

**Beneficios de Promover la Buena Alimentación en los Estudiantes a través de
Herramientas Pedagógicas**

Estudiante: Marilis Ortega Rodríguez

Director:

Héctor Miguel Colmenares Ballesteros

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Diplomado de Profundización: Práctica e Investigación Pedagógica

Licenciatura en Pedagogía Infantil

Julio de 2022

Resumen

Como docentes, padres de familia y cuidadores, debemos concientizarnos y culturizarnos que el consumo de frutas y verduras en los primeros años de vida es parte fundamental en la alimentación de las personas. Es por esto, que es esencial darle mayor visibilidad e importancia a la biodiversidad alimentaria que nos presentan diariamente en nuestros mercados, colocando la salud, la vida, el desarrollo y el crecimiento de nuestros pequeños antes de pensar en disminuir las pérdidas económicas en la cadena de producción y con ello prolongar su vida útil por medio de diferentes procesos de deshidratado. La propuesta de investigación está orientada al consumo de frutas y verduras principalmente en nuestras tres comidas principales del día, para que los niños y las niñas entre los 8 y 10 años de edad de mi comunidad Fonseca la guajira reciban más nutrientes y vitaminas Para ello se realizó tres clases en mi casa la cual iniciamos con información de las frutas, acompañamos la actividad con un cuento, luego realizamos una ficha técnica, y finalmente preparamos una rica y deliciosa ensalada de (banano, piña, sandía, manzana. etc.). En el segundo encuentro se debatió sobre las verduras, se realizó una ficha técnica, y finalmente preparamos una rica y deliciosa ensalada de rusa (alverja, zanahoria, habichuela, cebolla, tomate, papa, perejil y mayonesa). En la tercera y última concentración les dimos a conocer sobre las grandes vitaminas que nos brindan todos los alimentos de la naturaleza, seguidamente diseñaron un cuento cada uno con la vitamina que le correspondió, prosiguieron a realizar una ficha técnica y por último cada estudiante prepara una receta con mucho amor y cariño.

Palabras Clave: Educación, nutrición, pedagogía, alimentación saludable.

Abstract

As teachers, parents and caregivers, we must become aware and educate ourselves that the consumption of fruits and vegetables in the first years of life is a fundamental part of people's nutrition. This is why it is essential to give greater visibility and importance to the food biodiversity that is presented to us daily in our markets, placing the health, life, development and growth of our children before thinking about reducing economic losses in the production chain and thus prolonging their shelf life through different dehydration processes. The research proposal is oriented to the consumption of fruits and vegetables mainly in our three main meals of the day, so that children between 8 and 10 years of age in my community Fonseca la guajira receive more nutrients and vitamins. For this we conducted three classes in my house which began with information on fruits, we accompanied the activity with a story, then we made a technical sheet, and finally we prepared a rich and delicious salad (banana, pineapple, watermelon, apple. etc.). In the second meeting we discussed vegetables, made a technical sheet, and finally we prepared a rich and delicious Russian salad (peas, carrots, beans, onion, tomato, potato, parsley and mayonnaise). In the third and last concentration we taught them about the great vitamins that all-natural foods provide us, then they designed a story each one with the vitamin that corresponded to them, they went on to make a technical sheet and finally each student prepared a recipe with love and affection.

Key words: Education, nutrition, pedagogy, healthy eating.

Tabla de Contenido

Diagnóstico de la Propuesta Pedagógica.....	5
Sistematización.....	5
Planteamiento del Problema	8
Marco de Referencia	9
Marco Teórico	9
Diálogo entre Teoría y Práctica.....	10
Marco Metodológico	14
Tipo de Investigación	14
Diseño Metodológico	14
Espacios a Utilizar	14
Equipo de Trabajo	14
Resultados Esperados	16
Producción de Conocimiento Pedagógico.....	18
Análisis y Discusión.....	20
Conclusiones.....	25
Referencias Bibliográficas.....	27
Anexos.....	29

Diagnóstico de la Propuesta Pedagógica

Sistematización

Es fundamental que un docente investigativo e indagador haga empelo del aula de clases como laboratorio donde surgen ideas, problemas y soluciones y desde allí entender el comportamiento y dificultades que presenta cada estudiante, por esta razón el docente debe estar en constante observación para darse cuenta de qué manera aprende cada niño y su relación y desenvolvimiento ante sus compañeros. A medida que un docente investiga favorece las faces necesarias para crear un ambiente armónico en el aula de clases, por esta razón el docente debe reflexionar y analizar sobre su propia práctica y de esta manera estar alerta al momento o de que se presenten fallas par llega llegar al fondo del problema y poder corregir a tiempo, creando estrategias en las cuales el docente no solo se dedica a realizar clases sino que también promueva actividades donde se generen de manera lógica y continua, el pensamiento y el proceso del infante, para de esta manera poder alcanzar un aprendizaje crítico además de reflexivo, basado en nuestras experiencias vividas en el aula con niños y niñas.

