

Factores que Inciden en el mal hábito alimenticio en los niños de la primera infancia del grado preescolar de la institución educativa Litoral Pacífico Inelpac (sede el Natal) del municipio de Olaya Herrera (Nariño)

Laura Marcela Salas Anchico

Leidy Jhoana Calzada Bravo

Leidy Enerieth Otero Ruiz

Asesora

Diana Milena Castro Castro

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Educación ECEDU

Licenciatura en Pedagogía Infantil

2025

Dedicatoria

Primeramente, a Dios, por su infinita bondad y por permitirnos llegar hasta aquí, culminando uno de nuestros más grandes sueños. Gracias por cada bendición recibida y por guiarnos en este camino lleno de aprendizajes y desafíos.

A nuestras madres, María Onia Anchico Castro, Azucena Calzada Bravo, Amparo Ruiz por sus bendiciones diarias, por sus consejos y hasta por sus regaños, pues gracias a su amor y fortaleza hoy estamos aquí. A nuestros padres, Sócrates Salas Palomino, Luis Otero por brindarnos su confianza, su cariño y sus años de entrega incondicional.

A mis compañeros, por cada risa compartida, por los momentos inolvidables, las anécdotas y las recochas en el salón recuerdos que quedarán marcados en nuestros corazones para siempre. A nuestros hijos, Laurin Gisell, Juan Pablo, Leimy Saori, Yeidy Liceth, y Ariadny por ser nuestra mayor motivación, y nuestra razón de lucha a diario. Todo lo que hacemos es por ellos, porque una madre siempre quiere lo mejor para sus hijos.

A nuestros docentes, por su paciencia, dedicación y cariño en cada etapa de nuestro proceso de formación. Gracias por guiarnos con amabilidad y compromiso, ayudándonos a crecer académica y personalmente.

A la UNIVERSIDAD ABIERTA Y A DISTANCIA (UNAD), por abrirnos las puertas y darnos la oportunidad de cumplir nuestros sueños, permitiéndonos formarnos para ser profesionales y avanzar con determinación en el camino del éxito.

A todos y cada uno de los que han sido parte de nuestros logros, nuestro más sincero agradecimiento. ¡Este triunfo es también de ustedes!

Agradecimientos

En primer lugar, agradecemos a Dios por darnos una nueva oportunidad en este mundo, permitiéndome avanzar en el camino hacia nuestras metas y sueños. Su guía y fortaleza han sido esenciales en cada paso de este proceso. A nuestras madres y demás familiares mil gracias por ser esa luz en nuestro camino, que nos permitió seguir adelante en cada etapa y sobre ponerlos a las adversidades y salir victoriosas, quienes con su ejemplo y enseñanzas nos inculcaron la responsabilidad y el compromiso con el estudio, brindándonos las bases para me ser una personas perseverante para alcanzar nuestro objetivos.

A nuestros esposos, por su apoyo incondicional y por estar siempre presente en los momentos en que más lo hemos necesitamos. A nuestros hijos, la mayor inspiración, quienes nos motivan cada día a seguir adelante, pues son el futuro y las más grande bendiciones.

A nuestros hermanos, por ser un pilar fundamental en la vida, dándonos fuerzas y acompañándonos en este camino. A nuestras queridas amigas Anyi Cilena Castillo, Danny Marcela Riascos, quienes nos brindaron su colaboración y apoyo en este proceso. Anyi, aunque hoy no esté físicamente con nosotros, siempre te llevaremos en nuestros corazones por su generosidad y amistad. A cada uno de los docentes que nos guiaron y respaldaron en nuestro proceso de aprendizaje, mi más sincero agradecimiento. En especial, a la profesora Diana Milena Castro Castro, por su paciencia, dedicación y orientación en la realización de nuestro proyecto. A pesar de su carácter exigente, su enseñanza y compromiso han sido invaluable, y por ello le estaremos eternamente agradecida.

Finalmente, a todas las personas que, de una u otra manera, han sido parte de este logro, les expresamos gratitud infinita. Que Dios Todopoderoso los bendiga siempre.

Resumen

Este proyecto se creó con el objetivo de proporcionar mejores herramientas de aprendizaje a través de actividades lúdicas que incluyeron el juego, destacando la importancia de fomentar buenos hábitos alimenticios. De esta forma, los niños pudieron adquirir una mejor nutrición desde el hogar, ayudando a prevenir enfermedades como la diabetes, cardiopatías, anemia, hipertensión y obesidad infantil, entre otras. La participación activa de los niños y sus padres en las distintas actividades fue fundamental, llevándolos a la práctica de hábitos saludables que contribuyeran a una mejor calidad de vida. El propósito de este trabajo es indicar que los niños son el presente y el futuro, por lo que es crucial generar experiencias significativas para su desarrollo intelectual, promoviendo habilidades para que ellos aprendan a convivir, hacer y ser. Además, el desarrollo de las actividades fue muy gratificante, ya que se implementaron diferentes cursos en el proceso formativo, vinculando metodologías relacionadas con la cultura, creencias y prácticas del entorno social. Esto permitió obtener información clave para avanzar en la mejora de los hábitos alimenticios y los cuidados relacionados.

A partir de los datos obtenidos, se identificaron las problemáticas existentes en la comunidad y se planificaron estrategias de intervención, reconociendo que los niños son los principales actores y beneficiarios. Es fundamental seguir implementando actividades que promuevan un mejor proceso educativo y de concientización en la comunidad, especialmente en lo relacionado con las creencias sobre la alimentación. La clave está en fomentar hábitos de alimentación saludable, presentándola como una herramienta esencial para mejorar la calidad de vida de cada hogar. De esta manera, podemos asegurar un bienestar integral para las familias, ayudando a combatir problemas como la desnutrición y las enfermedades asociadas a una mala alimentación.

Palabras Clave: Hábitos alimenticios, juego, aprendizajes y enseñanzas

Abstract

This project was created with the aim of providing better learning tools through playful activities that included play, highlighting the importance of encouraging good eating habits. In this way, children were able to acquire better nutrition from home, helping to prevent diseases such as diabetes, heart disease, anemia, hypertension and childhood obesity, among others. The active participation of the children and their parents in the different activities was fundamental, leading them to practice healthy habits that contributed to a better quality of life. The purpose of this work is to indicate that children are the present and the future, so it is crucial to generate significant experiences for their intellectual development, promoting skills for them to learn to coexist, do and be. In addition, the development of the activities was very rewarding, since different courses were implemented in the training process, linking methodologies related to the culture, beliefs and practices of the social environment. This allowed us to obtain key information to advance in the improvement of eating habits and related care. Based on the data obtained, the existing problems in the community were identified and intervention strategies were planned, recognizing that children are the main actors and beneficiaries. It is essential to continue implementing activities that promote a better educational and awareness process in the community, especially in relation to beliefs about food. The key is to promote healthy eating habits, presenting it as an essential tool to improve the quality of life of each household. In this way, we can ensure comprehensive well-being for families, helping to combat problems such as malnutrition and diseases associated with poor diet.

Keywords: Eating habits, play, learning and teaching

Tabla de Contenido

Introducción	10
Planteamiento del Problema	12
Descripción del Problema	12
Pregunta de investigación.....	13
Justificación	14
Objetivos.....	17
Objetivo General	17
Marco de Referencia	18
Marco Contextual	18
Marco Teórico y Conceptual	22
El juego como Estrategia para Mejorar los Hábitos Alimenticios	27
Diseño Metodológico.....	30
Enfoque de Investigación	30
Tipo de Investigación	32
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información.....	33
Análisis, Discusión y Reflexión de Resultados	37
Fomentando los Hábitos Alimenticios en Niños y Niñas para una Alimentación Saludable ...	37
Diseño de Estrategia Pedagógica Enfocada en la Enseñanza de los Hábitos Alimenticios.....	43
Implementación de la Propuesta Pedagógica Enfocada en el Objeto de Investigación	47
Reflexión.....	52
Conclusiones.....	54
Recomendaciones	56

Referencias Bibliográficas 57

Apéndices..... 61

Lista de Figuras

Figura 1 <i>Mapa del Municipio de Olaya Herrera (Nariño)</i>	18
Figura 2 <i>Entrevista a la Comunidad</i>	35
Figura 3 <i>Estudiantes Inelpac (Sede Natal)</i>	43
Figura 4 <i>Recursos para el aprendizaje propio</i>	47
Figura 5 <i>Registro Secuencia Didáctica</i>	51

Lista de Apéndices

Apéndice A *Formato de Consentimiento Informado* 61

Apéndice B *Lavado de Manos* 62

Introducción

En este documento se presentan diversas alternativas de solución frente a las temáticas abordadas durante las investigaciones realizadas en el proceso de formación profesional. A través de un acercamiento exploratorio a la comunidad, se identificaron varios problemas que afectan principalmente a los niños y niñas de nuestro municipio, especialmente a los estudiantes de preescolar de la Institución Educativa Litoral Pacífico (INELPAC). Uno de los hallazgos más relevantes fue la incidencia de los malos hábitos alimenticios en su crecimiento y desarrollo, evidenciando que los niños y niñas de 5 a 6 años presentan problemas de malnutrición. Este fenómeno se debe, en gran medida, a la preferencia por opciones alimenticias poco saludables, elegidas por su facilidad y conveniencia.

Frente a esta situación, formulamos diversas preguntas que nos llevaron a la creación de objetivos generales y específicos. Proponemos la implementación de actividades lúdicas y pedagógicas en los distintos espacios donde se desarrolla la infancia, utilizando el juego, el arte y la exploración del entorno.

El objetivo fue fomentar un aprendizaje significativo, trabajando desde la autonomía de cada niño y partiendo de sus conocimientos previos, para luego incorporar conceptos de forma didáctica, de modo que los niños adquieran habilidades y destrezas que puedan poner en práctica en su vida diaria.

A partir de lo anterior, se desarrollo un marco teórico basado en autores que fundamentan estudios que demuestran la importancia de abordar este tema en la comunidad. En América Latina, se calcula que anualmente fallecen cerca de 600.000 adultos debido a una alimentación inadecuada (FAO et al, 2019,parr. 2). Un estudio de GBD Diet Collaborators señala que la relación entre la dieta y las muertes por enfermedades no transmisibles se debe, en gran

parte, a un consumo insuficiente de frutas frescas y secas, cereales integrales, semillas y verduras, así como a una ingesta elevada de bebidas azucaradas, sodio y ácidos grasos. En esta misma línea, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2019) advierte sobre el aumento en la comercialización y el consumo de alimentos procesados, lo que ha desplazado a las comidas caseras y los alimentos frescos. La alta exposición a estos productos, ricos en azúcar, sodio y grasas, fomenta la adopción de hábitos alimenticios poco saludables.

Actualmente, en la comunidad, se observó una elevada tasa de malnutrición infantil, acompañada de un número significativo de casos de sobrepeso y obesidad, afecciones que impactan gravemente la salud de los niños. La investigación busco generar un cambio positivo en el aprendizaje sobre la importancia de adoptar buenos hábitos alimenticios, esenciales para una vida saludable.

