer los grupos de alimentos saludables y que beneficios aportan a su salud, conocer las habilidades que tienen para memorizar, razonar y seguimiento de normas, además fue un espacio para generar preguntas y responder dudas e inquietudes que se lograron resolver de manera adecuada. El trabajo en equipo es una de las fases en las que hay que trabajar porque durante la realización del juego se evidenció que hay niñas y niños que les cuesta trabajar en conjunto y se hace necesario sensibilizarlos para que entre todos se apoyen mutuamente.

Del mismo modo la segunda actividad planteada “Picnic saludable” buscaba promover una sana alimentación, para su crecimiento físico y emocional en el niño y la niña, a través de la lectura y un espacio al aire libre con una deliciosa lonchera saludable. También se buscaba garantizar los derechos de los niños y niñas en una sana alimentación, promover la participación de los padres de familia en la actividad del picnic saludable. Aunque la familia tuvo participación

en esta actividad, se dio el espacio para identificar que es necesario implementar con las familias estrategias para que ellos también tengan conocimiento acerca de los alimentos que son sanos para sus hijos e hijas y que van a contribuir positivamente en el desarrollo y autonomía personal de las niñas y niños.

Por otra parte, la “Feria Gastronómica” permite fortalecer los buenos hábitos y estilos de vida saludable que principalmente conlleva beneficios fisiológicos, pues reduce el riesgo del desarrollo de ciertas enfermedades; ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal. A su vez, fortalece los huesos, músculos y mejora su forma física. y de igual manera la participación de las familias en estos procesos contribuye a un adecuado desarrollo y autonomía personal de los niños y las niñas, potencia sus capacidades y favorece su identificación como ciudadanos de pleno de derecho, además La participación de las familias permite el desarrollo de competencias y la adquisición de habilidades esenciales para el desarrollo de confianza y del carácter, su grupo de pares, la comunidad y adultos significativos. En este proceso la familia participó activamente en el desarrollo de la feria gastronómica porque se evidenció un gran apoyo con la preparación de los alimentos, percatándose del manejo adecuado de los alimentos, desde que salen de la casa, hasta que son servidos.

Es así como al momento de planear cada una de las actividades se presentan algunas variaciones al momento de ejecutarlas y se deben replantear las estrategias para trabajar no solamente con las niñas y niños sino con la familia y comunidad en general que conlleven a un proceso eficaz y que se cumpla con el objetivo propuesto.

En ese mismo orden de ideas la propuesta didáctica fue un momento de enriquecimiento para la implementación de experiencias pedagógicas que permitan una mejor comprensión del proceso de aprendizaje en las buenas practicas alimentarias. Esto permite reflexionar sobre el rol

como futuros docentes, usando estrategias que motiven y capten la atención del niño, llevándolo a que despierten la curiosidad por medio del juego y la exploración del medio, que permitan la adquisición de nuevos conocimientos, permitiendo a los niños y niñas expresarse libremente y potenciando una sana alimentación.

En conclusión, la propuesta pedagógica permitió favorecer en las niñas y niños la adquisición de una buena nutrición y una dieta balanceada, para ello es importante el acompañamiento y el ejemplo de la familia, pues el comer en familia es una costumbre agradable tanto para los padres como para los hijos y es aún más motivante hacerles saber que por medio de la motivación va a contribuir con la sana alimentación, generando el disfrute en el consumo de alimentos.

### **Conclusión.**

La planeación implementada permitió favorecer en las niñas y niños la adquisición de una buena nutrición y una dieta balanceada, para ello fue muy importante el acompañamiento de la familia, pues se fortaleció de una forma diferente y creativa el consumo de los alimentos, aprovechando otros espacios y buen tiempo al aire libre, también salir de la rutina estimulando los sentidos con todo lo que nos brinda la naturaleza.

Durante el proceso se cumplieron satisfactoriamente con los propósitos, se desarrolló una propuesta de transformación de la práctica pedagógica que desde la reflexión y acompañamiento entre padres, madres, cuidadores y hogar infantil se trabajó en conjunto para mejorar los hábitos alimenticios en niñas y niños del nivel jardín. También se generaron espacios de trabajo con la comunidad educativa en la que los estudiantes fortalecieron los buenos hábitos alimenticios. Así mismo se implementaron estrategias pedagógicas orientadas al mejoramiento de los hábitos alimenticios en las niñas y niños.

En conclusión, se hace necesarios que los docentes involucren mucho más a la familia y comunidad en las actividades pedagógicas que se realizan con los niños y niñas, organizando ferias y capacitaciones que se relacionen con los buenos hábitos alimenticios.