Al sistematizar las experiencias, se crea un ambiente que está en constante cambio y movimiento tanto para los estudiantes y como para los docentes, debido que los profesores debemos ser personas activas creativas y en constante transformación abordando la enseñanza donde intervienen una sucesión de factores, objetivos y subjetivos que se encuentran en interrelación en la condición del contexto donde se desenvuelve cada docente.

Es necesario que nosotros los docentes en formación, realicemos interpretación crítica del proceso de las ventajas y desventajas de cada estudiante, este proceso nos permite tomar conciencia sobre el aprendizaje con el fin, de mejorar el comportamiento y el rendimiento

académico de los alumnos en el aula de clase además de tener en cuenta que por su diversidad los niños y niñas tienen diferentes formas de apropiarse del conocimiento, por esta razón los docentes debemos ser personas idóneas permitiéndole a nuestros estudiantes ser autónomos de su propio conocimiento de esta manera mirar, desde las diferentes perspectivas reconociendo que nosotros los docentes en formación somos personas que cumplimos un papel fundamental en el entorno educativo, por tal motivo, la sistematización nos permite reflexionar sobre nuestra propia práctica, a medida que sistematizo mi experiencia voy enriqueciendo mi conocimiento y por lo tanto transmitiendo a los infantes ese conocimiento el cual les permite descubrir nuevos aprendizajes y compartirlo de manera individual ante sus compañeros y de forma grupal.

De esta manera se extraen aquellos aportes más relevantes siendo este método la base principal de la organización al momento de brindar la educación y poder. Interpretar de manera crítica las prácticas pedagógicas que a partir de la reorganización y la reconstrucción nos permite el análisis y la lógica del proceso vivido.

Es importante que el docente haya estudiado con anticipación el conocimiento que se vaya a transmitir. Y de esta manera llegar preparados con lo que ya hayamos experimentado, conociendo lo participado a través de nuestra práctica.

Por medio de una charla que entablamos con los estudiantes, docente y padres de familia sobre la buena alimentación y el manejo de frutas y verduras en los niños y las niñas para obtener grandes vitaminas y nutrientes en los primeros años de vida, me di cuenta que no era lo correcto el manejo que estaban llevando, el debate nació porque yo estaba notando que los niños de mi comunidad Fonseca la guajira no estaban presentando un correcto desarrollo y crecimiento en la parte cognitiva y corporal.

Por otra parte, también noté que los niños y padres de familia no estaban culturizados con manejar las frutas y las verduras en los diferentes platos del diario vivir y en sus comedores para compartir en familia, ya que desde los adultos prefieren comer, dulces, harinas, grasas y dejar a un lado los alimentos que realmente nos favorecen para mantener una vida sana, siendo que las frutas y verduras aportan desde el más pequeño hasta el más adulto cantidad de agua y fibra.

De acuerdo a lo anterior nace la ejecución de mi proyecto pedagógico sobre la buena alimentación basada en las frutas y verduras, ya que nos brindan muchas vitaminas y nutrientes para el sistema inmune de los niños que se encuentran en un crecimiento prematuro.

Sabiendo por otra parte que el futuro de estas personitas estaría rodeado de enfermedades raíz de las consecuencias por no consumir una rica fruta o verdura la cual son amigas inseparables.

Planteamiento del Problema

Por medio de una charla que entablamos con los estudiantes, docente y padres de familia sobre la buena alimentación y el manejo de frutas y verduras en los niños y las niñas para obtener grandes vitaminas y nutrientes en los primeros años de vida, me di cuenta que no era lo correcto el manejo que estaban llevando, el debate nació porque yo estaba notando que los niños de mi comunidad Fonseca La Guajira no estaban presentando un correcto desarrollo y crecimiento en la parte cognitiva y corporal.