Es fundamental comprender el papel de los hábitos y costumbres alimentarias en la calidad de vida. Sin embargo, las características de la región dificultan el acceso a una nutrición adecuada debido al alto costo de vida. Como resultado, muchas familias no pueden incluir regularmente frutas y verduras en su alimentación.

En la región, se cultivan diversos productos locales como plátano, papa china, naidi, chilma, puma rosa y papaya, entre otros. Sin embargo, el conflicto armado frecuente obliga a las personas a abandonar sus hogares y tierras, interrumpiendo sus actividades agrícolas y la venta de sus productos en los mercados locales. Esta situación ha llevado al abandono progresivo de la diversidad alimentaria, favoreciendo la adquisición de alimentos más económicos provenientes de las ciudades, pero a menudo menos nutritivos.

Planteamiento del Problema

Descripción del Problema

La importancia de los hábitos alimenticios en la niñez radica en que, si se gestionan adecuadamente, los niños se mantendrán sanos y saludables. Tener una alimentación balanceada es esencial para prevenir diversas enfermedades que pueden afectar tanto el estado físico como el ánimo y las emociones de los menores. Durante la infancia, múltiples factores y costumbres influyen en la alimentación y los cambios emocionales, incluyendo los hábitos alimenticios familiares, las costumbres sociales, culturales y económicas, así como la industria y los medios de comunicación.

En la primera infancia, los hábitos poco saludables pueden tener un impacto significativo en el desarrollo físico y emocional. Esta situación se refleja en algunos casos específicos del municipio de Olaya Herrera, donde las condiciones socioeconómicas y culturales influyen directamente en la alimentación de los niños. Los malos hábitos alimenticios en la infancia pueden tener consecuencias graves a medida que los niños crecen, especialmente si su dieta incluye un exceso de dulces, sal y grasas saturadas. Estos alimentos pueden provocar enfermedades que afecten la salud del niño, por lo que es fundamental fomentar una alimentación rica en frutas y verduras, además de promover la actividad física regular.

Además de eso modificar estos hábitos puede resultar un desafío debido a las costumbres arraigadas, pero es un proceso que debe incluir diversas etapas para transformar los viejos hábitos en prácticas más saludables. Adoptar hábitos alimenticios adecuados es clave para prevenir enfermedades graves como la diabetes y la obesidad. A través del juego, es posible implementar estrategias educativas que ayuden a los niños a comprender la importancia de la nutrición y a mantener una salud estable.

Pregunta de Investigación

¿Cuáles son los Factores que inciden en el mal habito alimenticio en los niños de la primera infancia del grado preescolar de la Institución Educativa Litoral Pacífico Inelpac (sede el Natal) del municipio de Olaya Herrera (Nariño)?

Justificación

Los hábitos alimenticios adquiridos en la primera infancia tuvieron un impacto significativo en el crecimiento, desarrollo y bienestar de los niños, así como en su desempeño académico y social. En este contexto, era fundamental reconocer la importancia de una alimentación adecuada desde los primeros años de vida, ya que influía directamente en la salud física y mental de los infantes. Sin embargo, en la Institución Educativa Litoral Pacífico INELPAC (sede El Natal) del municipio de Olaya Herrera, Nariño, se identificó que los niños de grado preescolar presentaban patrones de alimentación inadecuados, lo que podría haber afectado su estado nutricional y, por ende, su calidad de vida.

La relevancia de esta investigación radicó en que permitió identificar los factores que incidieron en los malos hábitos alimenticios en los niños de la primera infancia. Entre estos factores, se destacaron los socioculturales, económicos, familiares y escolares, los cuales influyeron directamente en la disponibilidad y el acceso a una alimentación equilibrada. Comprender estas dinámicas fue esencial para generar conciencia tanto en la comunidad educativa como en los padres de familia sobre la importancia de una buena alimentación.

El propósito de este estudio fue proponer estrategias de intervención que fomentaran una alimentación saludable, contribuyendo al bienestar de los niños y a la mejora de su rendimiento académico y social. Además, los hallazgos de la investigación sirvieron como base para la implementación de programas de educación nutricional y políticas escolares que promovieran hábitos alimenticios saludables desde temprana edad.

La implementación de este proyecto destacó la necesidad de integrar los siguientes aspectos:

Formación de Hábitos Saludables en las Escuelas, ya que fue esencial que las instituciones educativas enseñaran a los niños a identificar alimentos adecuados para su crecimiento y desarrollo, promoviendo la importancia de una dieta equilibrada.

Promoción de la Salud a partir de Sensibilización, ya que por medio esta se puede utilizar la prevención de enfermedades relacionadas con la mala alimentación, como la obesidad infantil y la diabetes tipo 2, resultó ser crucial para fomentar estilos de vida saludables.

Mejorar del Rendimiento Académico, se demostró que una alimentación adecuada mejoraba la concentración y la memoria de los niños, lo que reforzó la importancia de la educación nutricional en el entorno escolar.

Implementación de Programas de Educación Alimentaria, fue necesario que las instituciones educativas implementaran programas que incluyeran actividades prácticas, como la preparación de comidas saludables, así como charlas y talleres sobre nutrición, con el fin de fomentar hábitos saludables.

Participación de la Comunidad, fue fundamental involucrar a los padres y la comunidad en la educación alimentaria de los niños, organizando eventos y proporcionando recursos informativos que reforzaran los mensajes educativos.

Entorno Alimentario Saludable, las escuelas debían promover la disponibilidad de opciones de alimentos saludables en sus comedores y máquinas expendedoras para reforzar los hábitos aprendidos y facilitar el acceso a una alimentación balanceada.

En conclusión, este proyecto tuvo como objetivo no solo mejorar los hábitos alimenticios de los niños en la Institución Educativa Litoral Pacífico INELPAC, sino también generar un cambio cultural que benefició la salud y el desarrollo integral de los niños a largo plazo.

Objetivos

Objetivo General

Fomentar hábitos alimenticios saludables en niños y niñas mediante actividades lúdicas que promuevan su participación activa y permitan adquirir conocimientos sobre la importancia de una alimentación equilibrada y nutritiva.

Objetivos Específicos

Identificar los factores que influyen en los hábitos alimenticios inadecuados de los niños de primera infancia del grado primero de la Institución Educativa Litoral Pacífico (INELPAC), sede El Natal, en el municipio de Olaya Herrera.

Diseñar estrategias lúdicas y pedagógicas que fomenten el aprendizaje de buenos hábitos alimenticios, contribuyendo al crecimiento y desarrollo integral de los niños y niñas.

Implementar estrategias educativas orientadas a regular y fortalecer los hábitos alimenticios saludables en la comunidad educativa.

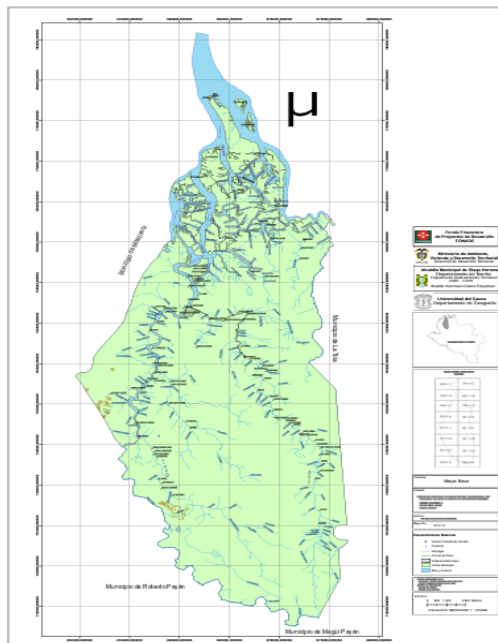
Promover espacios de reflexión que sensibilicen a la comunidad educativa sobre la importancia de adoptar hábitos alimenticios saludables para el bienestar integral de los niños y niñas.

Marco de Referencia

Marco Contextual

Figura 1

Mapa del Municipio de Olaya Herrera (Nariño)



Fuente. Archivo grupos de sistemas de información geográfica – SIG Universidad del Cauca – esquema de ordenamiento territorial

El municipio de Olaya Herrera está ubicado en el departamento de Nariño y colinda al norte con el océano Pacífico y el municipio de La Tola; al este, con El Charco e Iscuandé; al sur, con Roberto Payán y Magüí Payán; y al oeste, con Mosquera. Su economía se basa principalmente en la pesca, la agricultura y la explotación maderera. Además, la región se distingue por su abundante vegetación y su gran diversidad de flora y fauna. Olaya Herrera tiene una población estimada de 35,580 habitantes, distribuidos entre las áreas urbana y rural. El

municipio está atravesado por dos ríos principales, el Satinga y el Sanquianga, y también posee una zona marítima. Su comunidad, de fuerte ascendencia afrodescendiente, se caracteriza por su humildad, calidez y espíritu alegre. Las festividades culturales, como las patronales, los carnavales y las celebraciones en honor a la Virgen del Carmen, San Antonio y la Semana Santa, son eventos de gran importancia para sus habitantes.

La Institución Educativa Litoral Pacífico (INELPAC), situada en Bocas de Satinga, municipio de Olaya Herrera, cuenta actualmente con 11 sedes distribuidas entre las zonas urbana y rural. Este establecimiento público fue fundado en 1969 bajo el nombre de Instituto Vocacional Agrícola Litoral Pacífico, gracias a la gestión del diputado Dimas Lara Prado y a la ordenanza número 019 del 19 de mayo de ese año. Las actividades académicas comenzaron el 13 de octubre de 1969, tras la expedición de la resolución 191.

El 3 de diciembre de 2020, la Secretaría de Educación Departamental de Nariño promulgó la resolución 1996, mediante la cual se oficializó la estructura institucional del establecimiento, sumando siete sedes más, alcanzando un total de 11:

Sede No 1: Institución Litoral Pacífico

Sede No 2: 14 de enero

Sede No 3: La Esperanza

Sede No 4: El Natal

Sede No 5: Tórtola

Sede No 6: Caimanes

Sede No 7: La Florida

Sede No 8: Víbora Paraíso

Sede No 9: Carolina

Sede No 10: Bocas de Víbora

Sede No 11: Santa María

La institución cuenta con 32 aulas de clase, una sala de profesores, un área administrativa con seis oficinas, laboratorios de física y química, una biblioteca, un salón múltiple, una sala de audio y video, tres salas de informática, y baterías sanitarias diferenciadas para niños y niñas. Además, dispone de baños para docentes, tres patios con polideportivo, restaurante escolar, cocina, tienda escolar, sala de música, sala de instrumentos, un aula de salón aguatero y una bodega. Actualmente, la población estudiantil de INELPAC incluye 98 estudiantes en preescolar, 1,186 en básica primaria, 570 en básica secundaria, 171 en educación media, y 225 estudiantes en el programa nocturno y de fines de semana, sumando un total de 2,208 estudiantes. Estos niños y niñas, de ascendencia afrodescendiente, son formados con valores cimentados desde el hogar, lo que les permite desarrollarse como individuos responsables, autónomos, participativos y con sentido de pertenencia. Tienen un profundo respeto por su territorio y un fuerte compromiso con su protección. Además, son capaces de liderar procesos desde su perspectiva, siendo críticos y analíticos, lo que les permite enfrentar con resiliencia las adversidades futuras.