### Referencias Bibliográficas.

- Baquero Másmela, P. (2006). *Práctica Pedagógica, Investigación y Formación de Educadores*.  
Tres concepciones dominantes de la práctica docente. *Actualidades Pedagógicas*, (49), 9-22. [https://www.researchgate.net/publication/237043087\\_Practica\\_Pedagogica\\_Investigacion\\_y\\_Formacion\\_de\\_Educadores\\_Tres\\_concepciones\\_dominantes\\_de\\_la\\_practica\\_docente](https://www.researchgate.net/publication/237043087_Practica_Pedagogica_Investigacion_y_Formacion_de_Educadores_Tres_concepciones_dominantes_de_la_practica_docente)
- Botero; J. (2010). Hábitos de alimentación y estilos de vida saludable. *Revista Crianza y Salud*.  
<https://crianzaysalud.com.co/habitos-de-alimentacion-y-estilos-de-vida-saludable/>
- Cartografía curricular. (2015). Catálogo de herramientas pedagógicas. Experiencia educativa “Aeiotu”. <https://shared-assets.adobe.com/link/4eed142a-23ce-4843-59d1-6f83bee807b3>
- Cerón Souza, Cristina. *Univ. Salud* [online]. 2012, vol.14, n.2 [cited 2021-10-03], pp.115-115.  
<[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-71072012000200001&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000200001&lng=en&nrm=iso)>. ISSN 0124-7107
- Fuentes, T. (2011). La observación de las prácticas educativas como elemento de evaluación y de mejora de la calidad en la formación inicial y continua del profesorado. *Revista de docencia universitaria*. ISSN 1887-4592.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4019372>
- Guerrero L & León A, (2010) *Estilo de vida y buena salud*, Venezuela.  
<https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>
- González, E. (2013). Acerca del estado de la cuestión o sobre un pasado reciente en la investigación cualitativa con enfoque hermenéutico. *Uni-pluri/versidad*. 13 (1) pp. 60-63.  
<https://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/unip/article/view/16119>

- Herrera-González, J. D. (2010). La formación de docentes investigadores: el estatuto científico de la investigación pedagógica. *Magis, Revista Internacional de Investigación en Educación*, 3 (5), 53-62.<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281023476003>
- MINSALUD (2017). ABECÉ de la alimentación saludable. Subdirección de Salud Nutricional, Alimentos y Bebidas.<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/abc-alimentacion-saludable.pdf>
- Moreno, S. (2020). El Diario de Campo como instrumento de reflexión e investigación. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/34866>
- Porlán Ariza, R. (2008). El diario de clase y el análisis de la práctica. *Averroes. Red Telemática Educativa de Andalucía*, 8 p. <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/25448/EI%20Diario%20de%20clase%20y%20el%20an%20c3%a1lisis%20de%20la%20pr%20c3%a1ctica..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Restrepo Gómez, B. (2003). Aportes de la investigación-acción educativa a la hipótesis del maestro investigador: evidencias y obstáculos. *Educación y Educadores*, (. 6), 91. <http://search.ebscohost.com/bibliotecavirtual.unad.edu.co/login.aspx?direct=true&db=edsdnp&AN=edsdnp.2041261ART&lang=es&site=eds-live&scope=site>
- Stenhouse, L. (2017). La investigación del curriculum y el arte del profesor. *Revista Investigación en la Escuela*, 15, 9-15. <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/59432/La%20investigaci%20c3%b3n%20del%20curriculum%20y%20el%20arte%20del%20profesor.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Torres, A., & Cendales, L. (2017). La sistematización como práctica formativa e investigativa. *Pedagogía Y Saberes*, (26),

41.50.<https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/PYS/article/view/6837>

UNESCO (2014). indicadores UNESCO de cultura para el desarrollo. Manual metodológico.

Educación. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000229609>

## Anexos

En el enlace drive relacionado a continuación se podrá evidenciar, los consentimientos informados firmados por los padres y madres de los niños, de igual manera material fotográfico de las propuestas pedagógicas implementadas en las unidades 7 y 8. Se relaciona video donde se habla de la importancia de la teoría y la práctica. [https://unadvirtualedu-my.sharepoint.com/:f/g/personal/ljflorezh\\_unadvirtual\\_edu\\_co/EjpfOdj-H2NOr9xA-DgRWwgBDgrPn9otXfTO3hSeiORYBA?e=61DUxs](https://unadvirtualedu-my.sharepoint.com/:f/g/personal/ljflorezh_unadvirtual_edu_co/EjpfOdj-H2NOr9xA-DgRWwgBDgrPn9otXfTO3hSeiORYBA?e=61DUxs)