Por otra parte, también note que los niños y padres de familia no estaban culturizados con manejar las frutas y las verduras en los diferentes platos del diario vivir y en sus comedores para compartir en familia, ya que desde los adultos prefieren comer, dulces, harinas, grasas y dejar a un lado los alimentos que realmente nos favorecen para mantener una vida sana, a razón de que las frutas y verduras aportan desde el más pequeño hasta el más adulto cantidad de agua y fibra.

Según lo manifestado anteriormente surge el interés por la ejecución de este proyecto pedagógico sobre la buena alimentación basada en las frutas y verduras, ya que nos brindan muchas vitaminas y nutrientes para el sistema inmune de los niños que se encuentran en un crecimiento prematuro.

Sabiendo por otra parte que el futuro de estos niños estaría rodeado de enfermedades a raíz de las consecuencias de no consumir alimentos adecuados como las frutas y las verduras. De acuerdo a esto surge la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuáles son los beneficios de incentivar la buena alimentación por medio de herramientas pedagógicas en los niños y niñas entre los 8 y 10 años de edad en el barrio las delicias en el municipio de Fonseca La Guajira?

Marco de Referencia

Marco Teórico

Observando desde el punto de vista de los profesionales y expertos en este tema las frutas contienen, proteínas, vitaminas, minerales, los cuales sirven para formar y reparar tejidos. Las proteínas son esenciales para el crecimiento y la buena salud de todos en general evita la anemia, la fatiga entre otros. Se realiza entonces la construcción teórica de los aportes que establecen la importancia y beneficios de una buena alimentación así mismo el abordaje teórico desde el papel de la educación en el fomento de la buena nutrición.

De acuerdo a Varela, Tenorio y Duarte (2021) en lo que refiere a los hábitos de alimentación en la infancia, estos han sido objeto de interés por parte de un creciente número de estudios en el mundo en los últimos años. En Estados Unidos y en países de Latinoamérica, dichos estudios han reportado un bajo consumo de frutas y verduras, un alto consumo de alimentos ultra procesados, entre ellos comidas rápidas, *snacks* y bebidas azucaradas, especialmente en niños que residen en áreas urbanas. Las dietas de los niños son cada vez más altas en grasa y azúcar y más bajas en micronutrientes como las vitaminas A, C, D y E, el zinc y el calcio, entre otros.

El crecimiento del niño hasta su adultez, viene caracterizado por el crecimiento que depende de la nutrición y la salud, como también de la educación y la atención que se le brindó. No obstante, muchos se encuentran con diversos problemas emocionales a lo largo de este camino de maduración. En esta línea, Webster-Stratton y Taylor (2001, citados por Justicia *et al*, 2006) realizan la construcción de un modelo sobre los factores de riesgo que se asocian a los

problemas emocionales de los niños en sus primeros años de vida y en el periodo de la educación infantil.

De acuerdo a esto, nuestro cuerpo como las máquinas necesitan reponer las sustancias que gastan en su trabajo y aumentar las que ya tiene para que nuestros órganos se puedan desarrollar, para darle la energía que necesita; esto lo logramos con un buen manejo de la calidad de las frutas. Se resalta entonces la importancia de acuerdo a los aportes teóricos de una buena nutrición.

En lo que refiere a la educación en nutrición y buena alimentación esta debe orientarse a potenciar o modificar los hábitos alimentarios, involucrando a todos los miembros de la comunidad educativa; niños, padres, maestros y directivos. Educar sobre la necesidad e importancia de una buena alimentación implica: descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas; promoviendo una mayor consciencia sobre las múltiples funciones o roles que juega o debe jugar la alimentación en las diversas esferas de la vida, la salud, los aprendizajes, la producción, distribución y consumo de alimentos; y el énfasis que la educación debe asumir, sobre todo en la infancia, en el fomento de conceptos, actitudes y conductas claras y fundamentales sobre la alimentación (De La Cruz, 2015). Se resalta entonces la importancia de la educación en nutrición y buena alimentación a fin de tener un desarrollo óptimo de las capacidades humanas para su desarrollo y crecimiento diario.

Diálogo entre Teoría y Práctica

Hoy en día las prácticas pedagógicas son elementos muy importantes y se consideran que son responsabilidad del docente, en la actualidad en las aulas de clase es muy preocupante las acciones que el profesor debe hacer para cumplir con su labor profesional, debido que es

responsabilidad de los intelectuales colectivos de la educación, ellos no solo se guían de la reconceptualización de la práctica sino también por la crítica severa a la forma instrumental de la existencia de la pedagogía, por tal razón el saber pedagógico y la praxis educativa de lo diverso son piezas fundamentales en la vida del maestro donde se debe analizar y reflexionar sobre su propia práctica, es necesario que nosotros los docentes cada día perfeccionemos nuestra experiencia educativa en el contexto educativo, por eso es importante que no podemos percibir de la práctica dado que esta depende de la experiencia que se obtiene en este ámbito y el diario vivir del docente.