Esta propuesta se llevó a cabo con los niños del grado preescolar de la Institución Educativa Litoral Pacífico (INELPAC), sede Natal. El grupo estaba conformado por un total de 30 niños, quienes se caracterizan por ser muy alegres, empáticos y participativos. Les gusta compartir, son altamente activos, disfrutan de correr, saltar y explorar su entorno, son afrodecientes. Su actitud curiosa se refleja en su constante disposición para hacer preguntas, lo que muestra su interés por aprender. Esta energía y entusiasmo son cualidades que facilitan su integración en actividades lúdicas y pedagógicas, lo que hace que sean el grupo ideal para

implementar estrategias que fomenten una alimentación saludable y el desarrollo de buenos hábitos nutricionales.

Marco Teórico y Conceptual

La alimentación se puede definir como el acto voluntario, consciente y educable que implica la búsqueda, selección, elaboración e ingestión de los alimentos que constituyen nuestra dieta (Paz. Lugo, 2015, p.9).

Por otro lado, la alimentación saludable se define como aquella que posibilita el mantenimiento de un óptimo funcionamiento del organismo, además de mejorar la salud disminuyendo el riesgo de sufrir enfermedades y promover el crecimiento y desarrollo adecuado (Basulto, Manera, Baladía, Miserachs, Pérez, Ferrando, Amigó, Rodríguez, Babio, Mielgo-Ay.uso, Roca, San Mauro, Martínez, Sotos, Blanquer, Revenga, 2013).

Para que la alimentación sea saludable debe cumplir dos características diferenciadoras (Gimeno y Frontera, 2015, p.9):

El estudio de los hábitos alimenticios en la primera infancia es crucial, ya que esta etapa de la vida es determinante para el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), una alimentación inadecuada puede generar problemas de salud como desnutrición, sobrepeso y enfermedades metabólicas en la vida adulta.

Para Piaget (1970), el sujeto es un organismo en desarrollo no solo en sentido físico o biológico, sino en un sentido cognitivo. Los procesos por los cuales se desarrollan formas lógicas de razonamiento más complejas y avanzadas son la asimilación y la acomodación (Piaget, et al 1991, parr.29).

En la mayoría de las culturas y sociedades alrededor del mundo, los padres biológicos son quienes asumen principalmente la responsabilidad de satisfacer las necesidades de sus hijos e hijas, así como de guiarlos en su proceso de integración social. El padre o la madre, generalmente, se presenta como la figura más influyente en la vida del niño o niña. A través de

su figura, el niño aprende las habilidades necesarias para explorar y desenvolverse en su entorno, tanto en aspectos básicos como la alimentación, higiene y movilidad, como en áreas sociales y de desarrollo, como la formación de vínculos sociales y el fomento de la capacidad de pensar y aprender a través del juego y la supervisión. Por ende, los padres juegan un papel fundamental, pero a la vez complejo, en el desarrollo de sus hijos, un rol que exige el desarrollo de diversas habilidades y capacidades conductuales, comunicativas, cognitivas y emocionales para afrontar los retos que conlleva la crianza (Goldblatt, 2014, parr.17).

La alimentación saludable puede ajustarse a las circunstancias culturales y sociales de cada individuo además de a los gustos personales, pero esta debe ser (Gimeno & Frontera, 2015) Variada: se deben incluir alimentos de todos los grupos, recomendando la selección e ingesta de alimentos naturales y no industrializados.

Equilibrada: cada alimento debe estar en la proporción apropiada, siendo necesaria más cantidad de unos alimentos que de otros, llegando a suprimir de la dieta los alimentos poco saludables.

Suficiente: cubriendo todas las necesidades nutricionales de cada persona.

Adaptada: ajustándose a las características individuales y socioculturales de cada persona.

La alimentación en la infancia es imprescindible para un adecuado crecimiento y desarrollo intelectual y físico de los menores teniendo, si se hace de manera correcta, beneficios tanto a corto como a largo plazo aumentando la salud y la calidad de vida (Lugo, 2015, p.12).

En cuanto al crecimiento, se pueden distinguir tres periodos estos son el periodo de crecimiento rápido, el periodo de crecimiento estable y el periodo de aceleración del

crecimiento (Lugo, 2015, p.9).

Según Lugo (2015, p.9), el periodo de crecimiento estable hace referencia a la etapa escolar. Durante estos años el crecimiento es pausado y uniforme, aumentando la talla en unos 6 o 7 cm anuales y mostrando diferencias entre sus iguales, las cuales dependen de la actividad física realizada y la presentación de déficits en ciertos micronutrientes.

Se debe fomentar una alimentación saludable desde las primeras edades, por ello es necesaria una educación nutricional por parte del entorno familiar del que el niño/a imitará ciertos hábitos y conductas que, fácilmente, perdurarán a lo largo de toda su vida, evitando de esta manera los rechazos característicos de esta etapa (Lugo, 2015, p.9).

Las necesidades nutricionales recomendadas para los niños/as que se encuentran en el segundo ciclo de Educación Infantil son las siguientes (Lugo, et al 2015, p.13).

Teniendo en cuenta lo anterior podemos asegurar que los hábitos alimenticios son indispensables en los niños desde su primer año de vida, ya que ello les permite crear hábitos saludables, tener buena salud, para un mejor proceso educativo (Silvia, 2020-2021)

Importancia de los Hábitos Alimenticios en la Educación

Mejor Rendimiento Académico

Una alimentación equilibrada ayuda a mantener la concentración y la memoria.

Evita la fatiga y mejora la capacidad de aprendizaje.

Prevención de Enfermedades

Reduce el riesgo de obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Fortalece el sistema inmunológico, evitando ausencias por enfermedad.

Impacto en la conducta y estado de Ánimo

Una dieta balanceada reduce la irritabilidad y la ansiedad.

Evita problemas de comportamiento relacionados con el consumo excesivo de azúcar y grasas saturadas.

Desayunar antes de ir a clases, es fundamental para proporcionar energía y mejorar la capacidad de concentración durante las clases.

Incluir frutas y verduras, son esenciales para mantener una nutrición balanceada y saludable.

Evitar los alimentos ultra procesados la comida chatarra y los refrescos pueden perjudicar el rendimiento escolar.

Mantener una adecuada hidratación, es preferible beber agua en lugar de bebidas azucaradas.

Fomentar la educación nutricional, es importante implementar talleres y programas sobre alimentación saludable en las escuelas.

El Rol de la Escuela y la Familia: Escuela debe ofrecer opciones de alimentos saludables en las cafeterías y proporcionar información sobre nutrición.

Familia es la clave enseñar buenos hábitos alimenticios en casa y ser un modelo a seguir. El entorno alimentario escolar son todos los espacios, la infraestructura y las condiciones dentro y alrededor de las escuelas donde los alimentos están disponibles, se obtienen, compran y/o consumen. Esto incluye su contenido nutrimental, precio y la publicidad o la información que recibe la comunidad educativa sobre alimentación.

El entorno escolar moldea qué tan accesibles, deseables y convenientes son cierto tipo de alimentos durante la estancia de los niñas, niños y adolescentes en la escuela; pero también es un espacio donde desarrollan hábitos que pueden durar toda su vida. Por lo tanto, es importante que

dichos entornos permitan y promuevan que estudiantes, familiares, autoridades educativas y maestras/os tomen decisiones de alimentación más saludables.

Los hábitos alimenticios representan un factor clave para mejorar la salud (Slater & Mudryj, 2016,parr.6). Estos se entienden como un conjunto de conductas y prácticas colectivas que influyen en la selección, preparación y consumo de los alimentos. Para que la alimentación sea adecuada, debe proporcionar los nutrientes necesarios que permitan al organismo obtener la energía suficiente para llevar a cabo las actividades diarias (Paillacho & Solano, 2011,par.6).

Los hábitos alimenticios hacen referencia a la alimentación que una persona adopta en su vida diaria, por eso es importante que alimentos elegir en el momento que se va comer ya que son medios notables para así tener una mejor salud y poder contribuir a la prevención de enfermedades para el individuo.

La malnutrición infantil, en cualquiera de sus formas, puede prevenirse proporcionando desde las primeras etapas de vida una alimentación con los nutrientes adecuados en cantidad y calidad. Además, es fundamental garantizar entornos que favorezcan un crecimiento y desarrollo saludables. El estado nutricional está influenciado por diversos factores, como el acceso limitado a alimentos y condiciones ambientales adversas. Estas últimas pueden afectar la absorción y aprovechamiento de los nutrientes, lo que puede derivar en desnutrición, deficiencias de vitaminas y minerales, o incluso en problemas como el sobrepeso y la obesidad (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2019, parr.10).

Son el comportamiento que la persona elige, ya que cada quien ve cómo preparar su alimento y como lo consume, por eso hay que tener un aprendizaje adquirido para las preferencias alimentarias y esta determina su la salud o el bienestar del individuo pueden tener un impacto significativo.

Los hábitos alimenticios son saludables cuando el consumo es regular de los alimentos frescos y nutrientes esenciales para el cuerpo humano ya que es importante promover un estilo de vida saludable para así tener un mejor bienestar general.

Según Alzahrani et al. (2020):

Los hábitos alimenticios se consideran saludables cuando incorporan el consumo de alimentos frescos y naturales, como frutas y verduras, junto con aquellos que aportan minerales y vitaminas esenciales. Esto contribuye a preservar y fortalecer tanto la salud física como la psicológica.(parr.7)

El juego como Estrategia para Mejorar los Hábitos Alimenticios

El juego ha sido objeto de estudio por diversos teóricos del desarrollo infantil, entre ellos Jean Piaget y Lev Vygotsky. Ambos consideran el juego una actividad esencial para el desarrollo cognitivo de los niños, aunque presentan perspectivas distintas sobre su función y su vínculo con la cognición. (Giraldo & Giraldo, 2023, parr.1)

El juego de ejercicio, también llamado juego funcional, consiste en la repetición de movimientos y la exploración del entorno a través de los sentidos. Actividades como rodar una pelota o correr en el parque son ejemplos de este tipo de juego, que es más frecuente en niños menores de dos años y resulta fundamental para su desarrollo físico y sensorial.

Según Piaget,(2023):

El juego desempeña un papel esencial en el desarrollo infantil, ya que facilita el aprendizaje mediante la experiencia y la exploración. Además, contribuye al desarrollo de habilidades cognitivas y sociales, como la creatividad, la resolución de problemas y la cooperación. (parr.2)

El juego de ejercicio favorece el desarrollo físico y sensorial de los niños, mientras que el juego simbólico desempeña un papel crucial en su desarrollo cognitivo y social. A través del juego simbólico, los niños logran interpretar su entorno y fortalecer habilidades sociales importantes, como la empatía y la cooperación.

Jerome Bruner, psicólogo y pedagogo estadounidense, propuso que los niños aprenden a través de la exploración y el juego. Según su teoría, el juego ofrece a los niños la posibilidad de vivenciar diversas situaciones y roles, lo que favorece el enriquecimiento de su comprensión del mundo y de sí mismos.

El juego ofrece a los niños la oportunidad de aprender de manera creativa, permitiéndoles explorar diversas situaciones y emociones. Al fomentar el juego, se promueve su desarrollo social y emocional, lo que contribuye de manera integral a su crecimiento y aprendizaje

El juego es una herramienta fundamental que facilita el aprendizaje en los niños, ya que les permite mejorar su capacidad para convivir y establecer mejores relaciones con sus compañeros. Además, fomenta la inclusión y les ayuda a comprender mejor su entorno. Es relevante porque contribuye al desarrollo cognitivo de cada niño, promoviendo su responsabilidad y ampliando su conocimiento. También tiene un impacto positivo en el desarrollo de la motricidad fina y gruesa, además de potenciar habilidades como la observación, el canto y el arte. En resumen, el juego juega un papel crucial en el crecimiento integral de los niños, favoreciendo su desarrollo físico, social y emocional.

En resumen, tanto Piaget como Vygotsky han hecho valiosas contribuciones al estudio del juego y su impacto en el desarrollo infantil. Piaget considera que el juego es un medio mediante el cual el niño construye su conocimiento y se adapta a su entorno, mientras que Vygotsky lo ve como una herramienta esencial para el aprendizaje y la adquisición de

habilidades sociales y cognitivas. A pesar de sus enfoques distintos, ambos coinciden en la importancia del juego en la infancia y en la necesidad de darle el valor que merece. Por lo tanto, es crucial que tanto padres como educadores fomenten el juego y reconozcan su influencia en el desarrollo de los niños.

La importancia de trabajar con el juego es fundamental porque ofrece diversas formas de aprendizaje que contribuyen al desarrollo integral de los niños. A través del juego, los niños pueden aprender sin aburrirse, explorando su creatividad. Por ejemplo, al jugar, pueden ser enseñados a contar o a organizar, a clasificar. Además, el juego fomenta un manejo adecuado de conceptos importantes desde la primera infancia, permitiendo que los niños fortalezcan su psicomotricidad y adquieran conocimientos sobre la cultura de la región. También, al interactuar con frutas y verduras, los niños pueden aprender sobre los colores, texturas, formas, tamaños y olores lo cual es esencial para un aprendizaje completo y enriquecedor.

Diseño Metodológico

Enfoque de Investigación

La investigación cualitativa es un enfoque que tiene como objetivo comprender y analizar las experiencias, percepciones y significados que las personas asignan a un fenómeno o situación particular. A diferencia del enfoque cuantitativo, que se basa en la recopilación de datos numéricos y su análisis estadístico, la investigación cualitativa emplea métodos más flexibles y abiertos, lo que permite explorar profundamente los temas de estudio. Este tipo de investigación parte de la premisa de que la realidad es diversa y subjetiva, ya que las personas la construyen a través de sus interacciones sociales, su cultura y el contexto en el que se encuentran.

Pérez (1994), define la investigación cualitativa se considera como un proceso activo, sistemático y rigurosos de indagación dirigida en el cual se toman decisiones sobre lo investigable en tanto está en el campo de estudio,(parr.3)

A través de la investigación cualitativa, se logró analizar y diseñar entrevistas con el fin de acercarnos a la comunidad de manera relevante, asegurándonos de que no se sintieran presionados y de que tuvieran el conocimiento adecuado sobre lo que se iba a realizar. Este enfoque permitió observar las distintas condiciones en las que vivían las personas y las dificultades que enfrentaban en sus hogares debido a la falta de una alimentación saludable y nutritiva.

Desde una perspectiva epistémica, el conocimiento se entiende como un constructo teórico, interpretativo y subjetivo que el ser humano (sujeto cognoscente) desarrolla mediante la observación.

El enfoque de investigación es fundamental en nuestro trabajo, ya que optar por un enfoque cualitativo nos permite explorar más allá de un solo resultado y realizar un análisis más

profundo del tema. Este enfoque es clave para entender de manera completa las distintas problemáticas de nuestra comunidad, lo que nos permite identificar sus causas, dinámicas y posibles soluciones. Al abordar cada situación desde esta perspectiva, obtenemos una visión más amplia y contextualizada, lo que resulta esencial para proponer acciones efectivas y relevantes.

Método de Investigación

La investigación acción educativa es aquella que permite a la investigación darle un sentido práctico a lo que deseamos conocer en profundidad sobre un tema de interés, al mismo tiempo que nos facilita realizar una autoevaluación del proceso utilizado para la recolección de datos. Este enfoque es aplicable en diversos ámbitos, como el educativo o pedagógico, donde interviene en todos los procesos de enseñanza y aprendizaje, generando una experiencia significativa para la indagación del participante.

Según Lewin (1946):

quien la describió como un proceso de peldaños en espiral, cada uno de los cuales se compone de planificación, acción y evaluación del resultado de la acción. La naturaleza cíclica del enfoque de Lewin reconoce la necesidad de que los planes de acción sean flexibles y dúctiles. (parr.2)

El método de investigación fue clave en nuestro trabajo, ya que nos facilitó una comprensión más profunda de la necesidad que estábamos abordando. A medida que avanzábamos en la recopilación de información y en el análisis del tema, conseguimos desarrollar una perspectiva más clara y significativa. En el contexto educativo, este enfoque es esencial, ya que genera experiencias enriquecedoras que no solo amplían nuestro conocimiento, sino que también fomentan ideas innovadoras y sólidas para formular propuestas más efectivas y pertinentes.

Según Blández (2000, p. 25), la investigación-acción constituye un eficaz remedio contra la apatía y la falta de motivación profesional, ya que fomenta en quienes la practican el deseo de perfeccionar su labor docente, una disposición positiva hacia el cambio y un compromiso constante con el proceso educativo. Además, les permite conservar el entusiasmo por su trabajo pedagógico.

Tipo de Investigación

La investigación descriptiva se enfoca en detallar las características clave del objeto de estudio, así como los conceptos y variables relevantes, con el fin de ofrecer una descripción clara del fenómeno en cuestión. Esta metodología busca explicar en qué consiste el tipo de investigación y cómo se vincula con el objeto o problema que se está investigando.

Según Calderón (2006):

La investigación descriptiva definida como un proceso intencional de recopilar, analizar, clasificar y tabular datos sobre condiciones prevalecientes, prácticas, procesos, tendencias y relaciones de causa-efecto y luego hacer una interpretación adecuada y precisa sobre dichos datos con o sin o algunas veces. (parr.2)

Este tipo de información fue fundamental para enriquecer nuestro entendimiento sobre la descripción de nuestro trabajo, ya que una investigación bien realizada y organizada es crucial para establecer un vínculo directo con el problema en cuestión. Esto nos ayudó a analizarlo de manera profunda, reconocer sus características clave y generar soluciones más adecuadas y eficaces.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información

La entrevista: es un tipo de entrevista que se realiza a personas o personalidades destacadas en diferentes ámbitos, como la política, el arte, el deporte, entre otros. Se caracteriza por ser una entrevista extensa en la que se abordan múltiples temas, permitiendo profundizar en la vida y trayectoria del entrevistado.

Para Denzin y Lincoln (2005, p. 643) la entrevista es “una conversación, es el arte de realizar preguntas y escuchar respuestas”. Además, esta técnica está fuertemente influenciada por las características personales del entrevistador, así mismo, ha llegado a convertirse en una actividad de nuestra cultura, aunque la entrevista es un texto negociado, donde el poder, el género, la raza, y los intereses de clases han sido de especial interés en los últimos tiempos.

Este tipo de entrevista se diferencia de las entrevistas tradicionales por su duración y por la amplia variedad de temas que se abordan. Por lo general, se desarrolla en varios encuentros o sesiones, en las cuales el entrevistador puede indagar en diferentes aspectos de la vida del entrevistado, como su infancia, educación, experiencias profesionales, opiniones personales, entre otros.

La entrevista busca obtener una visión detallada y completa del entrevistado, permitiendo un mayor entendimiento de su personalidad, pensamientos y valores. Además, también puede servir como una herramienta para comprender el contexto en el que se desarrollan las actividades del entrevistado y su influencia en su área de trabajo.

Según (Abarca, et al,2013), la entrevista puede definirse como una técnica de recopilación de información que se fundamenta en la interacción entre dos o más personas, donde la conversación actúa como el principal instrumento para obtener datos (p. 100).

La técnica de la entrevista en la investigación cualitativa, demanda el establecimiento de una situación con condiciones adecuadas para favorecer que las personas sujetas de investigación se vean realmente invitadas a conversar acerca de aspectos relacionados con sus experiencias de vida.

Este tipo de entrevista puede ser publicada en forma de libro, revista o periódico, o ser transmitida en programas de radio o televisión. Al ser una entrevista más extensa y detallada, puede resultar de gran interés para los lectores o espectadores, ya que brinda una visión más completa y profunda de la vida del entrevistado. Taylor y Bogan (1986) entienden la entrevista como un conjunto de reiterados encuentros cara a cara entre el entrevistador y sus informantes, dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que los informantes tienen respecto a sus vidas, experiencias o situaciones. (parr.100)

La entrevista fue una herramienta valiosa para nuestro proyecto aplicado, ya que a través de ella pudimos identificar de manera directa las necesidades más apremiantes de nuestra comunidad. Observamos que muchas personas enfrentan dificultades económicas que impactan negativamente su alimentación, lo que las lleva a consumir alimentos poco saludables, como huevo, salchichón y chorizo, debido a su bajo costo y fácil acceso. Este hallazgo resalta la importancia de adquirir y promover un buen conocimiento sobre la alimentación saludable, para fomentar prácticas que contribuyan al bienestar integral de las personas, incluso en contextos de limitaciones económicas.

Figura 2*Entrevista a la Comunidad*

Fuente. Autoría propia

Los conversadores fueron una parte esencial de nuestro proyecto, ya que a través de ellos pudimos conocer cómo era la alimentación en tiempos pasados, caracterizada por su naturalidad y mayor aporte nutricional. Las personas consumían alimentos frescos y saludables, como papa china, chilma, plátano, banano y pescado, y no dependían de conservantes. Además, utilizaban ingredientes naturales como el achiote para dar color a las comidas y hierbas aromáticas, como chillan gua, hierbabuena, laurel, tomillo, albahaca, menta, orégano, perejil y romero, para realzar el sabor de los platos. Estas hierbas no solo enriquecían las comidas, sino que también tenían propiedades medicinales que contribuían a una mejor salud. Este conocimiento resalta la importancia de rescatar y promover estas prácticas tradicionales para fomentar una alimentación más saludable y natural.