El docente es un artista cuyo objetivo consiste en el intercambio de conocimiento e información significativa y así como para exponer las situaciones involucradas para alcanzar la verdad, como también facilita la organización de ideas y mantener el pensamiento activo para reflexionar y asimilar experiencias recientes, por ende el docente debe ser una persona abierta, inteligente, creativa, autónoma, incluyente y activa lo que ha permitido que el docente mantenga el concepto de sí mismo el cual ha ido cambiado través de la seguridad que se adquiere con la práctica y el arte de enseñar.

Por ende, la enseñanza de los profesores se ha hecho visible que leer libros es lo primordial para construir nuevas ideas para luego llevarlas a la práctica y puedan ser de trabajo filosófico o experiencias vividas en el campo laboral practicando en el aula de clase con sus estudiantes.

En lo que refiere a la teoría de educación tradicional y la institución de libros de educación, la persona puede ser especialista en las enseñanzas pedagógicas sin haber adquirido en conocimiento como docente, es decir empíricamente. Dado a la práctica y la experiencia.

La expresión de las ideas educativas en forma de currículum proporciona el medio para su desarrollo autónomo que les permite a los docentes mejorar sus ideas analizando el contexto de acuerdo a la educación y su propio arte el cual maneja de acuerdo a sus experiencias, de esta manera los profesores aprenden trabajando en su propia formación aprendiendo de sus prácticas y de su entorno. La idea es modulada y la forma artística que se utiliza para que el niño y el maestro expresen su idea.

La exploración por medio de interpretación conlleva a la revisión y organización de estas ideas que se van observando al analizar la actuación o el ensayo de un buen artista para de esta manera compararlo con el trabajo de un profesor el cual debe transformar en conocimiento, con actitudes que van desde lo innovador hasta lo reflexivo.

Con respecto al currículo este constituye el medio de educación del alumno y el profesor debido a que es un producto de la experiencia del estudiante con el medio y como vía al conocimiento real siendo la experiencia de forma continua, es decir, las interacciones y las condiciones que rodean al estudiante son implicaciones donde está implicada la experiencia y hacen parte del mismo proceso de la vida (Portela, Taborda, y Loaiza, 2017). Taba (1974, citado por Portela, Taborda y Loaiza, 2017) expuso seis pasos para el diseño de un buen currículo: diagnóstico de necesidades; creación de objetivos; selección de contenidos; adaptación; organización y determinación de las experiencias de aprendizaje, los cuales son determinantes para un buen diseño del currículo y que son tomadas en cuenta para la construcción de esta investigación.

Cabe recalcar que en los años 60 y 70 el movimiento curricular ha actuado de acuerdo a hipótesis y solo se basaba en modos de aprendizajes en relación a la discusión, el descubrimiento y el argumento que el alumno tenía que aprender temprano, lo que los expertos saben sobre el

conocimiento además las barreras de este desarrollo se debía a que en gran medida no los profesores o algunos reconocían la enseñanza como un arte por lo cual los docentes no ven su auto aprendizaje como clave para las enseñanzas tales como lo hacen los actores, escultores o músicos, además los alumnos no comprenden ni los profesores comparten esa comprensión con ellos, sin poner en práctica la innovación.

Esto quiere decir que ningún experimento puede ser hecho sin haber tenido su previa explicación, pues el educando debe saber qué se realizará y cómo, brindando la posibilidad de que el alumno se abra y exprese teniendo la oportunidad de ser autónomo, además de esta manera el docente observa aquellas habilidades que cada estudiante desarrolla mediante su aprendizaje, para ello el docente debe estar perfeccionando cada día su propia práctica y ser experimental sin pensar en dominar al estudiante, todo lo contrario el docente ha de ser comprensivo y motivador brindando confianza, amor y respeto a sus estudiantes además el eje más importante del profesor en ejercicio y desarrollo autónomo es el currículo el cual es el que tiene sus ideas educativas interpretadas en el arte de la clase.

Marco Metodológico

Esta propuesta pedagógica es de tipo cualitativa, con herramientas o componentes prácticos (Salgado, 2007), en base a la teoría-práctica que permita conocer los beneficios y las herramientas pedagógicas para incentivar la buena alimentación en los niños de entre 8 y 10 años del barrio Las Delicias del municipio de Fonseca.