Los mentideros son espacios clave en las comunidades, ya que permiten conocer las dificultades que enfrentan las familias. A través de estas conversaciones, nos enteramos de las necesidades más urgentes, como la falta de alimentos, que es una realidad en muchas casas. En algunas de ellas, la situación es tan crítica que deben pasar todo el día sin comer. Cuando logran

conseguir algo, lo que pueden comprar es lo más económico: huevos, salchichón, chorizo, salchichas mangueras o carne de ranchera, alimentos que, aunque altos en grasas, son lo que el bolsillo les permite. Sin embargo, los mismos habitantes confiesan que el consumo frecuente de estos productos les ha causado mareos, dolores de cabeza e incluso náuseas, lo que refleja el impacto negativo en su salud debido a una alimentación limitada y poco balanceada.

Los observadores desempeñan un papel fundamental al ayudarnos a estar más atentos a cada espacio y cada comida en la comunidad. A través de su mirada, podemos notar que muchos niños en nuestra comunidad presentan signos de desnutrición, ya que están visiblemente bajos de peso, decaídos y sin ganas de jugar. La falta de una alimentación adecuada les afecta profundamente, llevándolos a una falta de energía y motivación. Además, la situación de salud en la comunidad es alarmante. El centro de salud está constantemente lleno, con niños en estado grave debido a enfermedades que se agravan por la falta de recursos económicos. La falta de trabajo y las dificultades para obtener alimento, como en la pesca y el pan coger, están empeorando cada vez más la situación, dejando a muchas familias sin opciones para cubrir sus necesidades básicas y afectando gravemente la salud de los más pequeños.

Análisis, Discusión y Reflexión de Resultados

Fomentando los Hábitos Alimenticios en Niños y Niñas para una Alimentación Saludable

El hecho cultural y tradicional basado en los hábitos alimenticios tiene como propósito dar a conocer cómo era la alimentación en nuestra comunidad en tiempos de nuestros antepasados. En aquel entonces, la dieta era completamente natural, sin conservantes ni aditivos químicos. Como resultado, las personas gozaban de mejor salud, no sufrían de enfermedades como la desnutrición, la diabetes, el colesterol alto, la hipertensión o la anemia. Además, el rendimiento académico de los niños era superior debido a una alimentación equilibrada y nutritiva.

Actualmente, la situación ha cambiado drásticamente. Hoy en día, los niños consumen alimentos poco saludables, como salchipapas, embutidos, grasas saturadas, azúcares y colorantes artificiales, lo que ha llevado a un aumento de diversas enfermedades en la comunidad. Esto también ha afectado su desarrollo físico y ha reducido significativamente su actividad física.

A través de entrevistas puerta a puerta y actividades lúdicas, se ha evidenciado que muchas familias no cuentan con los recursos económicos necesarios para proporcionar una alimentación sana y balanceada. Como consecuencia, no pueden acceder a alimentos ricos en nutrientes que beneficien la salud de todos los integrantes del hogar.

En el ámbito educativo, se ha trabajado con los niños de la Institución Educativa Litoral Pacífico Inelpac (Sede Natal) en el grado preescolar, mediante actividades lúdico-pedagógicas. En estas jornadas, se les ha enseñado la importancia de consumir alimentos saludables y los beneficios que aportan a su desarrollo. Asimismo, se les ha explicado los efectos negativos de una mala alimentación, resaltando los riesgos de enfermedades asociadas al consumo excesivo de productos no saludables.

Los niños han demostrado ser muy atentos y participativos en cada una de las actividades didácticas propuestas. A través de estas experiencias, se ha fomentado el desarrollo de hábitos alimenticios adecuados, promoviendo el bienestar y la salud en la comunidad.

Según Cervera et al. (2004):

Los hábitos alimenticios se refieren al proceso mediante el cual una persona elige sus alimentos, teniendo en cuenta su disponibilidad y el aprendizaje adquirido del entorno. Estos hábitos están influenciados por diversos factores, como los aspectos socioculturales, psicológicos, geográficos y socioeconómicos. (parr.6)

Los hábitos alimenticios son saludables cuando el consumo es regular de los alimentos frescos y nutrientes esenciales para el cuerpo humano ya que es importante promover un estilo de vida saludable para así tener un mejor bienestar general.

La docente Esther Perlaza Rengifo resalta la importancia de concientizar a la comunidad sobre los hábitos alimenticios en los niños y niñas desde sus primeros años de vida. Destaca que una alimentación adecuada es fundamental para su crecimiento y desarrollo, asegurando así un futuro saludable para la comunidad olayense. Asimismo, enfatiza que los niños representan tanto el presente como el futuro de la sociedad, por lo que es esencial garantizarles una nutrición balanceada que les permita desarrollarse plenamente.

La líder comunitaria Arnolia Caicedo, con años de experiencia como madre comunitaria, destaca la importancia de una alimentación adecuada en el bienestar de los niños que asisten a su centro comunitario. Señala que el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) les proporciona una nutrición balanceada según sus edades, lo que ha contribuido significativamente a su buen estado de salud. Además, menciona que mantiene una observación constante de los niños, quienes presentan menor frecuencia de enfermedades, se mantienen activos y realizan sus

siestas de manera adecuada, lo que refleja los beneficios de una buena alimentación en su desarrollo integral.

Los hábitos alimenticios desempeñan un papel fundamental en el ámbito social, ya que influyen directamente en la nutrición y en la prevención de enfermedades que podrían afectar la salud en el futuro. La alimentación no solo responde a una necesidad biológica, sino que también es un reflejo de la cultura y las costumbres de una comunidad. A través del intercambio de saberes, las sociedades adoptan y transforman prácticas alimenticias, compartiendo conocimientos sobre la preparación de los alimentos y la manera en que estos se integran en la vida cotidiana. Además, la alimentación fortalece las relaciones interpersonales, ya que muchas interacciones sociales giran en torno a la comida, promoviendo la convivencia y el sentido de pertenencia dentro de una comunidad.

Según Monge (2007):

Los factores que intervienen en los hábitos alimenticios son: Factores geográficos: Las sociedades viven casi completamente de los alimentos que producen y la naturaleza de sus dietas está determinada por la calidad de la tierra, el clima, el suministro de agua, la capacidad de producción en materia de agricultura, la caza, la pesca y la ubicación geográfica. Esto se debe a que en las montañas o en el mar, cerca de los ríos y lagos, en el trópico o en zonas templadas, la tierra y el agua les ofrecen diferentes alimentos. (p.23)

En cuanto a lo social, Según Monge (2007). Los hábitos alimentarios a nivel poblacional están determinados por diversos elementos que dependen del entorno en el que se convive y de la posición territorial de la comunidad. Factores como el clima, que influyen en la producción de alimentos, lo que a su vez define la dieta y las costumbres alimentarias de la población.(p.24)

En el ámbito cultural, es importante destacar que en nuestra región la alimentación se caracteriza por ser rica en nutrientes, ya que está basada en productos cultivados por miembros de la comunidad. Estos alimentos, frescos y naturales, son bajos en grasa y contribuyen significativamente a la salud de las personas. Además, reflejan el conocimiento ancestral y las tradiciones locales, promoviendo una dieta equilibrada y sostenible que fortalece el bienestar de la población.

Según Rodney (1982):

La cultura representa un modo de vida integral que engloba múltiples aspectos, como la alimentación, la vestimenta, la forma de caminar y hablar, así como las actitudes frente a la muerte y la acogida de los recién nacidos. Es evidente que cada comunidad posee particularidades propias en las distintas dimensiones de la vida social., (p.45)

En cuanto a lo cultural, de acuerdo con Rodney (1982,).

La cultura desempeña un papel fundamental en una sociedad, ya que influye en cada persona que la conforma y se transmite de generación en generación. A lo largo del tiempo, permanece en la memoria colectiva, fortaleciendo la identidad y el sentido de pertenencia. A través de la cultura, se comparten tradiciones, creencias y costumbres que reflejan la historia y los valores de un pueblo, permitiendo la continuidad de su legado y enriqueciendo la convivencia entre sus miembros.(p.45)

La economía es la base fundamental de toda familia, ya que es el motor que impulsa el sustento diario. En muchos casos, las personas se enfrentan a situaciones difíciles, donde la prioridad es llevar algo de comida a la mesa. Sin embargo, ante la escasez de recursos, no siempre se tienen opciones saludables. En ocasiones, las familias optan por consumir lo primero que encuentran o aquello que se ajusta a su limitado presupuesto. Desafortunadamente, muchas

veces estos alimentos son procesados o de baja calidad nutricional, lo que puede tener consecuencias graves para la salud a largo plazo. Esta realidad subraya la importancia de un enfoque integral para mejorar la situación económica de las familias, permitiendo un acceso más amplio a alimentos nutritivos y fomentando hábitos de consumo más saludables.

La alimentación, como una necesidad fundamental del ser humano, tiene un impacto significativo en el estado nutricional y la salud en todas las etapas de la vida. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), la alimentación cambia con el tiempo y está influenciada por diversos factores socioeconómicos que interactúan de manera compleja, dando forma a los hábitos dietéticos individuales. Entre estos factores se incluyen los ingresos, el costo de los alimentos (que afecta su disponibilidad y accesibilidad), las preferencias y creencias personales, las tradiciones culturales y aspectos geográficos y ambientales, como el cambio climático.

Según la OMS, (2023) :

Nos habla sobre lo que muchas personas enfrentan diariamente una difícil situación económica debido a la falta de empleos estables, lo que los obliga a depender de ingresos ocasionales e insuficientes. Esta realidad afecta profundamente a numerosos hogares, donde la lucha por obtener el sustento diario se convierte en un desafío constante. La falta de recursos no solo limita el acceso a una alimentación adecuada, sino que también impacta en la calidad de vida y el bienestar de las familias.(parr.10)

Es esencial que los niños adopten hábitos alimenticios saludables, ya que una nutrición adecuada desempeña un rol fundamental en su crecimiento físico y desarrollo cognitivo. Una dieta balanceada, rica en vitaminas, minerales, proteínas y otros nutrientes esenciales, no solo fortalece su sistema inmunológico, sino que también favorece la concentración, la memoria y el

desempeño escolar. Además, una alimentación saludable contribuye a la prevención de enfermedades como la obesidad, la diabetes y afecciones cardíacas, permitiéndoles llevar una vida activa y en buen estado de salud. Inculcar buenos hábitos alimenticios desde la infancia es clave para garantizar un futuro más saludable y libre de enfermedades.

En cuanto a lo ambiental, realizo una recolección de materiales reciclable con la comunidad donde realizamos una jornada pedagógica con las familias del barrio punta paredes donde se les indicaba también cual era la importancia El cuidado de nuestro medio ambiente es fundamental para prevenir enfermedades propias de la región, como el paludismo y el dengue. Por ello, con los materiales reciclados, los reutilizamos en diversas actividades tanto con la comunidad como con los niños de la Institución Educativa Inelpac (Sede Natal). A través de dinámicas didácticas como rompecabezas, figuras geométricas, ábacos y loterías, fomentamos el aprendizaje sobre la importancia de mantener buenos hábitos alimenticios.

Es esencial preservar nuestras tradiciones y enseñanzas ancestrales, ya que representan la identidad de nuestra comunidad. Si no se transmiten de generación en generación, podrían perderse con el tiempo, dejando de lado los conocimientos heredados de nuestros antepasados. Esto dificultaría que las futuras generaciones valoren y mantengan nuestras costumbres, adoptando en su lugar prácticas ajenas a nuestra cultura.

Figura 3

Estudiantes Inelpac (Sede Natal)



Fuente. Autoría propia

Diseño de Estrategia Pedagógica Enfocada en la Enseñanza de los Hábitos Alimenticios

La enseñanza de los hábitos alimenticios mediante una secuencia didáctica es importante porque se trata de salvaguardar, proteger o impulsar un hecho cultural promoviendo en los niños y niñas su comprensión, entendimiento y aprendizaje enmarcados en su territorio como apropiación cultural para establecer fundamentalmente que los niños comprendan y valoren la importancia de mantener buenos hábitos alimenticios, ya que esto contribuirá a su bienestar y evitará problemas de salud en el futuro. Asimismo, es esencial que los padres sean conscientes de que una alimentación adecuada es clave para el desarrollo saludable de sus hijos, ayudando a prevenir complicaciones que puedan poner en riesgo su bienestar. Fomentar una buena nutrición desde la infancia garantiza una mejor calidad de vida y refuerza la importancia de adoptar prácticas saludables en el hogar.

Teniendo en cuenta el modelo pedagógico constructivista y el aprendizaje significativo, es importante explorar los saberes previos de los estudiantes en cuanto a los Hábitos

alimenticios, ya que, con ello, en primer lugar, se puede examinar el grado de apropiación de hechos culturales tanto en los niños como en la familia, y, en segundo lugar, pueden existir concepciones débiles o erróneas que, precisamente, con la educación se pueden remediar e impulsar por mejores caminos, es fundamental que los niños se apropien de nuestra cultura a través de las prácticas tradicionales de la región, adquiriendo conocimientos sobre la siembra, la agricultura y los procesos de cultivo. Comprender cómo se producen los alimentos y los beneficios que aportan a la nutrición de nuestro cuerpo les permite valorar la importancia de una alimentación saludable. Además, al consumir productos naturales, libres de sustancias dañinas, se protege su integridad física y emocional, promoviendo un estilo de vida equilibrado y sostenible.

La secuencia didáctica permite organizar diversas actividades con el propósito de favorecer un aprendizaje significativo, integrando dinámicas individuales y grupales en torno a una temática específica. Su objetivo es proporcionar elementos fundamentales para el desarrollo intelectual de los niños y niñas, promoviendo el aprendizaje del ser, el hacer, el conocer y la convivencia con su entorno.

En primer lugar, se analizaron las problemáticas identificadas a lo largo de las investigaciones realizadas en cada curso, lo que permitió obtener herramientas útiles para aplicar en la comunidad. Una de las principales dificultades detectadas fue la falta de permanencia de los hábitos alimenticios en los hogares, debido a la desinformación y el desconocimiento.

La secuencia didáctica está conformada por actividades lúdico-pedagógicas estructuradas en varias etapas: inicio, desarrollo, cierre, evaluación y el uso de herramientas digitales. Se diseñaron estrategias acordes a cada niño, fomentando un aprendizaje autónomo en el que tuvieran la libertad de construir su propio conocimiento. A través de distintas herramientas, los

niños pudieron desenvolverse en un entorno propicio para la reflexión sobre la importancia de los hábitos alimenticios.

Nuestra práctica nos permitió comprender el valor del juego en el desarrollo significativo de los niños. El juego es esencial en todas las etapas de la vida, ya que a través de él expresan sus conocimientos, fortalecen habilidades como la escritura, la coordinación motriz y la secuenciación de ideas. Esto se refleja en su proceso académico, donde los docentes deben generar escenarios de aprendizaje que fomenten la interacción entre los niños a través del juego.

Además, esta experiencia nos brindó un aprendizaje valioso sobre la importancia de diseñar estrategias pedagógicas que integren el juego como herramienta fundamental para el desarrollo integral de los niños y niñas.

Esta experiencia nos permitió interactuar con los niños y aprender de sus diversas problemáticas que emergen a las infancias de nuestro pueblo, ya que en nuestro municipio la mayoría de la comunidad no se alimentan de forma adecuada principalmente por las condiciones económicas, por ello buscamos la manera de contribuir desde nuestra experiencia para que los niños conozcan la temática de forma divertida y proporcionar espacios que favorezcan el crecimiento y desarrollo de cada menor, teniendo en cuenta lo anterior en nuestra estrategia buscamos trabajar con todos los niños brindándoles herramientas como un cartel de textura, temperas, un bafle, un compartir de alimentos saludables e implementando el lavado de mano.

Cómo plantea un Inicio Primero se iniciará con un saludo de bienvenida, una oración, Se hará una dinámica con las manos realizando la actividad de la textura, la docente llevara diferentes laminas con harina frijol lenteja y fideo de ángel en la que los niños van a tocar, y luego se les preguntara que sintieron al tocar.

Para el desarrollo de la actividad, nos organizamos en una pequeña mesa redonda donde se llevó a cabo un diálogo sobre la importancia de los hábitos alimenticios saludables y no saludables. Se explicó a los niños por qué es fundamental mantener una alimentación equilibrada y se les indicó los riesgos de consumir en exceso grasas saturadas, embutidos y azúcares, ya que estos alimentos pueden ser perjudiciales para la salud. Asimismo, se resaltó la importancia de incluir en la dieta diaria frutas y verduras, debido a los beneficios y proteínas que aportan al cuerpo.

Posteriormente, se realizó una actividad lúdica en la que los niños pudieron jugar y dejar sus pequeñas huellas como parte del aprendizaje. Luego, se llevó a cabo una dinámica sobre el lavado de manos, donde se les explicó su importancia y la razón por la que debe hacerse con frecuencia para mantener una buena higiene.

En conclusión, el seguimiento de esta actividad resultó fundamental para observar y escuchar a cada niño y niña de manera cercana, permitiendo identificar las actividades propias de la primera infancia y las que se desarrollan en los hogares. El juego, como elemento primordial y espontáneo, se convirtió en una herramienta clave para explorar y reconocer los conocimientos y habilidades que los niños y niñas van adquiriendo. Es crucial mantener una vigilancia constante sobre las actividades que realizan, ya que esto nos permite comprender mejor su proceso de aprendizaje y brindarles el apoyo necesario para su desarrollo integral. Y Para finalizar, se cantó y bailó la canción "Soy una taza, una tetera, una cuchara y un cucharón", lo que permitió que los niños saltaran, gritaran y se divirtieran, cerrando la jornada de manera dinámica y recreativa.

Figura 4

Recursos para el aprendizaje propio



Fuente. Autoría propia

Implementación de la Propuesta Pedagógica Enfocada en el Objeto de Investigación

Para el desarrollo de la clase mediante la secuencia didáctica se realizó en primer lugar, un inicio que consistió en una actividad para generar confianza en los estudiantes, consistente en realización de la actividad, nos organizamos en fila para que los niños clasificaran alimentos saludables y no saludables. Para facilitar esta tarea, les proporcionamos diversas figuras elaboradas con materiales reciclables, permitiéndoles ubicarlas en los lugares correspondientes. Posteriormente, les explicamos la importancia de consumir estos alimentos para mantener una buena salud.

A continuación, nos reunimos en una mesa redonda para realizar una oración de agradecimiento a Dios. Al iniciar, surgió un enriquecedor intercambio de saberes, donde los niños compartieron conocimientos basados en sus experiencias, entorno y aprendizajes adquiridos desde sus primeros años de vida. A partir de este intercambio, tomamos como referente el contexto en el cual se desarrolló la actividad, creando un ambiente donde los niños se sintieran libres de expresar sus opiniones.

Este enfoque promovió una participación activa y significativa, fortaleciendo el aprendizaje y el desarrollo integral de los niños.

Durante la actividad, se llevaron a cabo diversas dinámicas educativas para promover hábitos saludables entre los niños. Comenzamos con canciones alusivas a la temática, como "Ritmo por favor", que hicieron el aprendizaje más ameno y participativo. Posteriormente, realizamos una dinámica con un dado que representaba diferentes frutas y verduras; al lanzarlo, el niño debía identificar y nombrar la fruta o verdura que aparecía, reforzando así el reconocimiento de alimentos saludables.

Además, se organizaron rompecabezas con imágenes de frutas saludables, fomentando la colaboración y el trabajo en equipo. Se realizaron rondas infantiles que integraron movimiento y música, facilitando la comprensión de la importancia de una alimentación balanceada de manera lúdica.

Para estimular la creatividad, se entregaron láminas animadas y materiales como colores, lápices, témperas y pinceles. Cada niño recibió instrucciones para crear un mural utilizando sus huellas, simbolizando la huella que dejamos al elegir alimentos saludables. Esta actividad no solo promovió la expresión artística, sino que también reforzó el mensaje de la importancia de nuestras elecciones alimenticias.

Estas actividades integrales combinaron aprendizaje, juego y creatividad, ofreciendo a los niños herramientas para comprender y adoptar hábitos saludables de manera divertida y significativa, se promovió un enriquecedor intercambio de saberes, donde los niños compartieron conocimientos basados en sus experiencias, entorno y aprendizajes adquiridos desde sus primeros años de vida. A partir de este intercambio, tomamos como referente el contexto en el

cual se desarrolló la actividad, creando un ambiente donde los niños se sintieran libres de expresar sus opiniones.

Además, se integraron actividades rectoras, como el juego, el arte, la literatura y la exploración del medio, fundamentales en la educación inicial. Estas actividades contribuyen al desarrollo integral de los niños, fortaleciendo sus habilidades cognitivas, sociales y emocionales.

Para la parte de la implementación del tema, se hizo lo siguiente:(cuentan cómo desarrollaron el tema y cuál fue la experiencia que obtuvieron como docentes, y por parte de los estudiantes cómo les fue con el desarrollo de cada actividad, grado de claridad y comprensión o hubo que hacer aclaraciones o replantear la actividad planeada, resultados).