Tipo de Investigación

Esta investigación es de tipo descriptivo con un enfoque cualitativo, este tipo de investigación permite el uso de herramientas como una hoja de ruta, sistematización de la información (Aguirre y Jaramillo, 2015). La investigación de tipo descriptivo no requiere un tratamiento conceptual u otro modo abstracto para abordar los datos (Aguirre y Jaramillo, 2015), es así como esta investigación se enmarca en el tipo y enfoque antes descrito.

Diseño Metodológico

Para llevar a cabo esta investigación se describe la metodología empleada para el cumplimiento de los objetivos, y finalmente se describen los resultados esperados.

Espacios a Utilizar

Áreas escampadas o al aire libre, espacios del barrio Las Delicias del municipio de Fonseca, La Guajira.

Equipo de Trabajo

Niños y niñas entre los 8 y 10 años de edad, así mismo será participe la comunidad misma, es decir, padres de familia y la docente.

Tiempo: 2 horas

Materiales: cuento, grabadora, fichas, pegante, papel seda, frutas.

Descripción detallada del desarrollo del momento:

Saludo

Oración

Bienvenida

Canción el mono titi.

Se les mostrara diferentes tipos de frutas y realizaremos una retroalimentación de las mismas.

Les narrare el cuento “LA SORPRESA DE NANDI” y socializaremos sobre el mismo.

Decoraremos una linda fruta en una ficha con bolitas de papel seda

Prepararemos un delicioso picado de frutas y lo compartiremos.

Productos académicos:

Aprender hacer y comer y compartir una ensalada de frutas.

Aprender hacer, comer, y compartir una ensalada rusa.

Identificar mi fruta preferiría.

Practicar los buenos hábitos alimenticios.

Mecanismos previstos para la evaluación y el seguimiento de los aprendizajes

Participación en clase.

Ejecución de las fichas técnicas.

Elaboración de la ensalada de frutas y la ensalada de verduras.

Conceptos claros de la buena alimentación.

Cantar con entusiasmo las diferentes canciones de los respectivos temas.

Realizar la oración con reverencia al iniciar la clase y dar un saludo fraternal.

Resultados Esperados

Que el estudiante comprenda que debemos comer mínimo tres veces al día.

Que en la vida debemos aprender a comer todo tipo de comida.

Es necesario que el infante saber que la alimentación está conformada por: frutas, verduras, carbohidratos, proteínas.

El niño y la niña tiene que notar que si no comemos bien nos enfrentamos a ciertas enfermedades.

Los estudiantes harán un esfuerzo por comer menos dulces, comidas rápidas, entre otros alimentos que no nos sostienen.

Los resultados que se esperan lograr con la actividad de la buena alimentación es que los alumnos demuestren en el aula de clase que, si vamos a comer comida sana, por medio de una picada de frutas que haremos entre todos.

También por medio de las meriendas que llevaran a diario y por otra parte levántase temprano para que el tiempo alcance a comerse un buen desayuno en las mañanas antes de dirigirse al colegio.

Que los niños desde sus primeros años de vida comprendan que el crecimiento, la fuerza, el rendimiento académico puede depender de una buena alimentación generándoles una larga vida.

Se hace necesario de que niños adquieran su desayuno, almuerzo y cena todos los días, en un horario habitual, y enriquecido de frutas, verduras, proteínas, carbohidratos, jugos naturales y mucha agua, para evitar enfermedades a temprana edad.

Producción de Conocimiento Pedagógico

El docente debe ser un potencial que debe actuar con lógica, actitud crítica y reflexiva logrando desarrollar su sabiduría, entendimiento por medio de la experiencia para poder enfrentar los problemas que se presentan en el aula de clase, por ello es importante que el maestro prepare sus lecciones, se programe y se proyecte para que la lección sea enriquecedora, con un objetivo, misión y visión por alcanzar.

El docente se debe responsabilizar en las estrategias técnicas, las habilidades, para que los estudiantes adquieran el conocimiento y aprendizaje, por medio de técnicas, estrategias y métodos de las distintas áreas hasta lograr alcanzar la naturaleza del docente, concibiendo la fase del alumno- maestro, tratándose de un ejercicio de familiarización con la técnica docente, con la ayuda de la observación pues es un proceso de investigación, sistematización que aborda el proyecto de procesos, con acontecimientos de la educación de los contextos educativos.