Durante la realización de la practica en la institución educativa litoral pacífico Inelpac (Sede Natal), previamente Se llevó un registro escrito donde se fueron plasmando las diferentes característica de cada niño mediante la observación individual, al momento en que se ejecutó las actividades ellos estaban muy atentos a las indicaciones del paso a paso de la acciones elaboradas previamente, en la que ellos dieron a conocer que tenían claridad en el tema y a partir de ahí al momento de organizarlos en fila estuvieron en orden, en donde se reflejó que conocen normas y valores, cuando se les explico las acción todos querían participar saliendo al tablero con la actividad del juego de autocontrol todos querían participar activamente, cada uno fue pasando en orden algunos se mostraron tímidos y como miraron que los demás salieron se motivaron para salir, ya en el segundo trabajo todos compartieron se miró como existe vínculos afectivo entre los niños y niñas, porque estaban pendiente de cada compañero en la fue muy significativo para nosotras ya que se mostraron alegres divertidos, a la hora de consumir la lonchera algunos niños no tenían que comer y los que tenían compartieron su refrigerio, hay se reflejó que tiene compañerismos y saben darles a los demás. Teniendo en cuenta lo anterior

nosotros recurrimos a diferentes referentes teóricos, y observando videos de clases donde se podía ver las diferentes estrategias que tenían los docentes con los niños que se les dificultaba realizar alguna actividad, además de eso buscamos en internet que actividades podíamos implementar en caso de que tuviéramos un niño con hiperactividad o con DTH, observamos muchas y pues ya tenemos un poco de conocimiento en caso de que se nos presente algún caso de estos, A través de esta nos ayuda en los diferentes desarrollos de aprendizaje y explorar sus conocimientos en todas nuestras etapas desde que estamos pequeños que luego la representamos en la sociedad.

Para cerrar la clase, se llevó a cabo una evaluación que consistió en una actividad de cierre en la que los estudiantes plasmaron todo lo aprendido durante la sesión. Los niños mostraron una gran atención y obtuvieron excelentes resultados. Se les realizó una actividad de concentración en la que repitieron de manera precisa y ordenada todo lo que estaba plasmado en las láminas. Además, realizaron con gran entusiasmo la actividad del rompecabezas de frutas, demostrando una excelente concentración y dedicación en la tarea. Todos los estudiantes participaron activamente, logrando completar las actividades con éxito.

Las fortalezas que pudimos identificar durante la actividad fueron varias. En primer lugar, adquirimos un valioso conocimiento sobre cómo cada niño tiene un estilo de aprendizaje único, lo que nos permitió ser más conscientes de la diversidad en el aula y la necesidad de adaptar nuestras estrategias para atender las distintas formas de aprender. Además, la adaptación de los espacios para facilitar el movimiento durante las actividades resultó ser adecuada, permitiendo que todo se llevara a cabo sin dificultad.

Sin embargo, también observamos algunas debilidades. En ocasiones, el clima fue un factor que nos jugó en contra, ya que nos vimos obligados a realizar las actividades dentro del

salón de clase debido a las condiciones exteriores. Además, en cuanto al manejo del grupo, hubo momentos en los que algunos niños experimentaron temor al momento de desarrollar las actividades, lo que requirió un enfoque más atento y un apoyo adicional para fomentar su participación activa y superar esos miedos.

Figura 5

Registro Secuencia Didáctica



Fuente. Autoría propia

Reflexión

Como futuros docentes, hemos aprendido que nuestra labor no solo se trata de enseñar, sino también de aprender y crecer junto a nuestros estudiantes. Cada momento compartido con ellos es una oportunidad invaluable para comprender sus necesidades, intereses y estilos de aprendizaje, lo cual nos enriquece como educadores. Lo que más destaca en esta experiencia es la capacidad de los niños para responder sin miedo ni timidez, lo cual refleja la confianza que tienen en su entorno y en las personas que los rodean. Esto nos enseña que, como futuros educadores, debemos crear un espacio donde se sientan seguros, respetados y motivados para expresarse sin temor.

Es esencial que estemos atentos a sus preguntas y comentarios, ya que cada interrogante es una ventana al pensamiento de los niños y una oportunidad para guiarlos en su proceso de aprendizaje. Si no estamos presentes y no escuchamos con atención, podemos perder ese vínculo tan importante que se establece entre el estudiante y el docente, debemos comprometernos a estar siempre disponibles, a ofrecer respuestas que promuevan su curiosidad y a involucrarnos activamente en su desarrollo.

A lo largo de nuestra práctica, observamos cómo los niños adquirían nuevas habilidades y destrezas, y cómo, al fomentar su autonomía, se generaba un intercambio de saberes. Les brindamos la libertad de crear, imaginar e innovar, lo que les permitió desarrollar ideas y soluciones de manera espontánea y divertida. Al integrar temas de manera lúdica y ofreciendo herramientas que facilitaran el aprendizaje, promovimos la construcción de conocimientos significativos, los cuales los niños podrán aplicar en su vida cotidiana y en sus entornos, contribuyendo al mejoramiento de la calidad de vida en su comunidad.

En resumen, nuestra labor como docentes va más allá de la simple transmisión de conocimientos. Implica ser guías, aprendices y facilitadores en el proceso de desarrollo de cada estudiante. Debemos estar dispuestos a adaptarnos a sus ritmos, fomentar un ambiente que los motive a ser auténticos y curiosos, y, sobre todo, estar siempre disponibles para enseñar y aprender juntos. Esta experiencia nos ha recordado la importancia de ser docentes comprometidos y presentes en todo momento.

Conclusiones

Este trabajo se llevó a cabo con el propósito de recopilar información sobre los hábitos alimenticios en nuestra comunidad, permitiéndonos conocer más a fondo la problemática existente. A través de las capacitaciones realizadas, se evidenció un alto nivel de interés y participación por parte de la comunidad, quienes expresaron sus preocupaciones sobre las dificultades que enfrentan en su entorno y la falta de atención que han recibido.

Basándonos en nuestra investigación, hemos adquirido un aprendizaje significativo para nuestro proceso de formación como futuros docentes. A través de las actividades realizadas, pudimos observar que cada niño aprende de manera diferente y que existen diversos estilos de enseñanza.

Asimismo, es importante destacar el papel fundamental de los hábitos alimentarios en el desarrollo intelectual de los niños y niñas de nuestra comunidad. Durante la implementación de las estrategias en la comunidad, evidenciamos el compromiso de los padres de familia, quienes adoptaron en sus hogares lo aprendido a lo largo de la ejecución de las actividades.

Los resultados evidenciaron que cada niño tiene una forma única de aprender, lo que resalta la importancia de diversificar las estrategias pedagógicas para atender la diversidad en el aula. Se identificó que los docentes deben adaptar sus metodologías a los distintos estilos de aprendizaje para garantizar un proceso educativo más inclusivo y efectivo. Además de eso el estudio nos permitió confirmar que una alimentación adecuada influye directamente en el rendimiento cognitivo de los niños y niñas. A través de las estrategias implementadas en la comunidad, se logró concienciar a los padres de familia sobre la relevancia de una alimentación balanceada, fomentando la incorporación de hábitos saludables en los hogares. por ello, nos enfocamos en destacar los esfuerzos más relevantes de cada habitante, promoviendo su

participación activa en la búsqueda de soluciones. Los resultados obtenidos fueron muy positivos, ya que los miembros de la comunidad mostraron entusiasmo al interactuar con las dinámicas implementadas, lo que permitió identificar casos concretos y fomentar el emprendimiento comunitario.

De este modo, cada persona pudo aportar su granito de arena para mejorar la calidad de vida en su entorno, contribuyendo así al cumplimiento del objetivo planteado en este estudio.

Recomendaciones

Se recomienda a la comunidad fortalecer la conciencia sobre la importancia de los hábitos alimentarios en los niños y niñas, especialmente durante sus primeros años de vida. Una alimentación balanceada es fundamental para su crecimiento y desarrollo en todas las etapas, influyendo directamente en su capacidad de aprendizaje, tanto en la vida cotidiana como en el ámbito escolar.

Además, es esencial que las familias fomenten una nutrición adecuada, ya que esta impacta positivamente en el desarrollo cognitivo y motriz de los niños. Se sugiere promover estrategias educativas y actividades comunitarias que refuercen la adopción de hábitos saludables, asegurando así un mejor bienestar y desempeño académico en la infancia.

Referencias Bibliográficas

- Alzahrani, S.H., Saeedi, A. A., Baamer, M. K., Shalabi, A. F., & Alzahrani, A. M. (2020). *Eating habits among medical students at king abdulaziz university, Jeddah, Saudi Arabia*. International Journal of General Medicine, 13, 77-88. <https://doi.org/10.2147/IJGM.S246296>
- Avila, F. J. M., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). *Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios*. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 1-31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Caicedo, Armolia. (2024). *Entrevista de los conocimientos ancestrales de nuestra región para el proceso de enseñanza y aprendizaje en los hábitos alimenticios del grado preescolar de la Institución Educativa Litoral Pacífico Inelpac, sede Natal, de Olaya Herrera Nariño*.
- Cervera, P., Clapés, J., & Rigolfas, R. (2004). *Alimentación y Dietoterapia* (4.edición). MCGRAW-HILL INTERAMERICANA.
- colaboradores de Wikipedia. (2024, 12 noviembre). Olaya herrera. Wikipedia, la Enciclopedia Libre. https://es.wikipedia.org/wiki/Olaya_Herrera
- Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., & Varela-Ruiz, M. (s. f.). *La entrevista, recurso flexible y dinámico*. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000300009
- Digital, R. (2022, 10 agosto). *Autores de investigación descriptiva: las mejores fuentes para tu estudio*. Reis Digital. <https://reisdigital.es/segun-autores/investigacion-descriptiva-segun-autores/>

- FAO, OPS, WFP, & UNICEF. (2019). *Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2019. Hacia entornos alimentarios más saludables que hagan frente a todas las formas de malnutrición*. FAO, OPS, WFP and UNICEF. <https://doi.org/10.4060/ca6979es>
- Flores, F. A. S. (2019). *Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: consensos y disensos*. *Revista Digital de Investigación En Docencia Universitaria*, 101-122. <https://doi.org/10.19083/ridu.2019.644>
- GBD Diet Collaborators. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, 393(10184), 1-15. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8)
- Gimeno, M. & Frontera, P. (2015). *Niños bien alimentados. Menús saludables y nutritivos*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Giraldo, M. S., & Giraldo, M. S. (2023, 19 diciembre). *¿Qué es el juego para Piaget y Vigotsky?* *Grupo Blasp Ascal*. Grupo Blasp Ascal. https://grupoblaspascal.com.ar/que-es-el-juego-para-piaget-y-vigotsky/?expand_article=1
- Giraldo, M. S., & Giraldo, M. S. (2023b, diciembre 19). *¿Qué es el juego para Piaget y Vigotsky?* *Grupo Blasp Ascal*. Grupo Blasp Ascal. https://grupoblaspascal.com.ar/que-es-el-juego-para-piaget-y-vigotsky/?expand_article=1
- James, C.L.R. (1982). Walter Rodney and the Question of Power. En E.A. Alpers, P.M. Fontaine (eds.), *Walter Rodney, revolutionary and scholar: A tribute* (pp. 133-146). Los Angeles: University of California