Debemos resaltar que la práctica nos lleva a la experiencia e innovación en medio de la presión, con la planeación de los métodos de la enseñanza colocando en crisis el proceso formativo y las demandas que exigen en el aula de clase en la manera de cómo se enseña, ignorando las necesidades de reflexión sobre los aspectos didácticos, para alcanzar las expectativas de los estudiantes en formación de la práctica que se realiza en escenarios determinados por el entorno con contextos llenos de valores, principios, hábitos y políticas.

La práctica docente tiene una lógica que favorece la emergencia de la indagación, con pensamiento que va ligado de la formación de la educación y la educación institucional y la transformación cultural requerida, basada en la técnica, artesanal de corte empírico, por el interés comprensivo construccionista e interpretativo el cual implica un acercamiento a la naturaleza de

la enseñanza reflexiva, analítica y crítica, sobre la realidad educativa y social; teniendo como resultado el cambio de paradigmas de investigación en ciencias sociales.

Por medio de investigaciones se ha podido evidenciar con los documentos históricos que la manera de conservar la práctica docente, tales como la taxonomía de la educación, el docente de formación ha recargado progresivamente los hechos vividos.

En el manual de práctica se refiere a la suma de este manual en Colombia ya que es una formación para el arte de enseñar y su distribución es en cuatro momentos, los cuales son:

- I. La observación.
- II. La ayudantía.
- III. Desarrollo de las actividades.
- IV. Practica global.

Dicho lo anterior cada periodo acarrea una característica que se adquiere con las actividades y las labores que se elabora en un periodo preliminar , ya que la observación mecánica instrumental da lugar a la valentía, conforme a el manual, debido a que el niño realiza el trabajo de manera colaborativa, realizando diferentes actividades como elaborar carteles, periódico mural, títeres, teatro, rincones de distintas áreas, preparar los cuadernos, participación en el tablero, lenguaje oral, entre otras.

Análisis y Discusión

Es importante resaltar que por medio de esta secuencia los estudiantes reflexionaron y se concientizaron sobre la importancia de consumir frutas y verduras. Debido, a que el llevar una dieta rica en frutas y verduras permite que su desarrollo físico, cognitivo, anímico, etc., se de manera óptima.

Para lograr este objetivo se plantearon una serie de actividades que llevaron a los estudiantes a reconocer como el no llevar una dieta rica en frutas y verduras puede afectar su salud. Entre estas actividades están: hacer una comparación entre un niño que consumía fruta y verduras y uno que no lo hacía; relatar el cuento “La sorpresa de Andy”; decorar fichas de distintas frutas; preparación de dos tipos de ensaladas; y cantar una canción sobre qué debo comer. De esta manera ellos lograban identificar qué enfermedades podrían afectar su salud y qué beneficios trae su consumo, beneficios que vienen dados en un buen desarrollo cognitivo y un crecimiento adecuado de los niños. A su vez con estas actividades se logró captar el interés de los niños, que al finalizar la clase se llegó al acuerdo de que en su dieta incluirían el consumo de fruta y verduras.

Por otro lado, se logró cambiar la mentalidad de los niños frente al concepto que tenían sobre las frutas y verduras ya que se piensa que es algo no agradable o feo. Por lo tanto, al finalizar la clase los estudiantes aprendieron que estos alimentos son vitales para su desarrollo y crecimiento.

En ocasiones como maestros nos centramos en enseñarles a leer, escribir, sumar, etc. Pero dejamos de lados temas tan importantes como este, que aportan al buen desarrollo y cuidado de sí mismo.

Por medio de esta actividad ludo-pedagógica basada en la alimentación saludable y enfocada en las vitaminas se lograron adquirir conocimientos significativos, a través de los niños y las niñas.

Hablamos de las cantidades de frutas y verduras que se deben consumir al día, también dialogamos sobre las enfermedades que presenta nuestro cuerpo cuando no nos alimentamos correctamente, por otra parte, mencionamos las ventajas y las desventajas de las frutas y las verduras.

Pude observar como practicante, que debemos llevar un proceso de paciencia y ánimo con los infantes que se complican para comer, ya que seleccionan la alimentación y esta parte no nos puede quedar grande ya que los niños deben ser bien alimentados cada día, para ello debemos enseñarles la importancia y lo delicioso que es comer correctamente.

Dicho lo anterior también nos damos cuenta que es de vitalidad darle gracias a Dios por los alimentos que nos permite poner en nuestras mesas para consumirlos.