- Lewin, K. (1946). *La investigación-acción y los problemas de las minorías*. En M. Salazar (2005). (comp.). *La investigación acción participativa. inicios y desarrollos* (pp.13-25). Bogotá, Colombia: Magisterio.
- Monge, J. (2007). *Hábitos Alimenticios y su Relación con el Índice de Masa Corporal de los internos de enfermería de la U.N.M.S.M.* Lima
- OMS. (2019). *La nutrición en la cobertura sanitaria universal [Nutrition in universal health coverage]* (pp.1-20). Servicio de Producción de Documentos de la OMS. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331148>
- Online, T. T. (2023). *La teoría del juego de Piaget: Descubre cómo influye en el desarrollo infantil* Teoría Online. Teoría Online. <https://teoriaonline.com/la-teoria-juego-piaget/>
- Paillacho Chamorro, J. E., y Solano Andrade, C. E. (2011). *Hábitos alimentarios y su relación con los factores sociales y estilo de vida de los profesionales del volante de la Coop. 28 de septiembre de la Ciudad de Ibarra* [Universidad Técnica del norte]. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/663>
- Paz Lugo, P. (2015). *Alimentación, Higiene y Salud. Manual para maestros*. La Rioja: UNIR.
- Pedre, M. D. (2016). *Estudio descriptivo sobre la formación inicial de los/as maestros y maestras de Educación Física escolar*. Sportis Scientific Journal Of School Sport Physical Education And Psychomotricity, 2(2), 188-205. <https://doi.org/10.17979/sportis.2016.2.2.1429>
- Perlaza, Esther. (2024). *Entrevista de la acción solidaria para el fortalecimiento de las estrategias pedagógicas del grado preescolar de la Institución Educativa Litoral Pacífico Inelpac, sede Natal, de Olaya Herrera Nariño.*

- Piaget, J. (1970). Piaget's theory. In P. H. Mussen (Ed.), *Carmichael's manual of child psychology* (pp. 703-732). New York: Wiley.
- Rodríguez, N. B. (2019, 30 abril). *Jerome Bruner: biografía y teoría del aprendizaje por descubrimiento*. psicologia-online.com. <https://www.psicologia-online.com/jerome-bruner-biografia-y-teoria-del-aprendizaje-por-descubrimiento-4521.html>
- Slater, J. J., & Mudryj, A. N. (2016). Self-Perceived Eating Habits and Food Skills of Canadians. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 48(7), 486-495.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2016.04.397>
- Slater, J., Falkenberg, T., Rutherford, J., & Colatruglio, S. (2018). *Food literacy competencies: A conceptual framework for youth transitioning to adulthood*. *International Journal Of Consumer Studies*, 42(5), 547-556. <https://doi.org/10.1111/ijcs.12471>
- Taylor, J. y Bodgan, H. (1986). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Buenos Aires: Paidós.
- Telefónicas, T.-. E. (2024, 25 agosto). *Telencuestas*. . <https://telencuestas.com/censos-de-poblacion/colombia/2024/narino/olaya-herrera>

Apéndices

Apéndice A

Formato de Consentimiento Informado

San Juan de Pasto, 9 de septiembre de 2024.

Señor(a)
RECTOR(A)

Asunto: Solicitud permiso para la aplicación de los instrumentos de recolección de Información en el desarrollo del Proyecto Aplicado como opción de trabajo de grado en el Proyecto de Fortalecimiento de los Procesos de Profesionalización en Comunidades de los Pueblos Indígenas y Afro del Departamento de Nariño.

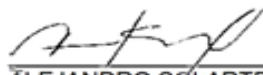
Cordial saludo

Yo, **LAURA MARCELA SALAS ANCHICO** identificado(a) con cédula de ciudadanía número **1086052803** estudiante de noveno periodo académico del programa de **Licenciatura en Pedagogía Infantil** de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD en el marco del Proyecto de **Fortalecimiento de los Procesos de Profesionalización en Comunidades de los Pueblos Indígenas y Afro del Departamento de Nariño**, me permito solicitar, comedida y respetuosamente, se me permita desarrollar el proceso de aplicación de los instrumentos de recolección de la información para el desarrollo de mi proyecto aplicado como opción de grado para optar por el título en la licenciatura mencionada.

En caso de requerir mayor información al respecto del proceso, por favor comunicarse con la Coordinación Académica del Proyecto al correo electrónico: cooracademica.narino@unad.edu.co.

Agradecemos su atención y apoyo en este proceso.

Cordialmente,



ÁLEJANDRO SOLARTE SUÁREZ
Decano ZCSUR ECEDU

Proyectó: Mario David Jurado Agreda

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD
CCAV Pasto
Dirección: CI 14 #28-45
Teléfono: 13443700

Apéndice B*Lavado de Manos*

<i>Proyecto Fortalecimiento de los procesos de profesionalización en comunidades de los pueblos indígenas y afro del Departamento de Nariño.</i>		
<i>Licenciatura en Etnoeducación - Licenciatura en Pedagogía Infantil</i>		
<i>ECEDU</i>	<i>ZCSUR</i>	<i>NODO: OLAYA HERRERA</i>
Integrantes Grupo Colaborativo:	Leidy Jhoana Calzada Bravo	
	Laura Marcela Salas Anchico	
	Leidy Enerieth Otero Ruiz	
1. Tema:	Lavado de mano	
2. Contenidos:	Las manos limpias salvan vida. Porque lavase las manos	
3. Duración:	1 semana	
4. Competencias:	Realiza movimientos con las manos juntas donde se flotan las manos derechas y la izquierda para evitar las bacterias.	
5. Secuencia didáctica:	<p>Apertura</p> <p>Primeramente, vamos a iniciar con un saludo de bienvenida, llamado descubriendo el tesoro en el cual en salón de clase se ubicarán imágenes alusivas a la temática en la que se va a trabajar, y luego se les realizara preguntas desde su autonomía y sus saberes propios. ¿Por qué es importante lavase las manos? ¿Qué beneficio nos aporta el lavado de mano?</p> <p>Desarrollo.</p> <p>Teniendo en cuenta lo anterior nos organizamos en una mesa redonda en la que vamos a jugar descubriendo el tesoro en el cual en salón de clase se ubicaran imágenes alusivas a la temática en la que se va a trabajar. Después con la ayuda de todos los integrantes se rellanará las manos con plastilina que estarán plasmada en una cartulina.</p> <p>Cierre.</p> <p>Para terminara entonaremos la canción pimpón es un muñeco, en la que nos vamos a organizar en una fila para realizar el lavado de mano y al mismo tiempo se le irá inculcando cuál es su mano derecha y cual su izquierda.</p>	
6. Evidencias:	Laminas con imágenes, cartulinas con imágenes.	
7. Evaluación:	Se realizará un proceso en los cuales contará con la participación, de los estudiante y padres en los ello debe de ser participen en seguir con lo enseñando en el aula de clase.	
8. Recursos:	Plastilina, hojas, agua, Jabón, toallas, videos, bafle, celular, computador.	

<i>Proyecto Fortalecimiento de los procesos de profesionalización en comunidades de los pueblos indígenas y afro del Departamento de Nariño.</i>		
<i>Licenciatura en Etnoeducación - Licenciatura en Pedagogía Infantil</i>		
<i>ECEDU</i>	<i>ZCSUR</i>	<i>NODO: Olaya Herrera</i>
Integrantes Grupo Colaborativo:	Leidy Enerieth Otero Ruiz	
	Laura Marcela Salas Anchico	
	Leidy Jhoana Calzada Bravo	
1. Tema:	Los sentidos	
2. Contenidos:	La Vista El Oído El Tacto	
3. Duración:	1 semana	
4. Competencias:	Comprende que una buena alimentación es importante para los sentidos.	
5. Secuencia didáctica:	<p>inició: Saludo de bienvenida, se hará una dinámica con las manos, se hará la exploración a través de diferentes preguntas teniendo en cuenta los recursos previos.</p> <p>Desarrollo: Esta actividad se va realizar en un parque, esta consiste en que primero se va poner una mesa con diferentes objetos y juegos donde el niño va tener los ojos vendados y luego se le hará sus respectivas preguntas de que toco, que sintió. Se le pondrá diferentes pistas de música, los cuales el niño escuchará y nos hará saber que canción es</p> <p>Cierre: por último, se hará la actividad de la plastilina de colores, con arena y tierra la cual sirve para fortalecer el tacto y la vista donde el niño podrá identificar los diferentes colores y realizar figuras y con el oído se pondrá una oración la cual el niño repetirá.</p>	
6. Evidencias:	La mesa, el bafle, música	
7. Evaluación:	Reconoce el oído, el tacto y la vista Describe las situaciones vividas en el momento de realizar la actividad Realiza pequeñas dramatizaciones con lo aprendido	
8. Recursos:	Arena, Plastilina, tierra, canciones, mesa.	

<i>Proyecto Fortalecimiento de los procesos de profesionalización en comunidades de los pueblos indígenas y afro del Departamento de Nariño.</i>		
<i>Licenciatura en Etnoeducación - Licenciatura en Pedagogía Infantil</i>		
<i>ECEDU</i>	<i>ZCSUR</i>	<i>NODO: Olaya Herrera</i>
Integrantes Grupo Colaborativo:	Laura Marcela Salas Anchico	
	Leidy Jhoana Calzada Bravo	
	Leidy Enerieth Otero Ruiz	
1. Tema:	Importancia de la alimentación	
2. Contenidos:	Selección de alimentos Una dieta balanceada	
3. Duración:	1 semana	
4. Competencias:	Describe y conoce los alimentos saludables, para crecer sanos y fuertes.	
5. Secuencia didáctica:	<p>Inicio: Primero se iniciará con una oración donde se le dará gracias a Dios por un día más, seguido de una canción de bienvenida “Buenos días amiguitos como están”</p> <p>Desarrollo: Esta estrategia pedagógica se va desarrollar en el coliseo municipal donde nos organizaremos en grupos de 3 y a cada grupo se le designara una fruta o un vegetal. Luego cada niño ira a observar en los diferentes grupos donde habrá laminas animadas la cual será la explicación y cada niño ira a explicar en su grupo, además se llevarán temperas donde los niños pintarán un mural donde se pondrás las diferentes frutas y verduras.</p> <p>Cierre: Por último, se realizará un compartir y terminaremos con una canción come alimentos saludables.</p>	
6. Evidencias:	Laminas animadas, bafle	
7. Evaluación:	Reconoce las diferentes frutas y verduras a partir del juego Del dado donde el niño lo tirará y las identificará.	
8. Recursos:	Tempera, laminas, canciones, cuidar los alimentos, frutas y verdura.	

1. ¿Cómo planea sus clases?
2. ¿En qué se basa su planeación?
3. ¿Cómo observa usted el aprendizaje de sus niños?
4. ¿Qué tipo de materiales usa en sus clases?
5. ¿Qué estrategias didácticas planea con sus alumnos?
6. ¿Cómo hacer para que los niños participen en clase?
7. ¿Cuál es la importancia de que los niños cuenten con un aprendizaje previo?
8. ¿Qué se debe hacer para que los niños sean participativos?
9. Hace cuanto tiempo ejerce la docencia
10. ¿Cuál es la participación de los padres de familias en las actividades dentro y fuera del jardín o aula de clases?