Realizamos un conversatorio sobre las diferentes vitaminas que encontramos en los distintos alimentos preferidas de cada participante a través de un cuento que se inventaron en casa, para evitar desmayos, y mala alimentación.

Aprendí que debo ser de ejemplo para los niños respecto a la alimentación, pues si deseamos tener buena salud, no debemos escoger los alimentos, porque a veces como adulto lo hacemos y obligamos a los niños a que si las consuman.

Me sentí muy contenta cuando los niños se comieron con agrado la ensalada de frutas y la hicieron con sus manos limpias y lavaron las frutas; de igual manera también cuando observaron

y aprendieron como se hace una ensalada rusa que lleva verduras y se la comieron con alegría, fue satisfactorio como practicante.

Aprendí que por medio de la secuencia pedagógica era necesario concientizar a los niños y las niñas sobre la importancia de consumir frutas y verduras y de llevar una dieta rica y balanceada, por supuesto sin dejar de comer otros alimentos que también son de carácter nutritivo para el organismo como las proteínas.

Me siento muy feliz porque pude alcanzar el objetivo por medio de una serie de actividades ludo pedagógico que se le llevaron a los estudiantes y que yo como docente me apoyé:

Cuento “La sorpresa de Andy”

Elaboración de ensalada payaso, ensalada rusa ensalada de frutas y diferentes recetas.

Explicación de los distintos temas abordar

Indagación en la biblioteca y con ayuda de libros

Participación de los estudiantes a través de cuestionarios.

Exposición de cuentos

Decorar fichas de distintas frutas

Me di cuenta que es necesario ser un docente creativo, armónico, tratable, confiable, divertido, pues gracias a estas técnicas y estrategias logré transmitir conocimiento y aprendizaje a los infantes, sobre temas que no son tan relevantes, ni interesantes para ellos como lo son las enfermedades, las ventajas y desventajas de las frutas y las verduras, pues en estas edades se piensan en el dulce, la grasa, las harinas, etc. Y a su vez se logró cambiar la mentalidad de los

niños frente al concepto que tenían sobre la alimentación, los niños reconocieron y reflexionaron desde un conocimiento significativo que la buena alimentación es vital para su desarrollo y crecimiento.

En ocasiones como maestros nos centramos en enseñarles a leer, escribir, sumar, etc. Pero dejamos de lado temas tan importantes como este, que aportan al buen desarrollo y cuidado de sí mismo.

Pude observar que debemos llevar un proceso de paciencia y ánimo con los infantes para que se interesen cada día por aprender temas nuevos que le servirán para toda la vida si los llevan a la práctica y lo comparten con las personas que lo rodean.

Doy gracias a Dios por el talento, la vocación y la capacidad que me da para trabajar con uno de los seres más apreciados de la vida y el mundo como lo son los niños, pues necesitan aprender muchas cosas de los adultos.

Una de las fortalezas que pude observar en medio de la ejecución de la secuencia didáctica es que los infantes estuvieron muy interesados en el tema de las frutas, verduras y vitaminas, como resultado fue que se comprometieron junto con sus padres que de ahora en adelante estarán mejorando su alimentación en su diario vivir, también podemos añadir que participaron colaboraron.

Por otra parte pude ver que en ocasiones no todo lo que un docente planea en una carpeta se lleva a cabo, pues no tenemos alumnos con diferentes capacidades, pensamientos, que son libres tienen el derecho a no interesan por todos los temas a tratar, ya que tenemos estudiantes verbales, dibujantes, imaginarios, receptores, corporales y como profesores deseamos que todos los niños sean uniformen y que aprendan rápido, que participen de la clase, que trasmitan la

lección a las personas que lo rodean. Hablo por experiencia propia con la ejecución de las verduras y frutas pues no todos los niños consumieron los vegetales ya que no estaban acostumbrado su paladar a degustar los diferentes sabores, colores y tamaños de las provisiones que nos brindan la tierra.

Conclusiones

El proyecto pedagógico fue acertado en los estudiantes ya que con el tema de la frutas y las verduras logramos fortalecer el pensamiento confuso que tenían los infantes frente al mismo, pues su paladar casi no es gustoso para este tipo de alimentos, pero por medio de la explicación y la ejecución de experiencias, se pudieron acercar más a la mejor alimentación culturizándose junto con sus padres de familia que son los encargados de promover la comida en sus comedores a diario, y el objetivo era que se enamoraran de las frutas y las verduras y las pudieran preparar de manera que les atraiga y les agrade para fortalecer su sistema inmune, haciendo un efecto positivo en sus organismos al momento de consumirlas

Me hizo falta tener en cuenta que algunos niños no tenían el hábito de adquirir frutas y verduras quizás por costumbre o por economía por parte que los padres de familia, por otra parte, también algunos niños eran alérgicos a algunos alimentos, otros comían ciertas frutas y alimentos, otros definitivamente no resistían el paladar los sabores de los diferentes alimentos; pero sobre las circunstancias pude alcanzar los objetivos propuesto ya que cada niño aprendió cómo se prepara cada alimento, cuál es su respectiva higiene, también saborearon diferentes frutas, verduras y recetas preferidas, sintiéndose identificados, animados y motivados adquiriendo una experiencia inolvidable

Dichas dificultades logramos superarlas enamorando a los niños de la comida que Dios nos regala y que nos da vitalidad a nuestro organismo, eliminando enfermedades presentes y futuras y de esta manera se mantendrán sanos y fuertes.

Finalmente crecimos por medio de cambios que se reflejaron durante la práctica y la elección del proyecto tanto para los niños como para los padres de familia y para mí como

docente practicante, inicialmente entre el título y la pregunta que le pondría a el proyecto, después si los niños no comen frutas y verduras cuál sería el plan B para diseñar, de mi parte cómo sacar adelante un proyecto donde todos los niños no participarían y también el fortalecer mi conocimiento y mi creatividad.

La proyección del proyecto de la buena alimentación, era cambiar el pensamiento que los niños y en ocasiones los adultos tienen sobre las verduras y de que comprendieran que antes de pensar que son feas, insípidas y desagradables y costosa y que no existen en la canasta familiar, tener muy presente que salva vida, fortalece los cuerpos y el sistema inmune y que en los niños les permite mantener un desarrollo apropiado tanto físicamente con cognitivamente.

Para una futura implementación y ejecución de clases en el aula, es necesario que el docente maneje un plan B en caso de que algún estudiante no pueda desarrollar el tema, pues como profesores somos conscientes que cada estudiante es un mundo diferente y aprenden de manera distinta, el objetivo es que todos los niños y niñas vayan con el ritmo adecuado.

Recomiendo como practicante que estoy en el proceso de ser una gran docente que seamos más abiertos, con una visión más amplia, menos limitados, pues a veces los niños nos enseñan a los profesores, pues el libro en el que planeamos resiste muchas promesas, actividades, y todo lo que deseemos, pero como estamos llevando las promesas y los planeado a la práctica.

Referencias Bibliográficas

- Aguirre, J., y Jaramillo, L. (2015). El papel de la descripción en la investigación cualitativa. *Cinta de moebio*, (53), 175-189. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-554X2015000200006>
- Baquero, 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_
- De La Cruz Sánchez, Ernesto Elías. (2015). La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial. *Paradigma*, 36(1), 161-183. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512015000100009&lng=es&tlng=es.
- Justicia, F., Benítez, J., Pichardo, M., Fernández, E., García, T., y Fernández M. (2006). Aproximación a un nuevo modelo explicativo del comportamiento antisocial. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 4(2), p. 131-150.
- Portela, H., Taborda, J., y Loaiza, Y. (2017). El curriculum en estudiantes y profesores de los programas de formación de educadores de la universidad de caldas de la ciudad de Manizales: significados y sentidos. *Revista Latinoamericana de estudios educativos*, 13(1), pp. 17-46. <https://www.redalyc.org/journal/1341/134152136002/html/>
- Salgado, A. (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Liberabit*, 13(13), 71-78. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272007000100009&lng=es&tlng=es.

Stenhouse, L. (2017). La investigación del curriculum y el arte del profesor. *Revista Investigación en la Escuela*, 15, 9-

15. <https://revistascientificas.us.es/index.php/IE/article/view/8658>

Varela, M., Tenorio, A., y Duarte, C. (2018). Prácticas parentales para promover hábitos saludables de alimentación en la primera infancia en Cali, Colombia. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 22(3), 183-192. E pub 24 de mayo de 2021. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.22.3.409>

Anexos

Link de video, sustentación:

<https://youtube.com/channel/UCORIM0Z5QaDd4w2sk-PK3xw>

Drive de los anexos – Evidencias y Consentimiento informado.

https://drive.google.com/drive/folders/1MbLv8npMd_iEcfBaUppnx2gCKYdLZOp_?usp=sharing